

# **Nowe Drogi Energii (NEW Energy Ways)**

**Manipulowanie ciałem energetycznym, rozwój i system  
samoleczenia**

**Robert Bruce**

[www.astralpulse.com](http://www.astralpulse.com)

© Copyright 1999 Library of Congress, USA

tłumaczył YaGi, Alex

© Copyright 2003 AstralDynamics.pl

## Wprowadzenie

Witam w *Nowych Drogach Energii* lub w skrócie NEW (New Energy Ways). NEW jest najprostszym i równocześnie najbardziej zaawansowanym systemem rozwoju bioenergetycznego spotykanym w dzisiejszym świecie. Jest jednocześnie bardzo prosty do nauczenia i praktykowania oraz nie wymaga żadnego wcześniejszego doświadczenia bądź wiedzy. Każdy może nauczyć się NEW i osiągnąć szybkie rezultaty. Jest on również bardziej efektywny, jak sądzę i będę starał się ukazać, od innych systemów manipulowania i/lub rozwoju ciała energetycznego (bioenergetycznego) obecnych w dzisiejszym świecie. Rezultaty, osiągane za pomocą NEW są dość szybkie dla większości ludzi, z wyczuwalnymi wrażeniami przepływu energii przy pierwszej próbie jego wykorzystania.

System NEW ma wiele do zaoferowania zarówno zaawansowanym praktykom jak i nowicjuszm. Może być używany jako samodzielny system lub jako metoda ulepszenia innych istniejących systemów, np.: Tai Chi, Qi Gong (Chi-Kung), Yoga, Tantra czy Reiki, wymieniając tylko niektóre. Może być także użyty do ulepszenia różnych form duchowego lub psychicznego leczenia i do wzmocnienia jakichkolwiek zdolności psychicznych. Wszystkie zdolności (naturalne lub wyćwiczone) wymagające używania własnej energii, mogą być rozwinięte stosowaniem systemu NEW. Można go również stosować do wzmocnienia systemu odpornościowego (immunologicznego) w samoleczeniu, poprawy osiągnięć w sporcie i przyspieszenia leczenia urazów fizycznych.

Wykorzystując użycie zupełnie nowej techniki manipulowania ciałem energetycznym opartej na zmyśle dotyku, nazywanej *wyobrażaniem dotyku* (ang. Tactile Imaging, w skrócie TI), system NEW koncentruje się na mniejszych, drugorzędnych i trzeciorzędnych ośrodkach (centrach) energii ludzkiego ciała energetycznego. Podczas pracy nad nimi, przepływ energii w ciele fizycznym/energetycznym i jego podstawowych ośrodkach energetycznych (czakry główne) w znacznym stopniu wzrasta. Ścieżki i kanały energetyczne tworzące wewnętrzną strukturę ciała energetycznego (często nazywane meridianami) oraz jego miejsca magazynowania energii, są przez to oczyszczane, odbudowywane i powiększane. Dzięki temu, progresywnie, coraz więcej energii witalnej jest dostępnej dla fizycznego i energetycznego ciała rozwijanego systemem NEW.

Opis systemu NEW był tworzony z myślą o początkujących, ale wypełnia również potrzeby średnio zaawansowanych i zaawansowanych oraz biegłych w innych systemach bioenergetycznego rozwoju. Wszystko, czego potrzebujesz, aby nauczyć się systemu NEW, jest starannie opisane w tym podręczniku. Przedstawione informacje zostały podzielone na proste i krótkie części. Są one podstawą dla każdego, kto chce zająć się jakimkolwiek rozwojem bioenergetycznym, psychicznym czy też duchowym lub samoleczeniem. Biorąc pod uwagę samoleczenie, moje badania pokazują, że energia pozyskana indywidualnie jest wyjątkowo zharmonizowana z własnym ciałem fizycznym/energetycznym, ma dużo większą moc działania i jest efektywniejsza niż jakakolwiek ilość energii pozyskanej dzięki innej osobie, np. uzdrowicielowi, bioenergoterapeucie.

Zastosowane w niniejszym materiale terminy i zwroty zostały stworzone na styl zachodni i są w większości jasne w zrozumieniu. Dokonano tego w celu uniezależnienia się od tradycyjnej terminologii wschodniej, która jest niejasna dla przeciętnego człowieka. Wschodnie terminy, powszechnie używane w trakcie pracy nad energią człowieka powodują, że zrozumienie i nauka są znacznie utrudnione. Na przykład, jeśli zapytam: "Co to jest niższy Dantian, i gdzie jest umiejscowiony?", wątpię, żeby większość zrozumiała, o co pytam. Ale jeśli zapytam: "Co to jest pod-brzuszy ośrodek gromadzenia energii i gdzie się znajduje?", każdy będzie miał pewne pojęcie, o co pytam. Oczywiście mówię o jakimś ośrodku gromadzenia energii, który prawdopodobnie znajduje się pod pępkiem, w okolicy podbrzusza. Niższy Dantian (terminologia Chi Kung) i pod-brzuszy ośrodek gromadzenia energii (mój termin) są jedną i tą samą rzeczą. Tak więc w sprawie terminologii zachodniej i wschodniej pozostaną przy własnych terminach.

Na koniec, zanim zaczniemy, parę terminów, które będą często używane:

- Bioenergia - termin opisujący energię związaną z ciałem fizycznym i jego ciałem energetycznym.
- Bioenergetyczny - termin opisujący wrażenie, działanie lub przetwarzanie energii związanej z ciałem fizycznym i jego ciałem energetycznym.
- Energetyczny - termin opisujący wrażenie, działanie lub przetwarzanie energii związanej bardziej z ciałem energetycznym niż ciałem fizycznym.

## **Ciało energetyczne**

Ciało energetyczne jest skomplikowaną strukturą. Pod wieloma względami możemy je przyrównać do subtelnego odzwierciedlenia energii ciała fizycznego, stanowiącego wysoce złożoną materię eteryczną. Materia eteryczna nie jest naukowo zdefiniowana, ale wyrażając się metafizycznie, jest to substancja łącząca, która istnieje pomiędzy materią i nie-materią, substancja łącząca to co fizyczne z nie-fizycznym.

Ciało energetyczne zawiera kilka współzależnych energetycznych obiegów. Zdefiniowałem je logicznie, poprzez doświadczenia, obserwacje i wnioskowanie. Moja terminologia, definicje i opisy tu umieszczone przedstawiają prostą drogę do zrozumienia i uporania się z naturą i procesami zachodzącymi w ciele energetycznym człowieka, nie będąc zbyt technicznym lub tajemniczo ezoterycznym.

### **Pięć głównych obiegów energii**

1. Obieg główny	Obieg Kundalini
2. Obieg magazynowania	3 główne ośrodki magazynowania energii
3. Obieg podstawowy	7 podstawowych ośrodków energii (Czakry główne)
4. Obieg drugorzędny	Wspomagające drugorzędne ośrodki energii (mniejsze czakry)
5. Obieg trzeciorzędny	Obszary (porty) wymiany energii

Każdy z tych obiegów ma wiele różnych funkcji na poziomie fizycznym, bioenergetycznym i czysto energetycznym. Mimo, że każdy z nich wydaje się być całkowicie niezależnym obiegiem bioenergetycznym, są one między sobą ściśle powiązane i współpracują ze sobą wspomagając się nawzajem w wymianie energii i funkcjonowaniu. Razem tworzą jedną całość podstawowej bioenergetycznej struktury zasilającej fizyczne ciało.

Podstawowe ośrodki energii i ich wyższe funkcje nie mogą być właściwie rozwijane lub używane (nie licząc sytuacji przypadkowych lub naturalnych zdolności), dopóki ich podległe zasilające struktury energetyczne nie zostaną wystarczająco rozwinięte. Jeśli w pierwszej kolejności są podejmowane próby rozwijania wyższych ośrodków, musi upłynąć sporo czasu zanim zostaną rozwinięte na tyle, aby podołały nowym wymaganiom. Niższe struktury energetyczne zaczną w końcu się rozwijać w odpowiedzi na wyższe wymagania energetyczne, ale będzie to zachodziło bardzo powoli, często wymagając wielu lat pracy.

Początkowa praca nad rozwojem bioenergetycznym, zwłaszcza dotycząca podstawowych ośrodków energii, powoduje dość spore zakłócenia i rzetregulowanie w dotychczasowej strukturze ciała energetycznego. Formowane są nowe kanały energetyczne, a stare są odbudowywane i oczyszczane. Takie działanie zachodzi w odpowiedzi na zwiększone potrzeby dla struktur wspomagających poprzez zmianę zapotrzebowania na energię ośrodków podstawowych. Dopóki struktury wspomagające nie zostaną rozwinięte tak, aby mogły sprostać tym większym wymaganiom, energia będzie wznoszona/pobierana z obszarów magazynowania energii ciała energetycznego. To może prowadzić do bioenergetycznego ubytku w ciele eterycznym i nawet powodować energetyczne wyczerpanie ciała fizycznego, co jest równoznaczne fizycznemu zmęczeniu.

Podczas gdy wyżej wymienione objawy nie zawsze występują we wstępnych stadiach rozwoju energetycznego, to zawsze należy o nich pamiętać: zmęczenie, zawroty i bóle głowy, problemy z trawieniem, depresje, skurcze, bóle i różnego rodzaju emocjonalne niestabilności mogą tymczasowo stać się problemem o różnym stopniu uciążliwości. Można to zwłaszcza zauważyć, kiedy zalecane procedury i ostrzeżenia podane w tym podręczniku nie są przestrzegane. Praca na podstawowymi ośrodkami nigdy nie powinna być podejmowana zbyt intensywnie lub we wczesnym stadium rozwoju. Aby uniknąć większości potencjalnych problemów i przed podjęciem jakiegokolwiek pracy nad podstawowymi centrami energii, należy rozwinąć, wytrenować i uwarunkować struktury wspomagające tak, aby mogły sobie dobrze poradzić ze zwiększonym przepływem energii.

Pierwszym krokiem w rozwoju ciała energetycznego jest stymulacja i oczyszczanie osobnych drugorzędnych ośrodków energii, obszarów wymiany energii oraz łączenie kanałów energetycznych. Mimo że ten proces wygląda na pracochłonny, daje on duże korzyści w dalszym rozwoju. W momencie gdy proces ten się rozpocznie, energia zacznie przepływać swobodniej i z większą siłą przez całe ciało energetyczne. Sam ten fakt powoduje szybszy i zdrowszy rozwój w każdym aspekcie ciała energetycznego, podczas gdy równocześnie wzmacnia to system odpornościowy i inne procesy samoleczenia ciała fizycznego.

### Przepływ energii

Przeciętna osoba normalnie absorbuje jedynie małą ilość energii dostępnej dla niej każdego dnia. Energia jest pochłaniana podczas snu, ale również przez spożywanie pokarmów, oddychanie i światło słoneczne. Przyjmijmy, że przeciętna osoba pochłania 100 jednostek surowej energii w ciągu dnia i jest to wystarczająca ilość dla jej zwykłych dziennych potrzeb. Lecz jeśli ta sama osoba podejmie ćwiczenia rozwoju bioenergetycznego, to zużycie energii wzrośnie i zacznie używać 200 lub więcej jednostek surowej energii (witalności) w ciągu dnia. Ten deficyt 100 jednostek zostanie zazwyczaj zrównoważony przez energię z obszarów magazynowania. Rezultatem tego może być wyczerpywanie się obszarów magazynowania energii, co daje objawy wyczerpania energetycznego opisywane wcześniej.

