

BILLY ROBERTS



UZDRAWIANIE
HOLISTYCZNE

TECHNIKA NADI DLA
CIAŁA I UMYSŁU



BILLY ROBERTS

Uzdrawianie
Holistyczne



Technika nadi
dla ciała i umysłu

PRZEŁOŻYŁ:
Maciej Lorenc



TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Holistic Way: Self-Healing with the Nadi Technique

Redakcja i korekta: Barbara Górska
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska, Czartart
Ilustracje: Llewellyn Art Departament

THE HOLISTIC WAY:
SELF-HEALING WITH THE NADI TECHNIQUE

Copyright © 2013 Billy Roberts
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2013

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2013
ISBN: 978-83-63965-31-0



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

Spis treści

Lista ilustracji.	6
Lista technik nadi	7
Wprowadzenie	11
Uwagi dotyczące zdrowia	38
1. Ciało subtelne. Czakry i aura	39
2. Dynamiczne myślenie	75
3. Wywieranie wpływu na przepływ prany	103
4. Dostrajanie ciała energetycznego.	127
5. Zabiegi pomagające osiągnąć konkretne cele	153
6. Jedzenie i sposób odżywiania. Duchowa rewolucja i świadomość zdrowia.	207
Dodatek. Pokarmy pobudzające praną	221
Wnioski.	251
Cytowane prace.	253
Polecane lektury	255

Wprowadzenie



ŻYJEMY w epoce nauki i technologii, w której ogromne znaczenie ma świadomość kwestii zdrowotnych. Coraz więcej ludzi odchodzi od konwencjonalnej medycyny alopaticznej i poszukuje alternatywnych sposobów radzenia sobie z nękającymi ich dolegliwościami. Panuje powszechna zgoda co do tego, że wiele spośród tak zwanych współczesnych lekarstw, które są nam przepisywane przez lekarzy, często wywołuje skutki uboczne. Pomimo tego, że zwalczają one choroby w sposób bezpośredni, długoterminowe następstwa przyjmowania wielu z nich pozostają tak naprawdę nieznanne – nawet wtedy, gdy środki te są poddawane wieloletnim badaniom. Być może z perspektywy firm farmaceutycznych efekty lecznicze przepisywanych nam leków są ważniejsze niż wywoływane przez nie skutki uboczne, a powodowane przez nie szkody (aczkolwiek w wielu przypadkach niewielkie) uważa się za cenę, jaką ludzie są w stanie zapłacić.

Jestem osobą, która przez całe swoje życie przyjmowała antybiotyki i inne leki, próbując poradzić sobie z nieuleczalną, a w niektórych przypadkach niezwykle destrukcyjną chorobą układu oddechowego. Zachorowałem na nią w wieku trzech lat. Mu-

sze przyznać, że nie udało by mi się przeżyć, gdyby nie antybiotyki, inhalatory i inne środki zaradcze, które pomogły mi leczyć infekcje i ustabilizowały mój stan zdrowia. Żyjąc w latach 50., nie miałem jakiegokolwiek wyboru – podobnie jak wszystkie chore dzieci, musiałem się po prostu uśmiechać i zażywać lekarstwa.

Ze względu na stan swojego zdrowia byłem bardzo zainteresowany medycyną. Czytałem tak dużo książek i czasopism medycznych, jak tylko mogłem. Chciałem zrozumieć swój problem zdrowotny oraz to, w jaki sposób lekarstwa wpływają na inne części mojego ciała.

Mniej więcej w wieku trzynastu lat zacząłem interesować się medycyną alternatywną, czy też niekonwencjonalną. Odziedziczyłem tę fascynację po mojej matce. Kiedy bowiem byłem dzieckiem, troskliwie zabierała mnie ona do uzdrowicieli, zielarzy, homeopatów i wielu innych osób uprawiających medycynę alternatywną. Chciała mi w ten sposób pomóc w poradzeniu sobie ze straszną chorobą, na którą zapadłem, a mianowicie z obustronnym rozstrzeniem oskrzeli. Dolegliwość ta sprawiała, że musiałem spędzać dużo czasu w szpitalach i codziennie poddawałem się fizjoterapii, aby oczyścić swoje płuca ze śluzu. Moja matka święcie wierzyła w skuteczność wszelkiego rodzaju niekonwencjonalnych zabiegów i nawet, jeśli wiele z nich było dość dziwacznych i kompletnie nieskutecznych, nie traciła zapału i niestrudzenie poszukiwała czegoś, co mogłoby mi pomóc.

Wegetarianizm a zdrowie

Kiedy miałem czternaście lat, zostałem wegetarianinem – w pewnym stopniu ze względu na moją wrodzoną miłość do zwierząt, ale także dlatego, że bardzo dużo czytałem o tym, jak

duży wpływ na nasze zdrowie wywiera dieta. Po sześciu miesiącach niejedzenia mięsa ani jakichkolwiek produktów mlecznych zauważyłem, że znacznie łatwiej mi się oddycha. Produkowałem także mniej płwociny, jednej z wielu przyczyn infekcji. Pomimo tego, że dieta wegetariańska nie sprawdza się w przypadku wszystkich ludzi, w szczególności wśród osób cierpiących na anemię albo potrzebujących diety bogatej w białka, w moim przypadku była strzałem w dziesiątkę. Kiedy miałem piętnaście lat, zajmujący się mną w szpitalu lekarz był pod tak dużym wrażeniem poprawy mojego stanu zdrowia, że zamiast pojawiać się w szpitalu co miesiąc, zacząłem tam przychodzić raz na pół roku.

Dobrze zbilansowana dieta nie tylko jest niezbędna do tego, aby nasze ciało fizyczne pozostawało zdrowe i sprawne, ale ma także ogromne znaczenie dla przyswajania prany, czyli energii życiowej, oraz utrzymywania sprawności systemu energii subtelnych. Nieżyjąca już Winnie Lord, dietetyczka z założonego przeze mnie w Liverpoolu ośrodka Thought Workshop, wyjaśniła mi, że kolor przyjmowanych przez nas pokarmów jest równie ważny, jak ilość zawartych w nich substancji odżywczych, dlatego też powinniśmy zawsze zwracać uwagę na wartość kolorystyczną tego, co zjadamy, i mentalnie ją wchłaniać. Powiedziała ona także, że jeżeli dzieci są tego uczone już w bardzo młodym wieku, łatwiej im później osiągnąć harmonię i równowagę, które mają kluczowe znaczenie dla rozwoju zarówno psychologicznego, jak i fizycznego. To właśnie Winnie Lord zainspirowała mnie do tego, żeby uwzględnić w technice nadi energetyczne właściwości jedzenia.

Technika nadi jest skuteczną metodą utrzymywania systemu energii w stanie równowagi i harmonii. Jedyńm jej celem jest bowiem wywieranie pozytywnego wpływu na nasze zdrowie. Przez

wiele lat była ona dla mnie nieocenioną pomocą w radzeniu sobie z moją nieuleczalną chorobą płuc, rozstrzeniemiem oskrzeli. Sprawiała także, że stałem się znacznie bardziej świadomy i skoncentrowany mentalnie, a także lepiej poznałem swoje ciało.

Muzyka, lata 60. i substancje psychoaktywne

Pomimo tego, że zdaniem lekarzy nie miałem zbyt dużych szans na to, by dożyć wieku nastoletniego, jakimś cudem mi się to udało. Kiedy jako szesnastolatek rzuciłem szkołę w 1962 roku, moje życie obrało kierunek, którego nie spodziewał się żaden z moich znajomych. Choć już od dziewiątego roku życia grałem na gitarze, z dnia na dzień zacząłem robić to, o czym marzył każdy dzieciak w moim wieku – zostałem gitarzystą w zespole rockowym. W latach 60. z moim zespołem, The Kruzdas, zjeżdżałem Europę, występując przed takimi gigantami muzyki jak The Moody Blues, The Tardbirds, Chuck Berry, Memphis Slim, czy Jimi Hendrix, by wymienić choćby kilku. To był magiczny okres, w którym miłość, pokój i Transcendentalna Medytacja stały się mantrą mojego pokolenia. Pomimo tego, że w latach 60. muzyka była wszystkim, czym chciałem się zajmować, w dalszym ciągu w ogromnym stopniu zdawałem sobie sprawę z duchowej strony mojego życia i wiedziałem, że moje energie duchowe zostały nakierowane na kreatywne obszary mojego życia. Energia duchowa przyspiesza zazwyczaj rozwój zdolności twórczych, takich jak skłonność do komponowania muzyki lub zajmowania się jakąkolwiek inną formą sztuki. Nawet w tych latach, które upłynęły mi na zajmowaniu się muzyką, przez cały czas miałem poczucie, że znajduję się pod wpływem potężnej siły duchowej i że moja kariera muzyka rockowego stanowi jedy-

nie przygotowanie do czegoś, co z duchowego punktu widzenia jest znacznie ważniejsze.

Zastanawiasz się najprawdopodobniej, co cała ta historia ma wspólnego z tematyką niniejszej książki. Piszę o tym, ponieważ wszystkie te rzeczy stanowią integralną część mojego osobistego procesu uzdrowienia. Sprawily one ostatecznie, że stworzyłem technikę nadi – holistyczny system uzdrawiania, którego z powodzeniem używam od ponad trzydziestu lat.

W konsekwencji ekscesów typowych dla osoby zajmującej się muzyką oraz tego, że żyłem na pełnych obrotach, popadłem w uzależnienie od szerokiego wachlarza substancji narkotycznych. W 1970 roku miałem już poważne problemy ze zdrowiem. Moja matka zmusiła mnie wtedy, żebym wrócił do Wielkiej Brytanii i pozwolił się sobą zająć. Wpływ wszystkich tych wydarzeń na moją dziecięcą chorobę był katastrofalny w skutkach. Brałem wtedy udział w dwóch wojnach: w pierwszej walczyłem z uzależnieniem od narkotyków, a w drugiej z chorobą płuc, która znów zaczęła dawać o sobie znać.

Nie muszę chyba mówić, że to właśnie w najgorszym momencie mojego życia jakaś niezwykle potężna siła duchowa przejęła kontrolę nad moim przeznaczeniem i stopniowo zaczęła wszystko zmieniać. Choć znaczna część owych zmian dokonała się w sposób samistny, nie miałem wątpliwości, że muszę zrobić coś, co pomoże mi poradzić sobie z moimi problemami. Sprawdzałem wszystkie możliwości, chodziłem po klinikach, zasięgałem porad psychiatrycznych i uczyłem się na wszelkiego rodzaju terapiach, ale pomimo tego, że kompletnie wyzwoliłem się ze swoich nałogów, emocjonalne następstwa wszystkich tych wydarzeń były dla mnie poważnym wyzwaniem. Wieloletnie nadużywanie narkotyków pozbawiło mnie pewności siebie i poczucia własnej wartości. Moja kariera

muzyka dobiegła końca. Byłem osamotniony i przygnębiony. Pojawiła się u mnie skrajna postać nerwicy lękowej, zauważyłem u siebie objawy klaustrofobii i agorafobii. Żyłem w prawdziwym piekle i wiedziałem, że nie jestem w stanie już dłużej tego wytrzymać.

W latach 60. studiowałem i praktykowałem medytację. Poznałem wtedy także Maharishi Mahesh Yogiego, twórcę Medytacji Transcendentalnej, czy też TM, jak będę nazywał tę metodę w dalszej części książki. Oddawałem się tej praktyce z religijnym oddaniem, ale bez większych sukcesów. Najwyczajniej w świecie nie dała mi tego, czego w tamtym okresie desperacko potrzebowałem. To właśnie wtedy zacząłem eksperymentować z różnymi systemami medytacyjnymi i technikami wizualizacyjnymi. W końcu stworzyłem metodę, która idealnie do mnie pasowała.

Buddyzm i joga

Mimo że zostałem wychowany w rodzinie chrześcijańskiej, podobnie jak wielu ludzi żyjących w latach 60., które są także nazywane epoką dzieci kwiatów, byłem mocno zainteresowany buddyzmem. Leżąca u jego podstaw filozofia bardzo mi pomogła, kiedy tego potrzebowałem. Zacząłem praktykować hatha jogę i zastanawiać się nad tym, w jaki sposób mogę jej użyć jako psychologicznego narzędzia, dzięki któremu mógłbym zyskać kontrolę nad swoim życiem i wprowadzić do niego trochę normalności. Pomimo tego, że nie do końca zdawałem sobie wtedy z tego sprawę, był to pierwszy krok ku stworzeniu systemu uzdrawiania i samorozwoju, z którego zacząłem korzystać już kilka lat później.

Czytam tak dużo materiałów dotyczących technik samorozwoju, metod uzdrawiania, filozofii jogicznej i psychologii, jak jestem w stanie. Pomimo że znam Yogi Ramachakę tylko z napisanych

przez niego dzieł, zawsze uważałem go za mojego najważniejszego (nieobecnego) mentora duchowego, ponieważ to właśnie jego książka pt. *Fourteen Lessons in Yogi Philosophy and Oriental Occultism* sprawiła, że zacząłem na poważnie kroczyć drogą, którą mistrzowie jogi określają mianem Ścieżki Spełnienia. Podążam nią aż do dnia dzisiejszego.

Duchowe uzdrowienie

Zawsze uważałem, że początek lat 70. był w moim przypadku okresem nauki i przygotowań, ponieważ to właśnie wtedy zacząłem się poważnie zastanawiać nad stworzeniem systemu uzdrawiania, który w jakiś sposób by się wyróżniał.