Jednakże, po krótkim czasie i poświęcanej temu uwadze, ciało energetyczne może być przygotowane tak, aby sprostać wszystkiemu. Najlepiej jest to robić poprzez stymulację, rozwijanie i kształtowanie wszystkich ważnych drugorzędnych i trzeciorzędnych ośrodków. Ciało energetyczne w miarę szybko może dostosować się i rozwinąć do zaspokojenia jakichkolwiek nowych zapotrzebowań energetycznych, ale tylko gdy proces rozwoju jest inteligentnie poprowadzony. Jeżeli niższe centra energii zostawi się swojemu własnemu rozwojowi, jako reakcja zwiększonego zapotrzebowania energetycznego centrów energii wyższego rzędu, całościowy rozwój ciała energetycznego może być bardzo powolny.

### Drugorzędne ośrodki energii

Według moich obserwacji, drugorzędne ośrodki energii mają wiele cech wspólnych z podstawowymi ośrodkami (głównymi czakrami), lecz są mniejsze, prostsze i spełniają mniej funkcji. Ich głównym celem jest oczyszczanie, ulepszanie i przetwarzanie energii otrzymanej przez system trzeciorzędny (obszary wymiany energii), w energię posiadającą takie właściwości, które są potrzebne. Można myśleć o drugorzędnych ośrodkach energetycznych jako o pewnego rodzaju elektroniczno-bioenergetycznych komponentach ciała energetycznego.

1@  
3@--|--@4  
2@

Powyższy schemat prezentuje typowy drugorzędny ośrodek energii (kostny), który wydaje mi się logiczny. Drugorzędny ośrodek energii najłatwiej jest zobrazować jako ośrodek posiadający 4 bieguny i centralny rdzeń przechodzący przez środek kości. Każdy biegun jest małym wirem podobnym do struktury energetycznej, który rozwija się ku powierzchni skóry bezpośrednio ponad stawem kostnym, w środku i na zewnątrz powierzchni skóry. Te bieguny są połączone z większym wewnętrznym kanałem, który biegnie przez środek wszystkich kości. Energia przepływająca przez sam rdzeń kości może być przyczyną wibracji lub mrowienia wewnątrz kości i uczucia ruchu energii, które można przyrównać do płynącej wody, co jest dosyć częste podczas pracy z systemem NEW. Kostne drugorzędne ośrodki energii są także połączone poprzez kanały energetyczne przebiegające przez ciało, mięśnie, ścięgna i nerwy, ale również przez powierzchnię skóry.

Trochę inne, lecz o podobnych funkcjach są drugorzędne ośrodki przyłączone bezpośrednio do fizycznych organów, splotów nerwowych, gruczołów i mięśni. Te rodzaje drugorzędnych ośrodków nie są bezpośrednio przyłączone do systemu kostnego. Niektóre z nich zdają się mieć tylko jeden lub dwa bieguny rozwijające się na powierzchni skóry, a inne wydają się nie mieć wcale żadnych wirów na powierzchni. Do tej pory nie zbadiałem dokładnie tego typu drugorzędnych ośrodków energii.

Drugorzędne centra energii i ich łączące kanały energetyczne zdają się całkiem dobrze zgadzać z tradycyjnymi meridianami akupunktury i z konkretnymi jej punktami. Nie dziwi też fakt, że istnieją uderzające podobieństwa pomiędzy drugorzędnym systemem jako całością a ludzkim systemem nerwowym i układem krążenia.

### Obszary wymiany energii

Obszary (pory) wymiany energii (trzeciorzędny system) są malutkimi, przypominającymi pory, ośrodkami energii z bardzo prostymi funkcjami. Można je przyrównać do milionów malutkich porów i włosów pokrywających skórę ludzkiego ciała. Ich podstawową funkcją jest absorbowanie i uwalnianie energii, a na wyższym poziomie także jej wykrywanie. Cała powierzchnia skóry jest w niedużym stopniu pokryta tymi porami, lecz największa ich koncentracja występuje tylko na kilku głównych obszarach ciała.

## Ciało energetyczne

1. Część spodnia stóp
2. Część spodnia dłoni
3. Kanał nosowy i płuca
4. Wargi, jama ustna i język
5. Genitalia

Ręce i stopy są największymi przewodnikami energii do ciała i przez to zawierają największą koncentrację portów wymiany energii. Co za tym idzie, są one najważniejszymi obszarami do stymulacji, rozwoju i uwrażliwiania na działania świadomości, podczas wczesnych ćwiczeń rozwojowych.

### Ośrodki magazynowania energii

Ludzkie ciało energetyczne ma trzy główne ośrodki magazynowania energii (witalności), gdzie różnego typu energie są zbierane i magazynowane. Różnią się one w znacznym stopniu od podstawowych centrów energetycznych (głównych czakr), z którymi dzielą ten sam ogólny obszar, chociaż można powiedzieć, że są energetycznie wzajemnie związane.

Pod-brzusze	Pod-serce	Pod-brwiowy
<i>Pozycja</i> Pomiędzy pępkiem a spojeniem łonowym, około 5 cm w głąb ciała przeciętnego rozmiaru	<i>Pozycja</i> Środek klatki piersiowej przy podstawie mostka, 5 cm w głąb ciała	<i>Pozycja</i> Pomiędzy krawędziami oczodołów na środku łuku brwiowego, 5 cm w głąb ciała przeciętnego rozmiaru
<i>Funkcja</i> Magazynowanie surowej energii witalnej	<i>Funkcja</i> Magazynowanie surowej energii emocjonalnej	<i>Funkcja</i> Magazynowanie surowej energii mentalnej i psychicznej

Spośród tych trzech ośrodków magazynowania, najważniejszym i najbezpieczniejszym do aktywnego napełniania jest pod-brzuszy ośrodek magazynowania. Wszystkie trzy ośrodki magazynowania są wzajemnie połączone. Kiedy ośrodek pod-brzuszy jest napełniony, to automatycznie napełnia się ośrodek pod-sercowy. Kiedy napełniony jest pod-sercowy ośrodek magazynowania, to napełnia się pod-brwiowy. Więc kiedy energia jest kierowana wyłącznie do ośrodka pod-brzusznego, oba wyższe centra ponad nim są w tym samym czasie automatycznie napełniane.

Odkryłem, że bezpośrednie napełnianie któregośkolwiek z tych dwóch wyższych ośrodków magazynowania jest bardzo nierozważną praktyką. Może to spowodować, jak pokazało mi doświadczenie, wiele negatywnych efektów. Może dokonać się destabilizacja ciała energetycznego i znacząco obniżyć ogólny poziom energii. To nie tylko wstrzymuje rozwój, lecz może także mieć ujemne skutki odnośnie stabilności emocjonalnej, mentalnej i psychicznej. Napełnianie wszystkich ośrodków magazynowania jest długotrwałą pracą. Regularne wnoszenie energii może zająć kilka miesięcy lub więcej, zanim poziomy energetyczny znacząco wzrosną. Ten powolny start jest głównie spowodowany zużyciem energii, która normalnie byłaby zmagazynowana, na wczesny rozwój energetyczny.

Trzeba podkreślić fakt, że nie trzeba całkowicie napełnić pod-brzusznego ośrodka magazynowania zanim energia zacznie przepływać w pod-sercowy bądź pod-brwiowy ośrodek. Kiedy ośrodek pod-brzuszy jest rozwijany i napełniany, odpowiednio przygotowana energia jest odprowadzana do pozostałych dwóch wyższych ośrodków automatycznie. Jeżeli stosowane są procedury zamieszczone w tym podręczniku, wszystkie trzy ośrodki magazynowania będą się napełniały i rozwijały równocześnie, naturalnie i w odpowiednio zrównoważony sposób, a w przypadku długotrwałego rozwoju ciała energetycznego, równowaga jest wyjątkowo ważna.

Niestety, nie ma żadnej prostej i szybkiej drogi w używaniu systemu NEW. Jeżeli pragniesz posiadać psychiczne zdolności, co jest często oczekiwane, ćwicz regularnie medytację transową i pracuj codziennie nad napełnianiem swojego ośrodka pod-brzusznego i używaniem pozostałych obiegów energii opisanych w tym podręczniku. Spraw, aby medytacja transowa i wnoszenie energii stały się częścią twojego codziennego życia, a twoje ciało energetyczne bezpiecznie i progresywnie rozwinie się w naturalny, zrównoważony i zdrowy sposób. Jakiegokolwiek uśpione zdolności psychiczne zaczną się ujawniać, kiedy będą gotowe i kiedy powstaną uwarunkowania energetyczne, które na nie pozwalają.

## *Ciało energetyczne*

Teoretycznie dobrym pomysłem może wydawać się praca jedynie na centrach wyższego rzędu, jeżeli chcemy rozwinąć zdolności psychiczne, jednak takie postępowanie może rodzić wiele potencjalnych problemów. Można tego uniknąć przygotowując najpierw ośrodki drugorzędne, przez co ogólny postęp będzie zawsze dużo szybszy.

## **Żadnej wizualizacji**

Wszystkie potrzebne umiejętności do jakiegokolwiek pracy z energią lub do metafizycznego rozwoju zebrane razem, mogą zdawać się nieco przytłaczające. Ale bez paniki! Pojedynczo rozpatrywane umiejętności konieczne do rozwoju są bardzo proste. Wyjaśnione w odpowiedni sposób są bardzo łatwe do nauczenia i praktykowania. Każdy może się ich nauczyć! Kolejne rozdziały są dokładnie przemyślane i ułożone tak, aby proces uczenia był łatwy i zrozumiały.

Żadne wcześniejsze umiejętności nie są wymagane. Kolejne rozdziały są zaprojektowane zarówno z myślą o początkujących, jak i o potrzebach średnio zaawansowanych i zaawansowanych praktyków. Każdy może się nauczyć i używać tych technik, nawet jeśli nigdy wcześniej nie miał do czynienia z pracą nad energią i rozwojem. Mówię to bez żadnej powściągliwości. Pewne elementy teorii, techniki i procesy są całkiem nowe, podczas gdy inne elementy są jedynie sprytnymi innowacjami do istniejącej już wiedzy; wszystkie jednakże są wyjątkowo efektywne. Przy używaniu tych technik pierwsze rezultaty nie będą wymagały lat pracy. Przeciwnie, ich efektywność może być odnotowana już przy pierwszych próbach ich stosowania.

### **Co nowego o wizualizacji?**

Spójrzmy prawdzie w oczy, 99% ludzi nie potrafi wizualizować orzeszka! Nie, powiedzmy inaczej, 99% ludzi uważa, że nie potrafi wizualizować. Ale to też jest źle powiedziane, ponieważ wiem, że 100% ludzi może doskonale wizualizować. Każdy to robi cały czas, nie wiedząc o tym. Jeżeli jesteś jedną z tych osób, które mają problemy z wizualizacją, to jest to rozdział, na który długo czekałeś.

Powyższy problem pojawia się po prostu dlatego, że wizualizacja jest generalnie słabo objaśniana i uczona w dzisiejszych czasach. Wizualizacja jest uważana przez wielu za umiejętność, której trzeba poświęcić lata, aby ją opanować. W rzeczywistości jest wyjątkowo łatwa i nie wymaga żadnego czasu na opanowanie. Jest naturalną zdolnością, którą każdy posiada i używa cały czas. To jest umiejętność, której każdy potrafi użyć bez żadnego treningu czy praktyki.

W większości dzisiejszych technik New Age, opartych na wizualizacji, pojawia się wiele wewnętrznych problemów. Przyglądając się im dokładniej, jest to szczególnie widoczne przy popularnych technikach rozwoju ciała energetycznego i czakr. Napotkałem na wiele problemów odnoszących się do tej jednej rzeczy, na tyle poważnych, że w dużej mierze podnosiły one poziom trudności w wykonywanych pracach rozwojowych. Wydłużało to znacznie czas w oczekiwaniu na jakikolwiek postęp.