W roku 1979, po dwóch wymaganych w Wielkiej Brytanii latach uczenia się i pracy pod okiem różnego rodzaju uzdrowicieli w kościołach i ośrodkach spirytualistycznych, stałem się pełnoprawnym członkiem National Federation of Spiritual Healers (NFSH) i otrzymałem certyfikat zezwalający mi na prowadzenie działalności pod auspicjami największej organizacji zrzeszającej uzdrowicieli z Wielkiej Brytanii. Jako że byłem zarejestrowany w NFSH, pracownicy tej instytucji polecali mnie ludziom, którzy potrzebowali pomocy.

Zwróciłem w tamtym okresie uwagę na to, że wiele osób, które się do mnie zgłaszały, w większym stopniu potrzebowały jakiegoś rodzaju porady i wsparcia, niż uzdrowienia. Pomimo tego, że w pełni wierzyłem w swoją zdolność uzdrawiania, ostatnią rzeczą, jaką miałem ochotę robić, było dawanie fałszywej nadziei umiераjącym. Tak naprawdę, kontakt z takimi osobami bardzo mnie przygnębiał. Zdarzało mi się nawet miewać wątpliwości, czy w ogóle powinienem się zajmować tym, czym się zajmowałem. Oprócz bardziej tradycyjnych form duchowego uzdrawiania, interesowa-

ły mnie w tamtym czasie także efekty uzdrawiania magnetycznego i pranicznego. Podczas gdy, w przypadku uzdrawiania duchowego, leczenie wymaga odwoływania się do wyższej siły duchowej, w przypadku uzdrawiania magnetycznego i pranicznego pobudza się ciało, aby osiągnęło stan równowagi i samo się wyleczyło.

Rok 1980. Początek

Zacząłem pracować jako spirytystyczne medium głównie za sprawą entuzjastycznych zachęt i wpływu mojej ciotki Louise. Ciotka Louise była w latach 40. i 50. powszechnie znanym brytyjskim medium. To właśnie ona wzięła mnie pod swoje skrzydła i wskazała mi właściwy kierunek rozwoju, przynajmniej jeśli chodzi o rozwijanie zdolności mediumistycznych. Jako że moje podejście do mediumizmu było dość radykalne, zyskałem grupkę zwolenników i wkrótce zacząłem dostawać zaproszenia z całej Wielkiej Brytanii, a nieco później także zza granicy.

Praktykowany przeze mnie styl mediumizmu w większym stopniu przemawiał do młodych odbiorców niż do starszych, bardziej konserwatywnych spirytualistów, którzy z tylko sobie znanych powodów uważali, że sposób, w jaki pokazywałem swoje zdolności mediumistyczne bardziej pasuje do publicznej przestrzeni dużych auli niż miejsc kojarzonych z religią. Zawsze miałem poczucie (choć czasami nie wychodziło mi to na dobre), że jeżeli mediumizm ma przyciągnąć młodszą publiczność, powinien być prezentowany w bardziej nowoczesny sposób. Udało mi się pod tym względem odnieść pewien sukces.

Kiedy ktoś zajmuje się uzdrawianiem, zawsze istnieje ryzyko tego, że zacznie żyć iluzją i myśleć, że jest kimś, kim nie jest. Musiałem więc się na chwilę zatrzymać, ocenić swój potencjał i na poważ-

nie zastanowić się nad tym, czym chcę się zajmować i co dokładnie staram się osiągnąć. Wszystko, przez co przeszedłem, sprawiało, że analiza introspekcyjna (jak nazwałby to Jung) była dla mnie czymś niezwykle trudnym, ale niezbędnym, jeżeli chciałem spróbować swoich sił w dziedzinie, w której bardzo łatwo wystawić się na pośmiewisko. Jakby nie patrzeć, byłem znany z moich zdolności mediumistycznych w znacznie większym stopniu niż z umiejętności uzdrawiania. Czy nowy system uzdrawiania zostałby zaakceptowany czy może odrzucony? W tamtym okresie działało wielu terapeutów zajmujących się shiatsu, refleksologią i uzdrawianiem przez dotyk, dlatego ostatnią rzeczą, jakiej potrzebowałem, było zyskanie opinii osoby, która tworzy system terapeutyczny stojący w sprzeczności ze wszystkim, co mają do zaoferowania wszystkie te techniki.

Thought Workshop

W roku 1982 zacząłem intensywnie pracować nad stworzeniem systemu korzystającego z różnych metod uzdrawiania. Miałem nadzieję, że okaże się on skuteczniejszy od tradycyjnych form terapii i że będzie umożliwiał leczenie całego człowieka, a nie tylko chorej części jego ciała. Potrzebowałem jakiejś podstawy, na której mógłbym się oprzeć, oraz ludzi zaznajomionych z różnymi technikami terapeutycznymi, z którymi mógłbym podjąć współpracę. To właśnie wtedy założyłem Thought Workshop – pierwszy w północnej Anglii ośrodek zajmujący się studiami parapsychologicznymi i duchowymi oraz alternatywnymi formami terapii.

Im bardziej popularny stawał się Thought Workshop, tym bardziej uświadamiałem sobie, że muszę zdobyć więcej informacji na temat dziedziny, którą się zajmuję. Zacząłem studiować uzdrawianie metafizyczne i transcendentalne w Metaphysical Research Cen-

ter w Londynie, dzięki czemu dowiedziałem się więcej o zjawisku przeniesienia energii oraz o tym, w jaki sposób może ono wpływać na proces uzdrawiania. Odkąd pamiętam zawsze fascynowały mnie nauki Towarzystwa Różokrzyża i ich podejście do metafizyki. Wstąpiłem więc do AMORC*, aby dowiedzieć się na ten temat czegoś więcej i poszerzyć swoje horyzonty. Mniej więcej w tym samym czasie wstąpiłem także do Greater World Christian Spiritualist Association, którego siedziba znajduje się nieopodal Holland Park w Londynie. Jakiś czas później otrzymałem od tej organizacji dyplom certyfikowanego uzdrowiciela.

Doszedłem do wniosku, że Thought Workshop spełnił swoją rolę tak dobrze, jak było to możliwe. Z tego powodu w połowie lat 90. postanowiłem go zamknąć i założyłem odwiedzany przez studentów z całego świata ośrodek Billy Roberts Paranormal Study Centre. Siedziba tej organizacji znajdowała się na ulicy Penny Lane, która zyskała popularność dzięki Beatlesom. Rozwiązałem ją w 2006 roku. Decyzja ta wynikała przede wszystkim z tego, że chciałem mieć więcej czasu na prowadzenie swoich warsztatów, które są obecnie organizowane w całej Wielkiej Brytanii i wielu innych krajach.

Powstanie techniki nadi

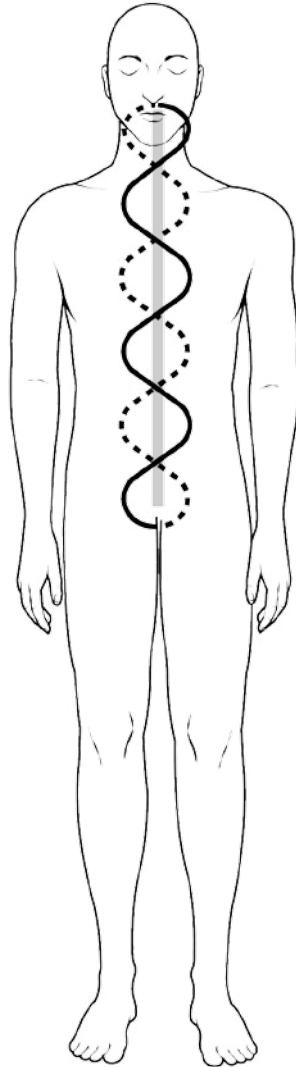
W terminologii ezoterycznej „prana” to słowo, które jest używane w odniesieniu do całej energii Wszechświata. Owa energia ma kluczowe znaczenie dla zachowywania przez nas dobrego stanu zdrowia, a w ostatecznym rozrachunku także dla istnienia naszego ciała fizycznego. Pobieramy ją za każdym razem, kiedy robimy wdech, a za pomocą procesu rytmicznego oddychania możemy ją

* AMORC – (łac. Antiquus Mysticusque Ordo Rosae Crucis) Starożytny i Mistyczny Zakon Różo-Krzyża.

poddać kontroli. Jednym z zadań głównych czakr jest przekształcanie napływającej prany i rozprowadzanie jej do organów naszego ciała. Pomagają one w ten sposób utrzymać stan równowagi i harmonii na wszystkich poziomach. Pomimo tego, że słowo „nadi” oznacza dosłownie „nerw”, jest ono w rzeczywistości używane jako określenie integralnych elementów złożonej sieci małych kanałków, które przenikają nasze ciało subtelne – doskonalszą pod względem duchowym część naszego jestestwa. Nadi wyglądają w zasadzie jak żyły, ale zamiast przewodzić krew, pomagają głównym kanałom energetycznym (nazywanym meridianami) w bezustannym procesie rozprowadzania prany po naszym ciele subtelnym i fizycznym, zapewniając obydwu tym ciałom sprawność i zdrowie.

W jodze nadi są porównywane do gałęzi drzewa, natomiast meridiany, większe kanały energetyczne, są porównywane do jego pnia. Pomimo tego, że nadi są uważane za małe kanały, mają one kluczowe znaczenie dla całego procesu utrzymywania energii ciała subtelnego na odpowiednim poziomie. Wraz z upływem czasu odkryłem, że kontrolowanie i manipulowanie energią za pomocą nadi daje możliwość osiągnięcia wewnętrznej równowagi i poprawienia ogólnego stanu naszego zdrowia fizycznego.

W ten oto sposób zacząłem się na poważnie zajmować tworzeniem tego, co nazywam obecnie „techniką nadi” – systemu holistycznego uzdrawiania, który sprawdza się w moim przypadku. Pomaga mi on prowadzić zdrowszy tryb życia i przywracać w moim umyśle pozory porządku. Technika nadi jest dość eklektycznym systemem uzdrawiania, ponieważ łączy w jedną holistyczną metodę wszystkie umiejętności, jakie nabyłem w ciągu wielu lat. Pomimo swojej prostoty, okazała się ona niezwykle skuteczna. Wpłynęła bardzo pozytywnie zarówno na mnie samego, jak i na innych ludzi, którzy zdecydowali się ją wypróbować.



ILUSTRACJA 1.: Najważniejsze nadi. Szara linia to suszumna, czyli główny nadi biegnący wzdłuż kręgosłupa. Linia ciągła to ida (kobiety) nadi, który zaczyna się w lewym nozdrzu i kontroluje prawą stronę ciała. Linia przerywana to pingala (męski) nadi, który zaczyna się w prawym nozdrzu i kontroluje lewą stronę ciała.

Kiedy nazywam tę metodę holistyczną, oznacza to po prostu, że koncentruje się ona na „całości”, a nie na poszczególnych elementach owej całości. Pomimo tego, że technika nadi może zostać z powodzeniem zastosowana jednorazowo, aby pozbyć się jakiegś konkretnej dolegliwości, jest ona znacznie skuteczniejsza, kiedy wpływa się za jej pomocą na całego człowieka. Opieram się w swojej pracy na pradawnej zasadzie stworzonej przez Paracelsusa (niemiecko-szwajcarskiego lekarza i alchemika, który żył w latach 1493-1541), zgodnie z którą wszystkie problemy zdrowotne mają w pewnym stopniu swoje źródło w umyśle. Paracelsus uważał, że umysł jest czymś, co jest wspólne nam wszystkim i postrzegał go jako potężnego imperatora, który włada swoim królestwem, czyli ciałem i wszystkimi jego częściami składowymi. Może sprawić, że umrzemy przedwcześnie, ale także poprawić stan naszego zdrowia i przedłużyć nam życie. Pomimo tego, że zacząłem korzystać z techniki nadi za zajęciach organizowanych w ramach Thought Workshop w połowie lat 80., posługiwałem się wtedy jej wstępną i nie do końca dopracowaną wersją.

Technika nadi to skuteczny holistyczny system, którego celem jest wywieranie korzystnego wpływu na ciało, umysł i ducha poprzez pobudzanie ruchu energii przepływającej przez skomplikowaną sieć nadi i meridianów. Wykorzystuje się w nim dotyk, myśli i emocje. Technika ta jest równie efektywna, kiedy używa się jej na własnej osobie, jak wtedy, gdy stosuje się ją w stosunku do innego człowieka. Można ją stosować wobec kogoś, kto znajduje się tuż obok nas, a dzięki technikom myślowym także do pomocy ludziom znajdującym się daleko od nas – rezultaty się niemal zawsze takie same.

System ten jest czymś znacznie więcej niż tylko zbiorem ćwiczeń służących do uzdrawiania i poszerzania świadomości. Zawiera on

bowiem także fundamentalne nauki, które pozwalają na głębsze zrozumienie Wszechświata i prawa przyciągania. Technika nadi składa się z prostych ćwiczeń, które pobudzają równy i miarowy przepływ energii przez kanały energetyczne naszych ciał. Osoby uprawiające medycynę niekonwencjonalną postrzegają wręcz dobry stan zdrowia jako efekt swobodnego poruszania się owej siły życiowej. Choroby i słaby stan zdrowia są natomiast ich zdaniem spowodowane pojawianiem się w którymś z kanałów subtelnych blokady, która ogranicza przepływ energii. Tego rodzaju blokady wywierają następnie wpływ na konkretne części ciała fizycznego, wywołując różnego rodzaju choroby i schorzenia. Zrozumienie tego, w jaki sposób energia przepływa przez nadi i ciało subtelne, pomoże ci zyskać większą kontrolę nad funkcjonowaniem twojego ciała i umysłu, co w perspektywie długoterminowej wpłynie bardzo korzystnie na ogólną jakość twojego życia. Technika nadi to system holistyczny, który oddziałuje na całego człowieka, a nie tylko na jakiś jego element składowy. Nie musisz się w związku z tym skupiać wyłącznie na części swojego ciała, z którą masz jakiś problem. Jako że technika nadi służy do osiągnięcia stanu harmonii i równowagi, pomaga ustabilizować system energetyczny ciała.