Ilustrując część tego problemu: jeżeli należysz do medytacyjnej lub rozwojowej grupy, idź i zapytaj każdego z osobna, jak naprawdę radzi sobie z wizualizacją. Zauważ lekko zmartwiony wyraz twarzy wywołany tym pytaniem, gdy będziesz nalegał na odpowiedź, szczególnie u tych, którzy jej uczą. Jeżeli są całkowicie szczerzy, to większość przyzna się, że ma kilka podstawowych problemów z wizualizacją lub też w ogóle nie potrafi tego robić. Jednakże znajdziesz też i takich, którzy będą twierdzić, iż nie mają najmniejszych problemów z tym. Tych kilku szczęśliwców może z łatwością widzieć okiem umysłu cokolwiek będą wizualizować - tak, jakby patrzyli w mały telewizor za ich zamkniętymi powiekami. Ta garstka ludzi, z tym rodzajem zdolności widzenia, jest nieumyślnie częścią tego szeroko zakrojonego, samopropagującego się problemu.

### **Zdolności widzenia okiem umysłu (wyobraźni) - czy wizualizacja?**

Źródłem całego problemu jest powszechnie używany termin - *wizualizacja*, jak również nieadekwatne wyjaśnienia, które ludzie otrzymują w trakcie uczenia się tej nieodzownej umiejętności. Wielu nauczycieli w tym temacie sugeruje studentom, że z odrobiną praktyki, pewnego dnia będą oni w stanie widzieć to, co wizualizują, tak jakby patrzeć w mały telewizor w środku głowy. Niestety, podczas gdy tylko część tego jest prawdą, wymagane jest więcej niż tylko trochę praktyki i umiejętności, aby to zrobić. Nie jest to coś, czego można się szybko nauczyć, pomijając oczywiście naturalne zdolności.

Podsumowując: wizualizacja NIE jest umiejętnością wizualną. Nie powinieneś oczekiwać, że zobaczysz to, co wizualizujesz. Jeżeli rzeczywiście coś widzisz, to nie można już wtedy mówić o wizualizacji. Staje się to wtedy rodzajem zdolności wizualnych oka umysłu.

Podczas jakiegokolwiek rodzaju medytacji czy ćwiczenia wymagającego głębokiego stanu fizycznego i umysłowego (mentalnego) relaksu, przy połączeniu z ćwiczeniem wizualizacji, zawsze znajdują się takie osoby,

## *Żadnej wizualizacji*

które rozwiną częściowe jasnowidzenie lub półświadomy rodzaj snu na jawie, bądź też kombinację tych dwóch. To są umiejętności wizualne, sprawiające, że ludzie je posiadający rzeczywiście widzą to, co wizualizują oczyma umysłu.

### Świadome śnienie

Normalny stan świadomego śnienia ma miejsce wtedy, gdy umysł śniącego staje się świadomym tego, iż śni, podczas, gdy fizyczne ciało śpi. Przytomny umysł obejmuje wtedy kontrolę nad krainą snów, zdobywając tym samym zdolności kreatywne i wpływ na to, co się dzieje

### Jasnowidzenie

Wizualny aspekt jasnowidzenia pojawia się wówczas, gdy można zobaczyć wizję okiem umysłu, tak, jakby jasnowidz patrzył w mały telewizor w środku głowy.

Świadome sny i jasnowidzenie są bardzo wizualnymi doświadczeniami oka umysłu. Nie zrozumcie mnie źle, bo nie ma nic złego w tym typie zdolności świadomego śnienia czy jasnowidzenia rozszerzającego wizualizację. To jest bardzo interesująca i użyteczna zdolność, ale większość ludzi jej nie posiada. Nie jest też łatwo jej się nauczyć (pomijając przypadki bądź naturalne zdolności). Jest więc rozsądnym sugerować, że błędne jest oczekiwanie, aby każdy miał lub był zdolny szybko i łatwo nauczyć się tego rodzaju zdolności - "obrazowej" wizualizacji okiem umysłu.

Problem pojawia się w momencie, kiedy powyższy typ wizualnej zdolności oka umysłu staje się akceptowaną normą, do której każdy ma aspirować. Kiedy to się zdarza, ludzie zaczynają wierzyć, że muszą rozwinąć ten stopień wizualnej zdolności oka umysłu, aby poprawnie wizualizować. Wszystko to zaczyna się w grupie, gdzie jedna osoba (z reguły prowadzący) mówi pozostałym, że on/ona może rzeczywiście zobaczyć to, co wizualizuje. Kiedy to się dzieje, reszta grupy od razu myśli, że robi coś źle. Zaczynają myśleć, że brakuje im podstawowych umiejętności i przez to nie mogą nadażyć za grupą. Z czasem, jeśli pozostają w tych przekonaniach, wpadają w starą jak świat pułapkę, że nigdy nie nauczą się poprawnie wizualizować i przez to nie będą mogli znacząco się rozwinąć. A wiara jest rzeczywiście potężną rzeczą.

Podobny problem narasta, gdy początkujący przebywają z bardziej zaawansowanymi studentami lub z tymi, którzy uświadomili sobie, że wizualizacja jest konstruktywnym używaniem wyobraźni. Ci ludzie, nawet jeśli nie widzą nic podczas wizualizacji, to zawsze używają wizualnych określeń, kiedy opisują swoje wizualizacje lub percepcje pozazmysłowe. Na przykład określenia: "widzę", "widziałem", "zobaczyłem", "ujrzałem", są wizualnymi określeniami powszechnie używanymi w dzisiejszych grupach rozwojowych. Te wizualne określenia są także nawykowo używane w ruchach New Age, nawet jeśli w większości przypadków nic nie jest widziane w żaden wizualny sposób.

Przy wizualizacji powinno się używać bardziej odpowiednich zwrotów, jak: "wyczuwam", "czuję", "odbieram", "wyobrażam", chociaż zazwyczaj ich się nie używa. Jednak wizualne określenia są powszechnie używane i nadal będą. Ale pamiętajmy o tym, czym wizualizacja jest, a czym nie jest; i starajmy się o tym wszystkich uświadamiać.

Z powodu powyższych problemów i nieporozumień jest wiele osób, które zrezygnowały z rozwoju. Uważają one, że nie są zdolne do poważnego postępu, ponieważ wierzą, że brakuje im zdolności "obrazowej" wizualizacji. Większość ludzi doświadczających tego problemu jednak kontynuuje swoją drogę z grupą rozwojową. Udając mówią, że rzeczywiście widzą to, co wizualizują i nigdy nie przyznają, że jest to dla nich problem. Nie chcą, aby ktoś pomyślał, że mają niskie wrodzone zdolności.

Pojawia się również inna część tego problemu: cała energetyczna stymulacja, manipulacja i techniki rozwoju energetycznego nauczane dzisiaj są "całkowicie" oparte na wizualizacji. Jeżeli ktokolwiek ma jakiegokolwiek problemy z wizualizacją, to nie może używać właściwie jakiegokolwiek techniki opartej na wizualizacji. Bez żadnego innego alternatywnego rozwiązania nie mogą rozwijać się właściwie.

Rozwiązaniem tych wszystkich problemów jest po prostu zrozumienie, czym wizualizacja jest i jak naprawdę działa. Kiedy to jest jasne, każdy staje się równym w ćwiczeniach rozwojowych opartych na wizualizacji. To pozwala wszystkim na rozwijanie się do jakiegokolwiek poziomu, do którego aspirują. Wierzę i w pełni staram się tutaj pokazać, że każdy, bez wyjątku, może z łatwością i doskonale wizualizować, jeżeli zostanie odpowiednio nauczony.

Ćwiczenia i techniki rozwoju podane w tym materiale NIE są oparte na wizualizacji. Zamiast tego używany jest zwięzły, nie-wizualny system nazywany wyobrażaniem dotyku. Jest on oparty na aktywnym używaniu

## *Żadnej wizualizacji*

świadomości ciała, używaniu zmysłu dotyku i czucia. Te techniki są bardzo łatwe do nauczenia i używania. Są także dużo bardziej efektywne, niż techniki oparte na wizualizacji mogłyby kiedykolwiek być.

Osoba, która rzeczywiście widzi to, co wizualizuje, może być na nieco gorszej pozycji, kiedy zaczyna po raz pierwszy używać nie-wizualnej techniki wyobrażania dotyku i podanych tutaj procedur. To znaczy, jeżeli nie zmieni swoich sposobów pracy. Takie osoby będą musiały przestać próbować wizualnie widzieć to, co robią i zacząć to odczuwać świadomością ciała, aby te techniki zadziałały efektywnie. To znaczy, że jeśli nie potrafisz dobrze wizualizować i nie widzisz tego, co wizualizujesz, to będzie ci bardzo dobrze szło z tymi nowymi technikami.

## **Konkretne użycie wyobraźni**

Każda osoba, bez wyjątku, jest zdolna do łatwego tworzenia najbardziej złożonych scenariuszy okiem wyobraźni. Pytałem się wielu osób, które twierdzili, że nie potrafią wizualizować, czy fantazjują sobie czasem lub czy marzą w ciągu dnia lub czy wyobrażają sobie jakieś rzeczy. Odpowiedzi była zawsze oczywista: TAK! Każdy jest w pełni zdolny do używania swojej wyobraźni do budowania szczegółowych fantazji swoim okiem umysłu, nawet jeśli twierdzą, że nie potrafią efektywnie wizualizować, tak jak było to omawiane powyżej. Więc powiedzmy sobie raz na zawsze: wyobraźnia JEST wizualizacją, a wizualizacja JEST wyobraźnią. To jest jedna i ta sama zdolność.

Pamięć odgrywa ważną rolę w wyobraźni. Czy kiedykolwiek coś zgubiłeś: klucze, długopis, swojego chomika, pieniądze itd.? Jeśli tak, to zapewne po bezowocnych poszukiwaniach tej rzeczy próbowałeś odtworzyć ostatnie działania swoim okiem wyobraźni, aby przypomnieć sobie, gdzie zgubiłeś tą rzecz. Zapewne przeszedłeś przez wszystkie czynności okiem umysłu, idąc krok po kroku. Odtwarzanie działań i wydarzeń w ten sposób jest czystym wyobrażaniem sobie zdarzenia okiem umysłu, konstruktywnym używaniem wyobraźni, opartym całkowicie na pamięci. To jest doskonała wizualizacja! Każdy ma naturalną zdolność do robienia tego kiedykolwiek zechce, perfekcyjnie i bez żadnego treningu.

- ***Ćwiczenie wyjaśniające:***

Wstań i idź do kuchni, wypij szklankę wody i wróć do miejsca, w którym teraz jesteś. Kiedy będziesz to robił, obserwuj wszystko, co robisz, widzisz i czujesz przez cały czas. Kiedy już to zrobisz, usiądź, zamknij oczy i zrelaksuj się przez moment. Przypomnij sobie to, co właśnie zrobiłeś od samego początku i odtwórz całą sekwencję działań za pomocą swojej wyobraźni, okiem umysłu. Ważne jest, aby odczuwać wszystko tak, jakby się rzeczywiście to robiło. To jest dokładnie tak, jak tworzy się fantazję opartą na elementach prawdziwego życia. Przypomnij sobie, jak wstawałeś z krzesła, stanąłeś i jak wyglądał pokój w ruchu, kiedy się obracałeś. Przypomnij sobie kroki, jakimi szedłeś do kuchni, co zobaczyłeś i co poczułeś, kiedy tam doszedłeś. Przypomnij sobie, jak wyglądała twoja ręka i jak ją odczuwałeś, kiedy sięgałeś po szklankę, napełniałeś ją i piłeś z niej, jak smakowała woda, jak pachniała i jak ją czułeś. Przypomnij sobie, jak odstawiałeś szklankę i jak wracałeś na miejsce i jak z powrotem siadałeś. Rób to w czasie rzeczywistym tak, aby długość odtwarzania tego okiem umysłu była mniej więcej taka sama, jak czas rzeczywistego działania.

Przy powyższym ćwiczeniu odtwarzasz i odgrywasz zapamiętane akcje okiem umysłu. Nie będziesz ich rzeczywiście widział, lecz będziesz zdolny "odbierać" je przejrzyście okiem umysłu. Jest to dokładnie tak, jak każda fantazja, którą tworzysz okiem wyobraźni, i może być na tyle rzeczywiście odczuwana, że prawie to widzisz. Fantazja jest konstruktywnym używaniem wyobraźni; coś co jest powszechnie nazywanym "wizualizacją".

Raz jeszcze zrelaksuj się i zamknij oczy zanim przejdziesz do następnego ćwiczenia. Chcę, żebyś stworzył całkowicie fikcyjny scenariusz okiem umysłu, ze wszystkimi elementami wziętymi całkowicie z twoich wspomnień. Chcę, żebyś przypomniął sobie, fantazjował, czesanie włosów. Odtwórz to w umyśle, okiem umysłu, nie robiąc tego w rzeczywistości.

Wyobraź sobie, że naprzeciwko ciebie stoi stół, a na nim leży szczotka do włosów. Ostrożnie poczuj, jak sięgasz (bez rzeczywistego działania) i bierzesz wyobrażoną szczotkę i podnosisz ją powoli do swojej głowy. Zaczynj czesać swoje włosy. Poczuj swoje ramię i rękę poruszającą się, kiedy robisz to okiem wyobraźni. Poczuj swoją rękę ciągnącą grzebień przez włosy ciągle powtarzającą ten ruch. Wyobraź sobie, jakie to uczucie, gdy grzebień porusza się w twoich włosach i muska twoją głowę. Na koniec odłóż wyobrażony grzebień na wyobrażony stół i zrelaksuj się.

Musisz czuć te wszystkie momenty, kiedy budujesz je okiem wyobraźni. Nie poruszaj się fizycznie, ani nie staraj się niczego faktycznie zobaczyć okiem umysłu. Wyobrażaj sobie, fantazjuj, czuj, odbieraj to, co się dzieje tak, jakby działa się naprawdę. Udało ci się w powyższym ćwiczeniu stworzyć zwięzłą konstrukcję czystej wyobraźni

## Żadnej wizualizacji

(złożoną fantazję) okiem umysłu. Od teraz, kiedy będziesz wykonywać jakiegokolwiek ćwiczenie wizualizacji lub konstruktywnej wyobraźni, niezależnie od tego jak długie i złożone ma ono być, będzie to po prostu odpowiednikiem tego, co robiłeś w tych ćwiczeniach. W ten sam sposób wygląda prowadzona medytacja, kiedy głos prowadzi cię przez fantazje, takie jak tu opisywane, kiedy muzyka i efekty specjalne stymulują twoją wyobraźnię i przenoszą tam twój umysł. W rzeczywistości nie widzisz tego, co wizualizujesz lub wyobrażasz, ale masz niezwykle szczegółową świadomość i percepcję tego wszystkiego.

- **Wskazówka:**

Niektóre z pierwszych ćwiczeń mogą spowodować lekkie zawroty głowy bądź nudności w żołądku i dole klatki piersiowej, a nawet głęboko kostne uczucie mrowienia w rękach i nogach. Te ćwiczenia zmagają się z przemieszczaniem świadomości ciała poza granice fizycznego ciała. To wpływa na ciało eteryczne i często wywołuje odczucie przemieszczenia się energii z efektami opisanymi powyżej. Wykonując te ćwiczenia w stanie transu, mogą one spowodować także doświadczenie wyjścia z ciała w skrócie nazywanym OBE (Out-of-Body-Experience). Aby uzyskać więcej informacji odnośnie tego aspektu, zobacz Traktat o OBE (Treatise on OBE), dostępny na stronie internetowej [www.astraldynamics.com](http://www.astraldynamics.com). Lepszym rozwiązaniem jest zakupienie książki autora pt. Astral Dynamics. Zawiera ona ilustrowaną wersję systemu NEW - Nowe Drogi Energii, ukierunkowaną głównie na trening OBE i nie obejmuje wszystkich aspektów systemu NEW, jak na przykład samoleczenia.

Ostatnie ćwiczenie konstruktywnej wyobraźni. Z zamkniętymi oczyma przypomnij sobie, jakie to uczucie chodzić boso po soczystej trawie w piękny, słoneczny dzień, kiedy otaczają cię drzewa, krzewy i kwiaty. Zbuduj to ze swoich wspomnień, okiem umysłu, i poczuj się tak, jakbyś tam był, wewnątrz swojej stworzonej fantazji. Przypomnij sobie, kiedy rzeczywiście robiłeś coś takiego lub przypomnij sobie scenę z filmu lub telewizji, której możesz użyć w tym celu. Poczuj, jak idziesz po trawie w stronę masywnego, starego drzewa z ciężkimi, liściastymi gałęziami zwisającymi dokoła. Niektóre z gałęzi dotykają ziemi. Poczuj, jak drzewo staje się większe, w miarę jak do niego podchodzisz. Przechodzisz przez małą przerwę pomiędzy gałęziami i teraz poruszasz się w spokojnym cieniu jego wspaniałych gałęzi. Znajdujesz się w cichym, spokojnym miejscu ukryty pod gałęziami drzewa. Czujesz zapach żywego drewna i liści drzewa pomieszany z delikatnym zapachem mchu, ściółki, uschniętych liści i wilgotnej ziemi. Podchodzisz bliżej do wielkiego pnia starego drzewa i widzisz, że żywe drewno i masywna struktura korzeni wymodelowała komfortowo wyglądający fotel. Delikatnie zielony mech jest wszędzie i możesz poczuć jego przyjazny dotyk pod stopami. Podchodzisz bliżej, siadasz w tym ogromnym fotelu i relaksujesz się. Odchylasz się w tył z rękoma założonymi za głowę, zamykasz oczy i słuchasz, czujesz, wachasz ten sekretny świat wokół siebie. Słyszysz wiatr lekko szepczący i mrużący pomiędzy gałęziami. Dookoła słyszysz śpiew ptaków i brzęczenie owadów, wołających i świergoczących do siebie. Powąchaj i poczuj wiatr, kwiaty, drzewa, liście, mech i trawę wokół siebie. Posiedź tam przez chwilę, czując się całkowicie zrelaksowanym i czując jedność ze światem, pozwalając, aby wszystkie twoje troski i problemy odpłynęły w nicłość. Po pewnym czasie, weź głęboki oddech i powróć do swojej drugiej rzeczywistości, delikatnie przywracając swoje fizyczne ciało z powrotem do pełnej świadomości.

Właśnie zbudowałeś bardzo złożoną i szczegółową fantazję okiem wyobraźni. Była ona pełna akcji, widoków, dźwięków, zapachów i percepcji dotyku, opartych całkowicie na twojej pamięci i zbudowana za pomocą wyobraźni. To jest dokładnie to, co powinieneś robić przy prowadzonej medytacji, kiedy głos prowadzi cię przez fantastyczny scenariusz jak jeden z powyższych, kiedy muzyka i efekty specjalne stymulują twoją wyobraźnię i przenoszą tam twój umysł. W rzeczywistości nie widzisz tego, co wizualizujesz lub wyobrażasz, ale masz niezwykle szczegółową świadomość i percepcję tego wszystkiego.

## Rady dla niewidomych

Jeśli jesteś niewidomy i nie potrafisz używać wyobraźni w sposób wzrokowy, proszę zaadaptuj i przerób wszystkie ćwiczenia w tym podręczniku do ćwiczeń wykorzystujących zmysły, jakie posiadasz, np.: dotyk, dźwięk, zapach i inne. Można to łatwo zrobić z jakimkolwiek ćwiczeniem wizualizacji lub kreatywnej wyobraźni opisanymi powyżej. Można to zrobić z każdą prowadzoną medytacją zawierającą wzrokowe szczegóły i instrukcje. Zamień kolory, sceny i opisy widoków czymś z twojej własnej nie-wzrokowej pamięci percepcji. Użyj swoich własnych zapamiętanych percepcji pięknego spaceru w parku lub na wsi i po prostu zaadaptuj to ćwiczenie tak, aby ci odpowiadało. Wykorzystaj swoje rozszerzone zmysły słuchu, węchu, dotyku, smaku i świadomości przestrzeni.

## **Mobilna świadomość ciała (MBA)**

Punkt świadomości twojego ciała jest ulokowany w oczach. To jest jego naturalne położenie - ale nie musi tam pozostać. *Mobilna (ruchoma) świadomość ciała* (ang. Mobile Body Awareness, w skrócie MBA) jest umiejętnością przenoszenia i skupiania świadomości ciała na poszczególnych częściach ciała fizycznego. Choć zdolności tej można nauczyć się bardzo prosto i szybko, jest ona niezwykle ważna. Połączona z innymi technikami pozwala na dynamiczne manipulowanie ciałem energetycznym i jego centrami energetycznymi. Umożliwia to bezpośrednią stymulację części ciała energetycznego i zwiększenie przepływu energii w sposób zamierzony i kontrolowany.

- **Wskazówka:**

Wszystkie poniższe ćwiczenia nie wymagają ani głębokiego relaksu, ani transu. W zupełności wystarczy lekki relaks. Po prostu zamknij oczy, weź kilka głębokich oddechów, przez chwilę pozwól swojemu umysłowi wyciszyć się i uspokoić, i możesz zaczynać. To wszystko, czego potrzeba. Proponuję również, aby początkowo nie używać łóżka, chyba że musisz. Usiądź w wygodnym fotelu, z bosymi nogami, połóż poduszkę pod stopy, załóż luźne ubranie i nie krzyżuj nóg. Fotel nie jest konieczny, po prostu wykorzystaj to, co masz pod ręką i na czym będzie ci wygodnie. Na przykład jeśli masz uraz kręgosłupa, tak jak ja, siedzenie z wyprostowanymi plecami może być fizycznie niemożliwe.

### **Wskazywanie i akcentowanie**

Przy każdym kolejnym ćwiczeniu, delikatnie podrap lub potrzyj określone części ciała, które będziesz stymulować. Jest to czynność, która pomaga wskazać i zaakcentować określony obszar ciała fizycznego. Można wówczas łatwiej i dokładniej skupić świadomość ciała. Użyj małego patyka lub linijki, jeżeli masz trudności z sięgnięciem do niektórych części ciała. Drapanie i/lub pocieranie nie będzie potrzebne, kiedy już przyzwyczaisz się do techniki i będziesz potrafił wskazać poszczególne części swojego ciała samą świadomością; większości osób nie zajmuje to zbyt dużo czasu. Powtórz ćwiczenia MBA podane poniżej bez drapania i zobacz, czy obędziesz się bez tej pomocy. Spróbuj zrobić to z zamkniętymi oczami, tak abyś koncentrował tylko swoją świadomość ciała, ale jeśli to konieczne, można użyć wzroku. Podobnie jak drapania, wzroku powinno przestać się używać wtedy, gdy ćwiczenia te jest łatwo jest wykonywać z samą świadomością ciała. Jest to konieczne, gdyż niektóre z poniższych ćwiczeń nie pozwalają na używanie wzroku do akcentowania świadomości ciała.