Holistyczne założenia techniki nadi

Jako system holistyczny, technika nadi opiera się na założeniu, że jeżeli chcesz uzdrowić jakąś część, musisz w pierwszej kolejności uzdrowić całość. Kiedy zaakceptuje się fakt, że ludzki organizm składa się z wielu elementów składowych, które w połączeniu tworzą potężne skupisko energii, możliwe staje się jego leczenie. Patrząc z perspektywy metafizycznej, kiedy jakaś część ciała zostaje zaatakowana przez chorobę, bardzo często oznacza to, że odsepa-

rowała się od pozostałych części, z którymi tworzy całość, przez co nie jest już połączona z głównym źródłem energii. Za pomocą prostych holistycznych metod energetyzujących możemy ożywić poszczególne części naszego ciała, pobudzając tym samym miarowy przepływ energii przez kanały. Zaletą techniki nadi jest to, że składa się ona z wielu różnych metod uzdrawiania, dzięki czemu nie musisz polegać w stu procentach na jednej z nich. Jeżeli któraś metoda nie działa, możesz spróbować innej. Można porównać technikę nadi do całej palety znanych nam antybiotyków – kiedy jeden z nich nie jest w stanie wyleczyć infekcji, inny niemal z pewnością okaże się być skuteczny.

Jako że technika nadi opiera się na założeniu, że w ludzkim organizmie znajduje się sieć kanałów, przez które energia przepływa tak samo, jak przez żyły i tętnice naszego ciała przepływa krew, doskonale nadaje się ona do pracy z systemem energetycznym ciała, umożliwiając nam tym samym przejęcie nad nim kontroli. Aby to osiągnąć, należy manipulować strategicznymi punktami naszego ciała za pomocą uciskania, delikatnego poklepywania albo nawet układania dłoni w pewien specjalny sposób. Wszystkie te metody można stosować pojedynczo albo jednocześnie – w zależności od tego, co sprawdza się najlepiej w twoim przypadku. W technice nadi zwraca się uwagę na przemożny wpływ umysłu na zdrowie, dlatego obejmuje ona również ćwiczenia mentalne, które dają możliwość zwiększenia kontroli nad swoim ciałem i systemem energetycznym, a także konkretne medytacje, które pomagają osiągnąć stan spokoju i harmonii.

Termin „holistyczny” jest w dzisiejszych czasach bardzo często błędnie rozumiany, a nawet nadużywany. Niektórzy mogą wręcz uważać, że ma on konotacje religijne i jest powiązany ze świętością. W rzeczywistości, kiedy używa się go w odniesieniu do medycyny

niekonwencjonalnej, oznacza on branie pod uwagę całej osoby. To właśnie na tym polega istota techniki nadi: na koncentrowaniu się na całości, a nie na poszczególnych częściach.

Jak już wspomniałem, technika nadi jest czymś więcej niż zbiorem ćwiczeń, które mają wpływać na proces uzdrawiania. Składają się na nią także fundamentalne nauki, które pogłębiają zrozumienie i świadomość Wszechświata oraz prawa przyciągania. Zrozumienie tego, w jaki sposób energia przepływa przez nadi i ciało subtelne, pomoże ci zyskać większą kontrolę nad swoim ciałem i umysłem, a w perspektywie długoterminowej poprawi jakość twojego życia na wszystkich możliwych poziomach.

Medytacja

Mając za sobą nieco ponad trzydzieści lat pracy z systemem czakr i subtelnyimi energiami, zacząłem zdawać sobie sprawę, że kiedy zrozumie się rzeczywisty sposób funkcjonowania całego systemu energetycznego, można zyskać coś więcej, niż korzyści psychiczne i duchowe. Od zawsze wiedziałem, że za sprawą medytacji można skutecznie kontrolować energię, dlatego zabrałem się za tworzenie swojego własnego, nowoczesnego programu medytacyjnego, który po połączeniu z konkretnymi technikami oddechowymi stał się spójną całością. Jako że sprawdził się w moim przypadku, zacząłem go przekazywać innym ludziom i oni także osiągnęli dzięki niemu wspaniałe rezultaty.

Było dla mnie oczywiste, że medytacja w połączeniu z kontrolowanym rytmicznym oddychaniem jest niesamowicie skutecznym narzędziem leczniczym i pomimo tego, że nie każdy lubi medytować, zintegrowany przeze mnie z techniką nadi system pracy ze świadomością był łatwy do opanowania dla wszystkich, którzy

z niego skorzystali. Tak naprawdę, medytacja w technice nadi nie tylko jest sposobem na wyciszenie umysłu, ale wpływa także na umysł i psychikę praktykującego, dzięki czemu przynosi rezultaty w bardzo krótkim czasie.

Czakry

Jeżeli chodzi o system czakr i energię, zawsze byłem zwolennikiem eksperymentowania, a nie uznawania za właściwe tego, co usłyszeliśmy od innych ludzi. Tylko wtedy można bowiem lepiej zrozumieć, czym są czakry i jakie odczucia wywołuje energia przepływająca przez nadi. Pomimo tego, że moje podejście do takich zagadnień jak czakry, aura i energia nie pokrywa się pod niektórymi względami z tradycyjnymi przekazami, jako praktykujący uzdrowiciel zauważyłem, że pomogło ono wielu ludziom zarówno na poziomie duchowym, jak i psychologicznym. Kiedy przyzwyczaisz się już do obserwowania ruchu energii w swoim ciele, łatwiej będzie ci ją kontrolować i manipulować nią, a nawet przesyłać ją gdzieś na zewnątrz, aby leczyć lub w inny sposób wywierać wpływ na osobę znajdującą się w pewnej odległości od ciebie.

Prana

Prana to termin używany na Wschodzie w odniesieniu do całej energii istniejącej we Wszechświecie. Za utrzymanie zdrowia i równowagi naszych ciał, a także równowagi i harmonii w całym kosmosie jest odpowiedzialna niesamowicie potężna moc.