### **Koncentrowanie świadomości ciała**

Aby zademonstrować przemieszczanie punktu świadomości ciała i wskazywanie określonej części ciała, wykonajmy następujące ćwiczenie:

- Lekko podrap paznokciem skórę na lewym kolanie, aby je zaakcentować. Zrób to na tyle mocno, aby zostało lekkie uczucie mrowienia w tym miejscu, kiedy przestaniesz drapać. Zamknij oczy i poczuj to mrowiące miejsce swoją świadomością. Bądź intensywnie świadomym miejsca, na którym się koncentrujesz. Skup na nim swoją świadomość, aż będzie się odróżniało. Poczujesz mrowienie w kolanie i z łatwością będziesz w stanie zlokalizować je i skupić się na nim. Poczuć to mrowiące miejsce samą swoją świadomością ciała, swoim zmysłem dotyku, swoim zmysłem czucia. Skoncentruj się na tym obszarze i przez chwilę zapomnij o reszcie swojego ciała. Delikatnie porusz kolaniem i poczuj je jeszcze bardziej, stań się świadomym jego jako całego stawu. Poczuć jego zarys i kształt i naprawdę poczuj je swoją świadomością ciała. Twój punkt świadomości ciała jest teraz skupiony w całości na lewym kolanie.
- Przesuń swój punkt świadomości na prawe kolano, uprzednio delikatnie je drapiąc dla zaakcentowania tego miejsca. Poczuć jego kształt swoją świadomością. Twój punkt świadomości ciała jest teraz skupiony całkowicie w prawym kolanie.
- Przesuń swój punkt świadomości na duży palec u prawej nogi (paluch). Podrap go w miejscu dużego stawu, gdzie łączy się ze stopą. Porusz nim, aby dobrze go poczuć, aby skupić na nim swoją świadomość. Poczuć mrowienie na jego szczycie, potem poczuć swoją świadomością jego kształt. Twój punkt świadomości jest teraz całkowicie skupiony na prawym paluchu.
- Przenieś swoją świadomość na kilka innych części ciała (dowolnie wybranych), akcentując je najpierw poprzez lekkie drapanie. Poczuć te miejsca, na których się skupiasz swoim nowym zmysłem - *mobilną świadomością ciała*.

### **Zwiększanie wrażliwości świadomości ciała**

## *Mobilna świadomość ciała (MBA)*

Dla polepszenia wrażliwości świadomości ciała, wykonuj następujące ćwiczenie jak najczęściej. To będzie stopniowo zwiększało wrażliwość świadomości twojego ciała, co jest wyjątkowo ważne dla późniejszych ćwiczeń i technik zawartych w tym podręczniku.

Kiedy początkowo uczysz się przemieszczać punkt świadomości ciała po jego powierzchni, prześledzenie drogi po której będziesz przemieszczał swój punkt świadomości na skórze końcem palca lub pędzelkiem, pomaga ją zaakcentować. To uczy twoją świadomość ciała podążania tą drogą, sprawiając, że jest to łatwiejsze do wykonania samym punktem świadomości. Jeżeli to nie wystarczy, delikatnie podrap całą drogę na twojej skórze paznokciem lub linijką, aby zaakcentować ją mocniej. Śledź uczucie mrowienia, które zostaje na skórze tylko świadomością ciała.

Dla śledzenia i uczenia się dłuższych, szerszych ścieżek energii można je wielokrotnie drażnić ręką lub pędzlem odpowiedniego rozmiaru. Można to robić samemu lub z drugą osobą, która będzie to robiła za ciebie, podczas gdy ty będziesz podążał świadomością ciała za wrażeniem wywołanym przez dotyk.

Na początek proponuję nakreślenie ścieżki od podstawy lewego kciuka przez wewnętrzną stronę ramienia aż do lewego barku. Zamknij oczy i skoncentruj się na odczuciu pędzla lub palców dotykających i poruszających się na skórze. Zignoruj poruszającą się rękę i skoncentruj się wyłącznie na dotyku. Wielokrotnie akcentuj i drażnij tę ścieżkę, od kciuka do barku i z powrotem do kciuka, podążając świadomością ciała, aż będziesz miał wystarczająco wyraźne odczucie.

- Powtórz powyższe ćwiczenie z prawym ramieniem.
- Następnie zaznacz i śledź ścieżkę od dużego palca lewej nogi, przez stopę, do kostki, w górę nogi, po zewnętrznej stronie łydki do rzepki (kolana), i dalej po zewnętrznej stronie swojego uda i do lewego stawu biodrowego, i z powrotem do tego samego palucha.
- Powtórz to ćwiczenie z prawą nogą.

Ćwicz tę technikę, aż będziesz mógł śledzić ścieżkę gdziekolwiek na swoim ciele samym punktem świadomości ciała, czując całą drogę po powierzchni skóry, bez potrzeby manualnego akcentowania tej ścieżki. Aby zaakcentować ścieżkę, drap lub pocieraj ją tak często, jak jest to konieczne w trakcie nauki tej techniki.

Jeżeli ćwiczysz z partnerem, możecie pomóc sobie pobudzając, szcztokując pędzelkiem lub też delikatnie masując nawzajem swoje ciała w celu stymulowania ścieżek. Masaż jest dobrym sposobem uczenia się, jak koncentrować i przemieszczać świadomość ciała. Poproś swojego partnera, aby zrobił Ci masaż, a ty w tym czasie podążaj za uczuciem dotyku jego rąk świadomością ciała. Niech swoim dotykiem nakreśli ścieżki wzdłuż twoich nóg, ramion i pleców. Na początku partner może posłużyć się tylko jedną ręką, gdyż łatwiej jest podążać za dotykiem jednym punktem świadomości. Wkrótce, w miarę postępów, będziesz w stanie podzielić swoją świadomość i pracować z dwoma lub więcej punktami świadomości ciała jednocześnie.

## **Ćwiczenia MBA**

Skoncentruj punkt świadomości w swoim prawym kolanie, aż wyraźnie go poczujesz. Przesuń środek świadomości powoli w dół, po zewnętrznej stronie prawej łydki. Kontynuuj do momentu, kiedy środek świadomości znajdzie się w twojej prawej stopie. Powoli przenieś swoją świadomość do prawego palucha. Poczuj go świadomością. Poruszaj nim trochę i upewnij się, że rzeczywiście go czujesz i jesteś dobrze na nim skoncentrowany. Przenieś swój punkt świadomości do następnego palca i poczuj jego kształt i zarys. W razie potrzeby napnij, porusz, dotknij lub podrap każdy palec, aby wskazać i zaakcentować każdy z nich z osobna.

Następnie przenieś swoją świadomość do lewej stopy i poczuj ją swoją świadomością. Zegnij i napnij delikatnie swoją stopę tak, aby poczuć ją jako całość. Teraz skup swoją świadomość w lewym paluchu. Przenieś świadomość z powrotem do kostki a następnie powoli w górę wzdłuż lewej łydki, aż dojdiesz do rzepki lewego kolana. Kontynuuj ten ruch, przemieszczając go w górę lewego uda do biodra, a potem powoli w górę lewej strony ciała, aż dotrzesz do lewego barku. Przesuwaj swoją świadomość w dół zewnętrznej części lewej ręki, powoli przemieszczając ją przez łokieć do lewej dłoni. Poczuj całą lewą dłoń swoją świadomością. Przenieś i skup swoją świadomość na lewym kciuku. Poczuj jego kształt i zarys swoją świadomością. Zegnij go trochę, aby go zaakcentować. Poczuj wszystkie pozostałe palce, każdy z osobna, swoją świadomością.

Właśnie przemieściłeś punkt świadomości dokoła swojego ciała, akcentując i skupiając go na wielu jego częściach. Nieświadomie, na tym etapie, wykonując powyższe ćwiczenie stymulowałeś także swoje ciało energetyczne. Kiedy twój punkt świadomości ciała poruszał się po powierzchni ciała energetycznego (ciało

## *Mobilna świadomość ciała (MBA)*

energetyczne = ciało eteryczne) mogłeś poczuć specyficzne mrowienie bądź uczucie ciężkości. Jest to spowodowane ruchem energii wewnątrz twojego ciała energetycznego i jest całkiem typowe dla takiego rodzaju ćwiczenia świadomości.

Aby skutecznie stymulować swoje ciało energetyczne, trzeba nauczyć się skupiania punktu świadomości w pojedynczym miejscu na ciele, a następnie poruszania i manipulowania nim. Można to osiągnąć poprzez aktywną świadomość ciała, dzięki czemuś, co nazwałem wyobrażaniem dotyku (ang. Tactile Imaging, w skrócie TI). Wyobrażania dotyku łatwo jest nauczyć się i używać go. Już poznałeś wszystkie umiejętności do tego potrzebne i wkrótce poznasz nową technikę - wymaga to jedynie odrobiny praktyki.

## Wyobrażenie dotyku (TI)

*Wyobrażenie dotyku* (ang. Tactile Imaging, w skrócie TI) jest aktywnym wykorzystywaniem świadomości ciała w celu bezpośredniej stymulacji i manipulacji ciałem energetycznym w sposób kontrolowany. TI jest prostym do nauczenia i wykonywania rozszerzeniem MBA. Kiedy świadomość ciała jest skupiona na określonym miejscu i jeżeli nada się temu punktowi świadomości ruch, to ten ruch będzie w tym miejscu stymulował ciało energetyczne. Kiedy ten ruch jest dokonywany w miejscu podstawowego lub drugorzędowego ośrodka energii (głównej lub mniejszej czakry), to ośrodek ten będzie bezpośrednio stymulowany. Przy takim podejściu pojedyncze ośrodki mogą być wskazane i stymulowane w sposób silny i dynamiczny.

### Używanie wyobrażenia dotyku

Ćwiczenia wyobrażania dotyku różnią się w niewielkim stopniu od prostszych ćwiczeń MBA podanych wcześniej, gdzie świadomość ciała jest przemieszczana na skórze z jednego miejsca do drugiego. Jediną różnicą jest to, że twój punkt świadomości ciała jest często skupiony na specyficznym obszarze i różnorodne, powtarzane działania świadomości ciała używane są do dalszej stymulacji tego obszaru.

- **Wskazówka:**

Skup samą świadomość ciała na określonym obszarze i staraj się nie używać oczu (chyba, że musisz). Jednakże wielu ludzi dochodzi do wniosku, że nie potrafi nauczyć się technik TI bez używania oczu do skupiania uwagi. Rób to, co jest konieczne tak długo, jak to potrzebne, ale staraj się zaprzestać używania oczu tak szybko, jak jest to możliwe. Wiele bardziej zaawansowanych ćwiczeń i technik, które pojawią się później w tym podręczniku nie pozwalają na używanie oczu ani na jakąkolwiek inną formę wskazywania i akcentowania.

Najlepszym sposobem nauczenia się wyobrażania dotyku jest praktyka. Połóż ręce wygodnie na nogach, bądź też na oparciach fotela, spód dłoni do dołu, a palce lekko rozsunięte. Zamknij oczy i zrelaksuj się, następnie przenieś swój punkt świadomości do podstawy swojego prawego kciuka (górną część palca). W każdym stawie kciuka znajduje się ważny drugorzędny ośrodek energii (mała czakra) i teraz jeden z nich będziemy stymulować. Większość ludzi czuje jeden z ośrodków na kciuku wyraźnie aktywnym za pierwszym razem, gdy nad nim pracują.

Miejsce, nad którym należy najpierw pracować, to górna część stawu kciuka, gdzie kciuk łączy się z ręką. Jeśli masz problem ze znalezieniem tego stawu (drugi od paznokcia), to zegnij swój kciuk równocześnie naciskając na ten staw pozostałymi palcami, aż będziesz w stanie go wyczuć. Lekko podrap ruchem okrężnym (mniej więcej 1,5 cm średnicy) miejsce na szczycie stawu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, w celu zaakcentowania go swoją świadomością. Powoli śledź opuszką palca tę samą okrężną ścieżkę, podążając za tym dotykiem punktem swojej świadomości. Ten punkt dotyku musi stać się twoim punktem świadomości. Kontynuuj to działanie, aż będziesz pamiętał dokładnie to uczucie krążącego ruchu i będziesz potrafił odtworzyć to działanie samym punktem świadomości.

Poczuj swoim punktem świadomości mrowienie na górnej części stawu. Odtwórz i poczuj ten okrężny ruch pod skórą. Przesuwaj po tym obszarze swój punkt świadomości małym okrężnym ruchem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, tak jakbyś pobudzał ten obszar czubkiem nieistniejącego ołówka lub palcem świadomości. Skoncentruj się i poczuj to działanie, kontynuując ten ruch samą świadomością ciała. Kontynuuj pobudzanie tego ośrodka wykonując około jednego lub dwóch okrążeń na sekundę. Po krótkiej chwili to działanie dostanie swojego własnego momentu, stanie się wówczas prawie automatycznym i będzie wymagało bardzo mało wysiłku do jego kontynuacji.

Po chwili (od kilku sekund do kilku minut przy pierwszej próbie) powinieneś zacząć odczuwać miejscową ociążałość lub nacisk, bądź też mrowienie, pulsowanie lub łaskotanie wewnątrz kości lub też odrętwienie w stawie twojego kciuka. To odczucie wskazuje, że ten ośrodek energetyczny został pomyślnie pobudzony do wzmożonej aktywności. Jak tylko to poczujesz, natychmiast przejdź do następnego ćwiczenia. Jeśli po paru minutach nic nie poczujesz, mimo wszystko idź do następnego ćwiczenia.

Zmień sposób działania punktu świadomości i poruszaj nim tak, jakbyś szczotkował pędzlem, do góry i w dół, poprzez cały prawy kciuk, zaczynając tuż pod stawem, kończąc tuż nad czubkiem paznokcia. Poruszaj swoim punktem świadomości w przód i w tył przez ten obszar. W ten sposób stymulujesz cały kciuk, włączając w to wszystkie znajdujące się tam mniejsze ośrodki energii. Kiedy tak robisz, poczuj ten ruch szczotkowania w całym kciuku. Odczucia, które być może czułeś wcześniej, teraz będą silniejsze i rozszerzone na cały kciuk, ponieważ coraz więcej małych ośrodków energii jest pobudzanych do wzmożonej aktywności.

## Wyobrażenie dotyku (TI)

- Powtórz powyższe dwa ćwiczenia na kciuku lewej dłoni.
- Powtórz powyższe dwa ćwiczenia na dużych palcach u nogi, każdy z osobna.

## Wskazówki do stymulacji TI

Często po jednej stronie ciała znajdują się nieaktywne drugorzędne ośrodki energii, lecz rzadko po dwóch stronach. Jeżeli nie czujesz nic w trakcie wykonywania tych ćwiczeń przez kilka minut, przejdź do następnego ćwiczenia. Podczas gdy odczucia przemieszczania się energii są z reguły odczuwalne dla większości ludzi, niektórzy mogą nic nie czuć, ale są to raczej rzadkie przypadki.

Brak odczuć po prostu wskazuje, że ciało energetyczne jest w tym obszarze z pewnego powodu zablokowane lub nieaktywne. W tym przypadku proszę kontynuować te wszystkie wstępne ćwiczenia najlepiej jak można. Nadal stymulujesz ciało energetyczne, nawet jeśli nic nie czujesz. Na tym etapie ważniejszym jest, aby nauczyć się ćwiczyć te techniki, niż aby odczuwać ich działania. Niektóre z ćwiczeń, podanych później w tej książce, są zaprojektowane tak, aby odnawiać nieaktywne obszary i aby usuwać blokady energetyczne. Kiedy zostaną już uaktywnione, odczucia ruchu energii będą odczuwalne silniej i z większą łatwością. Gorący prysznic lub kąpiel przed ćwiczeniami także może pomóc. To nie tylko relaksuje ciało fizyczne i oczyszcza skórę, ale także zwiększa przepływ energii przez ciało energetyczne.

Mrowienie na skórze, spowodowane drapaniem jej dla zaakcentowania wskazanego obszaru, nie jest przyczyną odczuć ruchu energii. Można to sprawdzić powtarzając powyższe ćwiczenia na środku przedramienia lub bicepsa, gdzie nie ma większych drugorzędnych ośrodków energii. Działania w tym miejscu nie spowodują odczuwania jakichkolwiek ruchów energii. Alternatywnie, spróbuj tego samego ćwiczenia na innym małym ośrodku energii, ale bez drapania. To ruch skupionego punktu świadomości ciała poprzez ciało energetyczne, w miejscu ośrodka energetycznego lub miejsca koncentracji portów wymiany energii sprawia, że energia przemieszcza się, a to powoduje pojawienie się tych odczuć. Niektóre z ćwiczeń podanych później nie pozwalają na jakikolwiek rodzaj ręcznego wskazywania, jak: drapanie, pocieranie, ale odczucia ruchów energii nadal będą występowały.

## Ręce świadomości

Najbardziej naturalnym sposobem na używanie punktu świadomości jest odczucie, że ma się wymagowaną parę rąk. Ręce świadomości są głównymi zakończeniami wyobrażenia dotyku, zwłaszcza gdy chodzi o wznoszenie energii. To są potężne narzędzia świadomości i w miarę postępów staniesz się coraz bardziej do nich przyzwyczajony. Będziesz używać swoich rąk świadomości na wiele sposobów: do wznoszenia energii, do oczyszczania blokad i do manipulowania wieloma różnymi ośrodkami energii. Już zacząłeś używać tych rąk w powyższych ćwiczeniach. Wkrótce nauczysz się, jak używać ich na większych obszarach i na kilka innych praktycznych sposobów związanych z energią.

Ręce świadomości są przedłużeniem aktywnej świadomości ciała. Masz lewą i prawą rękę świadomości. Podczas gdy same ramiona świadomości są jako takie nie istotne, każda dłoń jest związana z inną półkulą mózgu. Z tego powodu jedna dłoń świadomości jest zazwyczaj trochę słabsza od drugiej, zależnie od tego, która strona mózgu jest dominująca. Praca z dłońmi świadomości jest bardzo progresywna. Im częściej się ich używa, tym łatwiej to przychodzi i tym silniejszymi i zręczniejszymi się stają.

## Ćwiczenie z dłońmi świadomości

Następne ćwiczenie demonstruje, jak energia jest wznoszona, pobierana lub nabierana dłońmi świadomości. Siedząc lub leżąc wygodnie, zamknij oczy i zrelaksuj się. Weź obie dłonie świadomości do swojej lewej stopy tak, jakbyś ją trzymał. Możesz podrapać lub potrząść górę lewej stopy i powyginać nią trochę, aby ją najpierw zaakcentować - to ułatwi ćwiczenie. Przeciągnij swoje dłonie świadomości wzdłuż lewej stopy, do kostki, potem powoli przez całą nogę, do góry. Przemieszczając dłonie świadomości, poczuj całą nogę w środku i na zewnątrz. Przeciągaj swoje dłonie świadomości przez łydki, kolano, udo aż do biodra. Kiedy dotrzesz do biodra, przerzuć swoje dłonie świadomości z powrotem do palców u nogi i powtarzaj ten ruch w górę - ruch wznoszenia energii. Nie przesuwaj swojej świadomości z powrotem w dół nogi. Powtarzaj ten ruch w kółko, każdy ruch niech trwa kilka sekund, czując całość swojej nogi za każdym razem. Ten ruch zmusza energię do wpłynięcia w twoją stopę i dalej w twoją nogę. Możesz odczuwać pewne wrażenia, jak: lekkie mrowienie, pulsowanie, ciepło, chłód, nacisk, ociężałość lub nawet łaskotanie odczuwalne wewnątrz kości. Te odczucia mogą być niewiarygodnie silne u niektórych osób.

## Wyobrażenie dotyku (TI)

- Powtórz powyższe ćwiczenie na prawej nodze.

## Dzielenie świadomości

*Dzielenie świadomości* jest w miarę proste do wykonania. Jako przykładowe ćwiczenie: uchwycić swoimi dłońmi świadomości i poczuć obie stopy w tym samym czasie (po ich zaakcentowaniu), czując każdą z nich w innej dłoni świadomości. Przeciągnij energię poprzez obie stopy i wyżej, poprzez obie nogi w tym samym czasie, dokładnie tak, jak robiłeś to w poprzednim ćwiczeniu, powtarzaj ten ruch. Twoja świadomość podzieli się całkiem łatwo i z odrobiną praktyki będziesz w stanie robić to bez wysiłku. Jeżeli jednakże masz kłopoty z dzieleniem świadomości, pracuj jednocześnie tylko na jednym obszarze lub kończynie, aż poczujesz, że dzielenie świadomości przychodzi Ci już łatwiej.

- Kiedy nabędziesz odrobinę praktyki w dzieleniu świadomości, zwiększ tempo ruchu wznoszenia energii, aż będziesz w stanie przeciągnąć swoją świadomość w górę obu nóg jednocześnie w ciągu dwóch, trzech sekund, od stóp do bioder, cyklicznie powtarzając ten ruch.
- W trakcie wznoszenia energii w obu nogach, wyobraź sobie i poczuć, że obmywasz lub nabierasz gąbką wodę, poprzez całość obu nóg, swoimi dłońmi świadomości. Wyobraź sobie, że każda z twoich dłoni świadomości trzyma dużą gąbkę i że nabiera nimi wodę w górę twoich nóg. Woda próbuje spływać z powrotem na dół, ale wysiłek skupionej świadomości i koncentracji zmusza wodę (energię) do wznoszenia się. Ta technika pozwoli twoim dłoniom świadomości lepiej poczuć i chwycić energię, co zwiększa efektywność ruchu wznoszenia energii.
- Korzystniejsze jest efektywne używanie jednego punktu świadomości ciała (jednego ruchu świadomości) w pierwszych ćwiczeniach niż być zdolnym dzielić świadomość. Jeśli zatem masz problemy z podzieleniem świadomości, skup się na używaniu obu dłoni razem, pracując tylko na jednej części ciała jednocześnie, aż dzielenie świadomości nie będzie stanowiło dla ciebie większego problemu.

## **Stymulacja ciała energetycznego**

Wymagane jest pięć rodzajów działań wyobrażenia dotyku, aby móc stymulować ciało energetyczne. Używane są odmiany tych samych podstawowych technik, niezależnie od tego czy pracujesz na podstawowych, czy drugorzędnych ośrodkach energii, czy też po prostu wznosisz energię. Przy wszystkich tych technikach, utrzymuj swoją świadomość bardzo blisko lub nawet tuż pod powierzchnią skóry w miejscu, nad którym pracujesz. Podrap lub potrzyj każdy ośrodek energii lub ścieżkę energetyczną, jeżeli musisz ją zaakcentować w celu łatwiejszego podążania za nią samą świadomością.

### **Pięć rodzajów ruchów świadomości**

#### **1. Ruch mieszania (okrężny):**

Poruszaj swoim punktem świadomości po okręgu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, przez powierzchnię swojej skóry. To jest tak, jakbyś mieszała dany obszar pojedynczym palcem, jedną z twoich dłoni świadomości. Rozmiar tego ruchu mieszającego powinien być dopasowany do wielkości ośrodka energii, który jest poddawany stymulacji. Ten ruch może być również wykonywany przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, jeżeli tak jest Ci wygodniej lub wydaje się działać lepiej. Nie bój się w tym momencie eksperymentować.