Kiedy napływająca prana zostaje zablokowana w ciele, jeżeli tylko nie jest to spowodowane jakąś poważną chorobą, kilka wizyt u akupunkturzysty zazwyczaj rozwiązuje problem. Blokady ener-

getyczne łatwo jest rozpuścić poprzez włożenie cienkich igieł albo pobudzanie impulsami elektrycznymi strategicznych punktów, które znajdują się na powierzchni skóry. Refleksologia opiera się na podobnym założeniu, ponieważ uważa się w niej, że energia krystalizuje się w konkretnych punktach na stopach, a poprzez delikatne masowanie odpowiednich miejsc można ją rozpuścić i pozwolić jej płynąć swobodnie. Poza tym, przepływ prany można kontrolować za pomocą systemu technik oddechowych nazywanego pranajamą, którym zajmujemy się dokładniej w rozdziale piątym, ale jako że stanowi on niezwykle istotny element techniki nadi, będę się do niego odnosił w wielu miejscach tej książki.

Dla osób, które pracują z praną, mapa ludzkiego ciała to skomplikowana sieć kanałów (meridianów), przez które ze strategicznych miejsc do głównych narządów bezustannie przepływa energia. Jak już zdążyłem wspomnieć, pojawienie się blokady w którymkolwiek z meridianów wywołuje szkodliwy wpływ na odpowiadającą mu część ciała fizycznego. Technika nadi stymuluje przepływ energii i może sprawić, że zaczniesz postrzegać swoje ciało jako mapę, która wskaże ci drogę do zdrowszego i bardziej dynamicznego życia. Stosowałem ją ze wspaniałymi rezultatami na tysiącach ludzi, którzy cierpieli na różnego rodzaju dolegliwości – począwszy od najprostszych schorzeń, a skończywszy na najbardziej niebezpiecznych i zagrażających życiu chorobach.

Pomimo tego, że opisuję technikę nadi jako system metod służących do samouzdrawiania, jest ona równie skuteczna, kiedy używa się jej, aby pomagać innym ludziom w leczeniu psychicznych i fizycznych dolegliwości, a także aby pogłębić ich duchowe zrozumienie i poszerzyć ich świadomość. W najlepszym razie doprowadzi ona do całkowitego wyzdrowienia, a w najgorszym przyniesie mile widzianą i bardzo potrzebną ulgę.

Podczas moich seminariów i kursów przekazałem technikę nadi setkom innych osób. Wielu z tych ludzi zmodyfikowało ją, aby pasowała do ich stylu życia i stosowanej przez nich metody uzdrawiania. Bez względu jednak na to, w jaki sposób jest ona używana, rezultaty zawsze są takie same.

Jedzenie i sposób odżywiania

Technika nadi składa się z nowych metod uzdrawiania, które są oparte na pradawnych rozwiązaniach. Stworzyłem ją głównie po to, aby pomagała w uzdrawianiu ciała, umysłu i ducha. W tej technice ważne jest także to, co jemy. W dalszej części książki, opierając się na założeniu, że „jesteś tym, co jesz”, moja żona Dolly poda różne przykłady pokarmów o wysokiej zawartości energii wraz z propozycjami przygotowywania posiłków, które pomagają w pełniejszym wykorzystywaniu energetycznego potencjału i prozdrowotnych właściwości jedzenia.

Poznaliśmy się z Dolly podczas jednego z moich seminariów w 1998 roku. Od razu wiedziałem, że mam do czynienia z osobą obdarzoną niezwykle iskrą oryginalności i entuzjazmu, jeśli chodzi o sposób postrzegania przyjmowanych przez nas pokarmów oraz ich wartości odżywczej. Wartością odżywczą jedzenia i jego uzdrawiającymi właściwościami zainteresowała się w bardzo młodym wieku, a w szkole chętnie uczęszczała na zajęcia praktyczno-techniczne. Chociaż była w tamtym okresie mięsożercą, miała już pełną świadomość tego, jak duże znaczenie dla utrzymania zdrowia ma zrównoważona dieta. Będąc w college’u, zaczęła pracować w gastronomii. Jako że jej matka miała poważne problemy ze zdrowiem, Dolly w jeszcze większym stopniu zainteresowała się wartością odżywczą jedzenia. Uzgodniła z matką, że pomoże jej zmienić

dietę i zaczęła ją zachęcać do przyjmowania zdrowszych pokarmów. Jej matka niechętnie się zgodziła, ale po krótkim czasie jej stan zdrowia uległ wyraźnej poprawie.

Dolly zaczęła pracować razem ze mną w moim centrum mniej więcej dziesięć lat temu i w ogromnym stopniu wzbogaciła technikę nadi o aspekt dietetyczny.

Pomimo tego, że technika nadi stanowi dość eklektyczny zbiór metod, jej integralny element stanowią uniwersalne prawa i fundamentalne zasady rozwoju duchowego, których ukoronowaniem jest to, co starożytni mistrzowie jogiczni określali mianem Ścieżki Spełnienia. Gruntowne zrozumienie duchowych praw, które władają naszym życiem, pomoże nam dostrzec, że w rzeczywistości jesteśmy kontrolowani przez te same siły, które działają we Wszechświecie, oraz że kiedy zaczniemy zmieniać nasze nastawienie wobec Wszechświata, Wszechświat i wszystkie jego moce zmienią swoje nastawienia wobec nas. Tak naprawdę, natura nigdy nas nie zdradza. Zdradza nas nasze własne zaślepienie, nasza ignorancja.

Nie możemy ignorować prawa przyczyny i skutku, które przez cały czas kształtuje nasze życie. Nasze myśli nie tylko wywierają wpływ na sposób funkcjonowania naszego ciała, ale także na nasz styl życia oraz na wszystkie rzeczy i osoby, które znajdują się wokół nas. Technika nadi pozwala nam zobaczyć, że w naszym wnętrzu jest zawarty wewnętrzny Wszechświat oraz że elementy, z których są zbudowane nasze ciała, podlegają temu samemu uniwersalnemu rytmowi jak ruch Ziemi i inne planety krążące wokół Słońca. Pozostawanie w niezgodzie ze Wszechświatem wywiera prędzej czy później wpływ na nasze życie i wywołuje w naszym wnętrzu stan dysharmonii, stając się przyczyną różnego rodzaju chorób i schorzeń. Jedynym sposobem na poradzenie sobie z zasadami rządzącymi Wszechświatem jest ich przestrzeganie. Kiedy jesteśmy posłusz-

ni Wszechświatowi, możemy wybierać z bezkresnego magazynu mocy, które pomogą nam w osiągnięciu naszych celów. Technika nadi sprawia, że w znacznie większym stopniu jesteśmy w stanie zrozumieć liczne prawa duchowe, które władają naszym życiem, a także zaczynamy postrzegać planetę w odniesieniu do całego jej systemu subtelnych kanałów energetycznych.