#### **2. Ruch szczotkowania (malowania):**

Przenoś swój punkt świadomości w przód i w tył przez skórę tak, jakbyś szczotkował (malował) ten obszar szczotką (pędzlem). Rozmiar pędzla świadomości powinien być dopasowany do konkretnego zadania.

#### **3. Ruch zawijania (owijania):**

Przesuwaj swój punkt świadomości dookoła danego obszaru bądź stawu tak, jakbyś owijał wokół niego wymyślony bandaż. Rozmiar tego ruchu powinien być dopasowany do konkretnego zadania.

#### **4. Ruch rozdzierania:**

Ruch rozdzierania wymaga użycia obu dłoni. Wyobraź sobie, że trzymasz małą bułkę, ciastko, pączek na skórze lub tuż pod nią. Poczuj swoje dłonie świadomości w powtarzającej się akcji rozdzierania tego na części swoimi dłońmi. Rozmiar tego ruchu rozdzierania powinien być dopasowany do konkretnego zadania. To działanie jest głównie używane na podstawowych ośrodkach energii, ale może być także używane jako metoda alternatywna dla stymulacji innych obszarów.

#### **5. Ruch nabierania (gąbką):**

Wyobraź sobie i poczuj, że twoje dłonie świadomości trzymają dużą gąbkę i że nabierają (nacierają) wodę (energię) w górę, poprzez cały obszar, nad którym pracujesz. To jest podstawowa metoda wznoszenia energii stosowana dla całych kończyn. Może być używana do nabierania energii w górę jednej tylko strony kończyny, lecz generalnie używa się jej do wznoszenia energii wzdłuż całej kończyny bądź części ciała. Ten ruch jest głównie używany tylko do wznoszenia energii. Na przykład kiedy wznosisz energię poprzez nogę, poczuj to tak, jakby cała noga była przecierana wodą, dużą, niewidzialną gąbką przez całą nogę (również jej wnętrze), aby zmusić wodę (energię) do płynięcia w górę.

- **Wskazówka:**

Odnosnie wszystkich powyższych ruchów świadomości, już samo czucie swojego punktu świadomości, poruszającego się w ciele fizycznym, stymuluje powiązane z nim ciało energetyczne. Ten ruch powoduje stymulację energetyczną i ruch wewnątrz samego ciała energetycznego. Wyobraź sobie, że ruch świadomości powoduje efekt fali kolistej w ciele energetycznym za każdym razem, kiedy się przez nie porusza.

### **Wskazówki odnośnie NEW**

## *Stymulacja ciała energetycznego*

System NEW nie wymaga głębokiego poziomu relaksu czy innych specjalnych przygotowań. Kiedy już nauczysz się tych technik, możliwe będzie wznoszenie się energii w każdej chwili: nawet podczas podróżowania, chodzenia, rozmawiania, pracy, oglądania TV itd. W trakcie poniższych ćwiczeń używaj jedynie lekkiego stopnia relaksu. Wyjątkiem mogą być napotkane problemy odnośnie działania systemu NEW lub kiedy przeczyszczane są duże blokady albo podczas pracy z podstawowymi ośrodkami energii.

Dobrze jest usiąść w wygodnym fotelu z nogami spoczywającymi w miarę prosto i lekko wysuniętymi do przodu, z bosymi stopami. Podłóż pod stopy poduszkę. Nie krzyżuj nóg podczas treningu, gdyż wskazywanie świadomości i nauka wznoszenia energii stanie się utrudniona. Kiedy już opanujesz te techniki, możesz powrócić do pozycji ze skrzyżowanymi nogami i przystosować te techniki dla swojej wygody. W tym momencie po prostu zrelaksuj się, weź kilka głębokich oddechów, ułóż się wygodnie i zaczynaj ćwiczenia.

- Nie zakładaj nic obcisłego, zwłaszcza na nogach, ponieważ to wywołuje odczucia świadomości ciała, które będą przeszkadzały w skupianiu się nad wybranymi obszarami ciała i w przemieszczaniu w ich obrębie energii. Zalecana są bose nogi lub luźne skarpetki. Buty i ciasne skarpetki mogą także spowodować lekkie uczucia nacisku, przez co trudno będzie wskazywać i stymulować obszar stóp.
- Kiedy drugorzędne ośrodki energii lub grupy portów wymiany energii nie reagują, to mimo wszystko przechodź do następnego ćwiczenia po upływie określonego wcześniej czasu. Nie zatrzymuj swojego rozwoju i nie koncentruj się wyłącznie na wyraźnie zablokowanym obszarze. Pracuj nad nimi, ale przechodź do następnego ćwiczenia. W ten sposób, pracując dookoła blokad, pomagasz zwiększyć przepływ energii przez nie i wokół nich, co pośrednio pomaga je naenergetyzować i przeczyszczyć.
- Sugeruję, aby oczy były zamknięte i nie można było patrzeć wprost na obszar, nad którym się pracuje. Odkryłem, że patrzenie w kierunku danego obszaru, nawet zza zamkniętych powiek, ma tendencję do osłabiania uczucia i efektywności działań świadomości.
- Odnośnie powyższego, niektórzy ludzie stwierdzają trudności w koncentracji świadomości bez używania oczu jako pomocy we wskazywaniu i w działaniach świadomości. Otwarte oczy i patrzenie na wskazany obszar ćwiczenia, są wówczas dopuszczalne, aby łatwiej było świadomości w działaniach. Sugeruję spróbowanie obu metod, aby sprawdzić, która jest dla Ciebie najbardziej efektywna podczas najważniejszych stadiów nauki. Jeżeli wykonujesz ćwiczenia z otwartymi oczami, to również sugeruję, aby w momencie dobrego wyuczenia się techniki, zrezygnować jak najszybciej z tej pomocy. Wiele kolejnych ćwiczeń w tym podręczniku nie pozwala na używanie oczu w ten sposób.
- Podczas gdy głęboki poziom relaksu i/lub transu nie są koniecznymi dla systemu NEW, to jeżeli masz trudność w odczuwaniu i stymulowaniu swojego ciała energetycznego podczas nauki tego systemu, uprzednie wejście w głęboki stan fizycznej relaksacji i transu zazwyczaj pomoże przezwyciężyć te problemy.

### **Uwaga:**

System NEW ma minimalne efekty uboczne, jeżeli używa się go w odpowiedni sposób. Jeżeli jednak kiedykolwiek podczas używania systemu NEW wystąpią przeszkadzające lub wręcz niepokojące symptomy związane z energią, należy natychmiast przestać go używać. Generalną zasadą radzenia sobie z wszelkimi problemami, które mogą się pojawić podczas robienia jakichkolwiek ćwiczeń energetycznych, jest wstrzymanie się od wszelkich ćwiczeń związanych z energią, włączając w to pracę z transem. Powinno się do nich powrócić tylko wtedy, gdy symptomy problemu już nie występują. Przerwa od kilku dni do kilku tygodni może rozwiązać całkowicie większość problemów związanych z energią. Jeżeli problemy wrócą po powrocie do systemu NEW, weź kolejną, dłuższą przerwę. Kontynuuj ten proces, aż problem zredukuje się do akceptowalnego poziomu lub całkowicie zniknie. Jeżeli dzieje się coraz gorzej i cały czas powraca ten sam problem (na przykład twoje stopy są zbyt wrażliwe na działania świadomości) pomiń ćwiczenia, które zdają się to powodować. Natomiast pomocny może się okazać trening wokół problematycznego obszaru, aż sam się on naprawi, rozwinie i uspokoi.

## **Wstępna stymulacja**

Niektóre z wczesnych ćwiczeń rozwojowych systemu NEW wydają się być dość pracochłonne, ale ta praca wykonywana jest tylko w początkowym etapie. Wysiłek ten jednak bardzo się opłaca, gdyż oczyszczane są blokady i zwiększany jest przepływ energii. To jest prawdziwa praca rozwijająca energetycznie w dosłownym tego słowa znaczeniu i każdy musi zaczynać ją w ten sposób, od samego początku. Z odrobiną uwagi, mniejsze ośrodki energetyczne szybko stają się wrażliwe na świadomość i energię, w związku z czym z coraz mniejszym wysiłkiem zaczynają reagować w coraz większych grupach. Kiedy już są właściwie przygotowane, kilka prostych ruchów świadomością będzie mogło stymulować duże grupy ośrodków energetycznych i portów wymiany. Na przykład, obie stopy mogą zareagować już po kilku przejściach świadomości przez ich całość, co nie da się porównać do wczesnej pracy stymulacji każdego z wielu pomniejszych ośrodków w każdej stopie.

## *Stymulacja ciała energetycznego*

Wczesne, podane tutaj, ćwiczenia stymulacji są specjalnie zaprojektowane, aby wyizolować i stymulować indywidualne ośrodki energii i małe grupy portów wymiany energii. Biorąc każde z osobna pod uwagę, możemy zidentyfikować zablokowane obszary, aby mogły być oczyszczone, zreperowane, odnowione i wzmocnione. Każdy pomyślnie oczyszczony i zastymulowany obszar znacząco wzmacnia przepływ energii przez ciało energetyczne. Ten poziom pracy energetycznej, gdy rzeczywiście zdaje się być nieco męczący w tych początkowych okresach, jest bardzo progresywny. Ciało energetyczne posiada pamięć i bardzo szybko uczy się i adaptuje. Nie trzeba pracować nad indywidualnymi drugorzędnymi ośrodkami i portami wymiany energii za każdym razem, lecz tylko w początkowych etapach. Prace wstępne muszą być jednakże kontynuowane, aż pomniejsze ośrodki zaczną reagować większymi grupami.

## **Odnawianie ścieżek energetycznych**

Łączenia ścieżek energetycznych w ciele energetycznym mogą okazać się przyblokowane i wąskie na tyle, że stają się praktycznie rozłączone - tak jak i ciało fizyczne może być w niektórych obszarach niesprawne. Ścieżki energetyczne mogą być poprawione i odnowione przez ciągłe wymuszanie przepływu energii przez nie i dookoła nich. Ciało energetyczne, tak jak i fizyczne, szybko się uczy i rozwija rodzaj pamięci energetycznej poprzez często powtarzane działania świadomości. Jako że energia jest świadomie przepompowywana przez ciało energetyczne, ścieżki energetyczne stają się utrwalone w substancji ciała energetycznego. Im częściej energia jest przez nie przepompowywana, tym stają się one silniejsze, a co za tym idzie, może być przez nie przesłane coraz więcej energii.

## Rozwój stóp i nóg

Początkowa stymulacja i praca rozwojowa na stopach i palcach u stóp w tym rozdziale, jest bardzo ważnym elementem systemu NEW. Tak jak korzenie są ważne dla drzewa, palce u stóp są ważną częścią silnych energetycznych struktur wewnątrz stóp. Każdy staw w każdym palcu zawiera drugorzędny ośrodek energii, z czterema biegunami rozwijającymi się na powierzchni skóry. Są one połączone z dużą koncentracją portów wymiany energii, które występują na spodach stóp i ich palców. Jako struktury wznoszenia energii, stopy są podstawą dla większych i silniejszych kanałów energetycznych w ciele energetycznym. Z tego powodu są najważniejszą strukturą energetyczną do stymulacji, rozwijania i przygotowywania - zwłaszcza we wczesnych etapach.