Świadomość planetarna i energie Ziemi

W roku 1921 archeolog amator Alfred Watkins zasugerował, że linie łączące energetyczne punkty Ziemi pokrywają się geograficznie z miejscami o dużym znaczeniu historycznym, takimi jak starożytne monumenty, megality, pasma górskie oraz rzeki i zbiorniki wodne. Watkins twierdził także, że owe linie zostały stworzone w epoce neolitu, aby pomagać w nawigacji i podróżowaniu. Znaczna część łądu stałego była w tamtych czasach porośnięta lasem. Nie ulega wątpliwości, że zaproponowana przez Watkinsa teoria jest całkiem prawdopodobna, ale nie wyjaśnia ona mistycznych zdarzeń, które przez tysiące lat były łączone z tymi świętymi kanałami. W dzisiejszych czasach zwolennicy tradycji New Age uważają, że owe linie są odpowiedzialne za różnego rodzaju zjawiska duchowe i mistyczne. Wierzą oni, że kanały te mają związek z mistycznymi formacjami terenu, a nawet z feng shui.

Tak samo jak nasze ciało zawiera w sobie sieć nadi, planeta również stanowi matrycę kanałów, które bezustannie przesyłają energię do jądra Ziemi, dbając o jej zdrowie i pomagając jej pozostać w stanie równowagi. W odróżnieniu od linii łączących energetyczne punkty Ziemi, owe subtelne kanały Ziemi rezonują z nadi przenikającymi nasze ciała subtelne, podtrzymując w ten sposób nasz związek z subtelniejszymi energiami Ziemi. Można powiedzieć, że w pew-

nym sensie jesteśmy sterowani niczym marionetki, ponieważ fakt, że za sprawą owej skomplikowanej sieci subtelnych kanałów pozostajemy połączeni z energiami Ziemi, pod wieloma względami ogranicza nasze możliwości działania i bardzo często sprawia, że znajdujemy się w sytuacjach, nad którymi nie mamy zbyt dużej kontroli. Planeta, na której żyjemy, przez cały czas oddziałuje na to, co robimy. Kiedy ignorujemy podprogowe wiadomości przekazywane nam za pośrednictwem owych niezwykle potężnych połączeń z samą Ziemią, przestaje nam się układać w życiu. Stanowimy integralny element ogromnej planetarnej świadomości, a rola, jaką odgrywamy w całym tym systemie, jest w pełni uzależniona od tego, jak dużo mamy w sobie wrażliwości i otwartości.

Podobnie jak ludzki organizm, Ziemia także posiada ciało subtelne i chociaż jego wibracyjne tony bez wątpienia odpowiadają systemowi czakr człowieka, jego niepowtarzalna organizacja generuje odmienny rezonans w strategicznych miejscach rozłożonych na nierównej powierzchni naszej planety.

Skomplikowana sieć nadi przenikająca nasze ciało subtelne pokrywa się z subtelnymi kanałami planety, na której żyjemy i oddychamy, w znacznie większym stopniu, niż nam się wydaje. Na dodatek, to właśnie za sprawą owych kanałów może dochodzić do komunikacji pomiędzy nami a świadomością Ziemi. Wraz z upływem czasu osoby, które w wystarczającym stopniu rozumieją sposób działania energii ziemskich oraz to, jak bardzo na podprogowym poziomie wpływa na nas nasza planeta i bezkres Wszechświata, będą w stanie dotrzeć do ogromnego zbiornika duchowej wiedzy znanej starożytnym pod nazwą *akasha*. Technika nadi to jedyny w swoim rodzaju i bardzo łatwy do opanowania system, który stworzyłem przede wszystkim po to, aby pobudzać rozwój świadomości, dopóki nie zdamy sobie sprawy z tego, że nasza planeta,

Wszechświat i ludzka świadomość są tak naprawdę jednością oraz że postrzegana przez nas zewnętrzna rzeczywistość jest czymś nie-trwałym i iluzorycznym.

Znaczna część problemów zdrowotnych, które pojawiają się w naszych ciałach, stanowi bezpośrednią konsekwencję naszego nawykowego sposobu myślenia. Nasze zmartwienia, obawy i inne negatywne emocje takie jak zazdrość, wytwarzają w naszych ciałach trujące chemikalia i stopniowo niszczą komórki, z których jesteśmy zbudowani na poziomie biologicznym. W perspektywie długofalowej wywiera to także wpływ na planetę, na której żyjemy, a nasze nastawienie wobec innych ludzi w ogromnym stopniu oddziałuje na proces zarówno powstawania, jak i destrukcji otaczającego nas świata. Nie wolno nam w żadnej sytuacji lekceważyć wielkiego prawa karmy (nazywanego też prawem konsekwencji albo prawem przyczyny i skutku), ponieważ stanowi ono narzędzie boskiej sprawiedliwości i jest potężnym mieczem dzierzonym przez Boga, twórcę wszelkich zasad. Teologia uczy nas, że zawsze jesteśmy karani za nasze grzechy. Wyższe nauki mówią nam jednak, że tak naprawdę jesteśmy karani przez naszą własną ignorancję i przez nasze własne błędy. Bez względu na to, w jaki sposób będziesz postrzegać ten problem, to ty sam jesteś odpowiedzialny za swoje działania i to ty sam jesteś strażnikiem własnego życia.

Ogólny zarys

Odkąd postanowiłem uczynić z techniki nadi holistyczny system uzdrawiania, uległa ona wielu zmianom. W ciągu wielu lat wyleczyłem tysiące ludzi i przekazałem swoją metodę pracy innym osobom, które w dalszym ciągu z niej korzystają, aczkolwiek po wprowadzeniu przez siebie pewnych zmian. Najważniejsze w technice

nadi jest to, że oddziałuje ona na wszystkie poziomy, począwszy od płaszczyzny fizycznej, a skończywszy na duchowej, oraz że zmienia ona sposób myślenia, co stanowi integralny element całego systemu.

Jako że w niektórych przypadkach zmieniałem położenie powszechnie znanych punktów uciskowych oraz procedury popularnych zabiegów medycyny alternatywnej, żeby pasowały do techniki nadi, jest bardzo ważne, by powstrzymać się od jakiegokolwiek porównywania. Technika nadi jest bowiem nowoczesnym systemem, który ma leczyć konkretne schorzenia, ale także pomagać w osiągnięciu stanu holistycznej równowagi. Jak już wspominałem, stanowi ona eklektyczny zbiór metod. Niemniej jednak, przypomina ona inne szkoły medycyny alternatywnej tylko pod tym względem, że pracuje się w niej z subtelnymi energiami i wykorzystuje punkty uciskowe położone w podobnych miejscach, co w innych, bardziej tradycyjnych systemach. Na tym jednak podobieństwa się kończą. Znaczna część tego, co składa się na technikę nadi, stanowi efekt wielu lat eksperymentowania.

Jeżeli zajmujesz się już medycyną alternatywną, postaraj się zachować bezstronność i unikać koncentrowania się na szczegółach prezentowanych przeze mnie metod. Nawet sposób, w jaki się nadi przenika ciało subtelne, może odbiegać od wyobrażenia mapy ciała, do którego przywykłeś. Kiedy będziesz wybierać, z których procedur techniki nadi będziesz chciał skorzystać, spróbuj nie być przesadnie krytyczny lub drobiazgowy. Technika nadi w ogromnym stopniu wymaga od użytkownika, aby zaufał swojej intuicji i wewnętrznemu przewodnikowi. Kiedy leczy się samego siebie, jest bardzo ważne, aby zachować obiektywność wobec własnego ciała, choroby i problemów ze zdrowiem. Ogromne znaczenie ma także to, aby przy wyborze procedury pozostać otwartym na eksperymenty i podjęcie ryzyka.

W rozdziale 1. przekażę informacje dotyczące aury i bioluminescencji oraz tego, co dokładnie możemy zrobić, aby doznać głębszego wglądu we własne życie i mieć większą kontrolę nad swoim zdrowiem. Zajmiemy się historycznymi faktami dotyczącymi aury oraz pionierskimi badaniami przeprowadzonymi przez dr. Kilnera oraz Semyona i Valentinę Kirlian, które stały się inspiracją dla innych osób pracujących na polu medycyny diagnostycznej.

Przyjrzymy się także systemowi czakr i metodzie równoważenia rotacyjnego, dzięki której można pobudzić aktywność poszczególnych czakr. Napełnianie czakr praną daje nam możliwość poprawienia swojego stanu zdrowia i osiągnięcia stanu równowagi. W tym rozdziale zaprezentuję łatwe, ale skuteczne procedury stymulowania systemu subtelnej energii, które stanowią integralny element techniki nadi. Kiedy już zapoczątkujesz ten proces, za pomocą prostych reguł będziesz mógł badać poziom aktywności poszczególnych czakr. Kiedy już oczyścisz swoje nadi, polaryzacja ośrodków energetycznych stanie się niezwykle łatwą czynnością.

W rozdziale 2. zajmiemy się procesem pozytywnego myślenia, nastawienia i proszenia Wszechświata o rzeczy, które pragniemy przyciągnąć do swojego życia. Przyjrzymy się także temu, w jaki sposób możemy zwiększać kontrolę nad przepływem energii przez nasze nadi, aby skutecznie utrzymywać dobry stan zdrowia. Holistyczny proces stanie się jeszcze wydajniejszy, gdy zintegrujemy stosowane przez nas procedury z muzyką i zobaczymy, że może ona przywoływać wspomnienia z poprzednich wcieleń. W tym rozdziale dokonamy również drobiazgowej analizy tego, w jaki sposób za pomocą myśli możemy skutecznie oddziaływać na komórki, z których jest zbudowane nasze ciało.

W rozdziale 3. zobaczymy natomiast, w jaki sposób możemy skutecznie przywrócić zdrowie naszemu ciału, oddziałując na prze-

plyw prany przez nadi oraz pozbywając się blokad poprzez przesyłanie w wyobraźni prany z jednego narządu do innego. Kiedy jesteśmy przygnębieni i mamy zły humor, prosty proces naładowania systemu nerwowego pomoże nam odzyskać siły życiowe, osiągnąć stan spokoju i poczuć się dobrze. W tym rozdziale wyjaśnię także mechanizmy rządzące funkcjonowaniem układu hormonalnego, a także to, w jaki sposób można o niego dbać za pomocą sugestii i jak można używać kolorów, aby rozwiązywać różnego rodzaju problemy ze zdrowiem i odzyskiwać równowagę. Tak jak w silniku samochodowym pojawiają się prędzej czy później pewne usterki, które trzeba naprawić, części składowe naszych ciał także w końcu się psują i wymagają dostrojenia.

W rozdziale 4. przyjrę się zagadnieniu częstotliwości energetycznej oraz samouzdrawianiu poprzez napełnianie prany promieniami o różnych kolorach. Wyjaśnię, w jaki sposób system czakr rezonuje z muzycznymi nutami i z jakich powodów – podobnie jak instrument muzyczny – wymaga on od czasu do czasu nastrojenia. Dokonam także szczegółowej analizy pobudzania energii ciała i uzdrawiania za pomocą magnesów, które również wywierają wpływ na system czakr.

W rozdziale 5. przyjrę się natomiast różnym procedurom i wyjaśnię, w jaki sposób uciskanie pewnych punktów uwalnia od często spotykanych dolegliwości, takich jak niepokój, migreny czy ból zatok. Jeżeli zajmiemy się położonymi w konkretnych miejscach punktami mocy, możemy bardzo szybko i bez większych problemów pozbyć się ataku paniki. Oceniając poziom dyskomfortu odczuwany podczas opukiwania nadi, możesz określić, w jakim stopniu są one zablokowane, a następnie pozbyć się tego problemu za pomocą określonej procedury. Każdy, kto cierpi na przekrwienie płuc lub odczuwa jakikolwiek dyskomfort w swojej klatce piersio-

wej, może skorzystać z pewnych technik oddechowych, które ułatwią oddychanie i pomogą w pozbyciu się dolegliwości.

Na końcu tej książki wraz z moją żoną Dolly przyjrzymy się znaczeniu zdrowej i odżywczej diety oraz temu, w jaki sposób może ona pomóc w przekształceniu naszego życia na wszystkich poziomach świadomości. W tym rozdziale zajmiemy się także duchową transformacją, jaka zachodzi obecnie na naszej planecie.

Jako że każda procedura jest sama w sobie kompletna, nie musisz korzystać ze wszystkich zaprezentowanych tu technik. Przeczytaj całą książkę i wybierz te metody, które w twoim odczuciu mogą ci się do czegoś przydać. Możesz nawet zechcieć zmodyfikować albo połączyć ze sobą niektóre z nich. Eksperymentowanie jest w tym przypadku słowem kluczowym – znajdź to, co sprawdza się w twoim przypadku, a potem z tego korzystaj!

Technika nadi to niezwykle skuteczny holistyczny system, który może być szeroko stosowany w procesie rozwoju duchowego i do uzdrawiania. Jedynym, co w technice nadi jest nowe, to sposób, w jaki została ona przeze mnie sformułowana. Leżące u jej podstaw założenie stanowi podstawę metod samorozwoju, z których starożytni mistrzowie korzystają od tysięcy lat i które były uważane za niemal coś świętego. Niektóre z procedur, które włączyłem do swojego systemu, są niezwykle proste i łatwe do opanowania, podczas gdy inne wymagają od osoby praktykującej nieco więcej zdyscyplinowania i wprawy.

Obydwoje życzymy ci zdrowszego, spokojnego i bardziej uduchowionego życia.

Billy i Dolly Roberts

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

UZDRAWIANIE HOLISTYCZNE

w [księgarni Illuminatio](#)



Sprawdź pełną ofertę wydawnictwa na www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/illuminatiopl



WYDAWNICTWO ILLUMINATIO

Książki wydawnictwa Illuminatio znajdziesz również
w Magicznej Galerii

www.CzaryMary.pl