Aby zwiększyć znacząco przepływ energii, następujące ćwiczenia należy wykonywać bardzo dokładnie. Zazwyczaj jedna ze stóp będzie uaktywniała się łatwiej niż druga, z reguły będzie to lewa stopa. Może to zabrać kilka sesji, zanim mniej aktywna strona zacznie reagować w ten sam sposób. Jeżeli nic nie czujesz w żadnym dużym paluchu przy kolejnych ćwiczeniach, oznacza to, że oba te obszary są obecnie nieaktywne. To nie znaczy, że inne palce nie będą reagowały lub że system NEW nie zadziała dla ciebie - na pewno zadziała. Te nieaktywne obszary będą się stopniowo oczyszczały razem z poszczególnymi częściami większych struktur energetycznych. Jeżeli nie czujesz nic po kilkuminutowej pracy nad każdym palcem u nogi, mimo wszystko idź dalej, do następnego kroku w tych ćwiczeniach. Na samym początku poświęć co najmniej dwie lub trzy minuty na każdy staw palucha lub zanim nie zaczną dobrze reagować. Kiedy już ośrodek palca zaczyna reagować, natychmiast przejdź do następnego ćwiczenia.

### Praca nad palcami stóp

#### Ćwiczenie dużych palców (paluchów) - 1:

Skieruj świadomość w szczyt stawu swojego lewego dużego palucha, gdzie łączy się on ze stopą. Jest to drugi staw od paznokcia. Naciśnij swoim palcem to miejsce, a wyczujesz lekko kościstą górkę - to właśnie szczyt tego stawu. Jest to miejsce pierwszego ośrodka energii, nad którym będziesz pracował. Lekko podrap to miejsce lub potrzyj je palcem albo paznokciem, aby je zaakcentować, aż będzie lekko mrowić. Użyj zgodnego z ruchem wskazówek zegara ruchu mieszania, o średnicy około 2 cm; oczywiście zależnie od wielkości twojego palucha. Powoli drap lub kreśl palcem na skórze ten okrąg i podążaj za tym swoim punktem świadomości, aż będziesz potrafił dokładnie odtworzyć odczucia ruchu mieszania. Jeżeli masz problemy z sięgnięciem do tego obszaru, użyj w tym celu ołówka, linijki lub pędzelka, bądź też poproś kogoś o pomoc.

Skoncentruj się na odczuciach związanych z ruchem mieszania pod skórą. Mieszaj swoim punktem świadomości, aż będziesz czuł lekkie pulsowanie, mrowienie i/lub miejscowy nacisk w stawie i dookoła tego miejsca. Kiedy ten ośrodek zostanie pomyślnie uaktywniony, odczucia tym wywołane powinny być dobrze zauważalne. Powtórz ten proces na szczycie następnego stawu w kierunku paznokcia, na tym samym paluchu.

- Powtórz powyższe ćwiczenia z oboma stawami prawego palucha.
- Użyj ruchu szczotkowania na obu paluchach - każdy z osobna. Poczuj ten ruch tak, jakbyś szczotkował pędzlem o szerokości ok. 2 cm w przód i w tył przez górę każdego palucha, od czubka paznokcia do około 4 cm za dużym stawem, gdzie paluch łączy się ze stopą.
- Użyj ruchu zawijania i owiń całkowicie oba paluchy, każdy z osobna.
- Użyj ruchu nabierania przez całość każdego palucha, po jednym na raz.
- Spróbuj podzielić swoją świadomość i szczotkuj lub nabieraj oba duże paluchy.

#### Ćwiczenie mniejszych palców - 2:

Użyj głębokich ruchów szczotkowania i nabierania tylko na wszystkich mniejszych palcach stopy, zaczynając od palca najbliższego dużemu paluchowi na twojej aktywniejszej stopie (aktywniejsza stopa = lepiej reagująca stopa). Poświęć stosunkowo więcej czasu na mniej reagującej stopie i na każdym mniej reagującym palcu, aby pomóc im uwolnić się z blokad.

- **Wskazówka:**  
Głębokie ruchy szczotkowania i napełniania są jedynymi ruchami normalnie używanymi na wszystkich mniejszych palcach stóp, wzdłuż ich całej długości, od czubka paznokcia do 4 cm za miejscem, gdzie

## Rozwój stóp i nóg

palce łączą się ze stopą. Ruchy mieszania i zawijania nie są normalnie dla nich używane. Powodem są trudności w wycelowaniu świadomości na małych częściach mniejszych palców, a ruchy szczotkowania i napełniania zazwyczaj zapewniają wystarczającą stymulację.

### Ćwiczenie dla wszystkich palców stóp - 3:

Używając szerszego ruchu szczotkowania (szerokości równej od czubków paznokci do miejsca tuż za połączeniem ze stopą) i znowu zaczynając od swojej aktywniejszej stopy, szczotkuj swoją świadomością w poprzek szczytów wszystkich palców w tym samym czasie, od boku do boku, od dużego palucha do najmniejszego palca, w jedną i drugą stronę. Poczuj ten szeroki ruch szczotkowania penetrujący głęboko wszystkie twoje palce. To jedno działanie świadomości stymuluje jednocześnie wszystkie palce każdej stopy.

- Powtórz to działanie na drugiej stopie.
- Spróbuj w tym miejscu podzielić swoją świadomość i powtórz szczotkowanie od boku do boku przez wszystkie palce na obu stopach w tym samym czasie, w stronę lub kierunku, który wydaje ci się najłatwiejszy. Kierunki przeciwne do siebie są równie dobre (tzn. z podzielonymi działaniami świadomości spotykającymi się na środku, jeśli stopy są ułożone razem).

### Praca nad częścią spodnią stopy

Cała część spodnia stopy jest pokryta dużą koncentracją portów wymiany energii. Formują one pod stopą zewnętrzną powierzchnię złożonych struktur wymiany energii. Dlatego też spody stóp są bardzo ważne dla przepływu energii i poniższe ćwiczenia powinny być wykonywane bardzo starannie.

### Ćwiczenie spódów stóp - 1:

Ulokuj świadomość na środku spodniej strony lewej stopy. Podrap lub potrzyj ten obszar, jeżeli potrzebujesz pomocy w umiejscowieniu świadomości. Użyj małego ruchu mieszania (około 3 cm średnicy) zgodnie z ruchem wskazówek zegara i krąż tam swoim punktem świadomości. Następnie przemieszczaj ten stały ruch mieszania powoli na cały spód stopy i wszystkich palców. Utrzymując ruch mieszania, przemieszczaj go po całym spodzie stopy, stopniowo pokrywając go w całości. Kontynuuj ten przemieszczany ruch mieszania, aż kilkakrotnie pokryjesz cały spód, włączając w to wszystkie paluchy i piętę. Powyższy ruch świadomości jest trochę podobny do tego, jak byś używał małego, rotacyjnego, elektrycznego przyrządu do masażu. Kontynuuj go co najmniej pięć minut na każdym spodzie stopy (tylko przy pierwszych ćwiczeniach) lub aż powierzchnia spodu każdej stopy zacznie dobrze reagować.

### Ćwiczenie spódów stóp - 1:

Użyj szerokiego ruchu szczotkującego, tak jakbyś malował spody pięt dużym pędzlem. Szczotkuj świadomością każdy spód stopy z osobna, w tył i w przód, od pięt do palców, głęboko pokrywając całą powierzchnię.

- Spróbuj podzielić swoją świadomość i szczotkować jednocześnie oba spody stóp.

### Stopy i odczucia:

Praca ze spodami stóp zwykle wywołuje dość duże odczucia przemieszczania się w nich energii. Może to być niewygodne, nawet lekko bolesne, zwłaszcza w bardzo wczesnych etapach ćwiczeń rozwojowych. Niestety, nic na to nie można poradzić. Odczucia te są ceną, jaką musimy zapłacić za rozwój energetyczny i muszą być tolerowane i zaakceptowane. Intensywne pulsowanie, mrowienie i głębokostne, wibrujące odczucia przemieszczania się energii będą często odczuwane i trwające nawet jakiś czas po zakończeniu działań świadomości, które je wywołały. Będą temu także czasem towarzyszyły nerwowe tyknięcia mięśni i dość intensywne swędzenia w stopach i nogach. Czasami można odczuć gorące lub zimne miejsca albo dziwny ucisk wewnątrz stóp i nóg, co wskazuje na zablokowane i zniszczone obszary.

Wszystkie powyższe odczucia są często spotykane i powinny być uważane za całkowicie normalne dla tego typu pracy rozwoju energetycznego. Stopień odczuć wskazuje na stopień oporu dla wznoszonej energii. Odczucia oporu przemieszczania się energii są spowodowane przez większą niż normalnie ilość energii zmuszanej do

## Rozwój stóp i nóg

przepływania przez zwężone ścieżki i kanały energetyczne. To powoduje przeciążanie nerwów ciała fizycznego w skórze i otaczającej tkance, która jest związana z danymi ścieżkami energetycznymi.

Silne odczucia przemieszczania się energii (odczucia oporu przepływu energii) powinny być ignorowane w trakcie kontynuowania ćwiczenia, chyba że staną się nie do wytrzymania. Jeżeli odczucia staną się zbyt silne, spróbuj przejść do następnego ćwiczenia i zignorować je, aż ustąpią. Jeżeli te odczucia będą nie do zniesienia, natychmiast przerwij wszelkie ćwiczenia świadomości i poczekaj, aż zupełnie przejdą. W takim wypadku, sugeruję odczekanie przynajmniej do następnego dnia zanim rozpoczniesz ponownie, aby dać im szansę uspokoić się i przystosować. Kolejnym razem, gdy rozpoczniesz ćwiczenia w tym samym obszarze, odczucia te będą zazwyczaj znacznie mniejsze. Silne wrażenia są jednakże bardzo dobrym symptomem energetycznym. Wskazują one silny przepływ potencjału energetycznego przez dany obszar.

Zwykle, odczucia będą stopniowo łagodnieć, zazwyczaj od pięciu do dziesięciu minut, czasem trochę dłużej, a chodzenie może pomóc je złagodzić. Z drugiej strony, jeżeli tylko lekkie odczucia są odnotowywane, to może wskazywać na wcześniej istniejący, silny przepływ energii. W tym przypadku może być wyczuwany dużo mniejszy opór energetyczny, a przez to będą odnotowywane zredukowane odczucia przemieszczania energii. Jeżeli nic nie czujesz, wtedy można podejrzewać poważny bioenergetyczny brak aktywności i szerokie blokady. Aby je oczyścić będzie wymagana dodatkowa praca. Rzeczywisty ból fizyczny jest raczej rzadko spotykany, ale intensywnie gorące lub lodowate bądź bolące punkty (małe miejsca) oraz sporadyczne bóle podobne do ukłuć, nie są niezwykle. Wskazują one określone typy blokad energetycznych, które zazwyczaj staną się stopniowo mniejsze, w miarę jak będą oczyszczane.

Dobrym pomysłem jest dodatkowe zadbanie o swoje stopy i ręce, przynajmniej w czasie robienia tych ćwiczeń. Ważne jest, aby stało się to nawykiem dla każdego, kto prowadzi poważny, długoterminowy rozwój energetyczny. Jeżeli masz problem z przemieszczaniem energii w stopach, spróbuj namoczyć je w ciepłej lub gorącej wodzie, a potem wyszorować je szczoteczką do paznokci, zwracając szczególną uwagę na spody stóp i pięt. Szoruj stopy, aż będą lekko mrowiły, potem wysusz je i wetrzyj w nie trochę olejku bądź kremu. Ta dodatkowa pielęgnacja sprawi, że staniesz się bardziej świadomym swoich stóp, jako że uczucie mrowienia spowodowane przez ten rodzaj czynności będzie trwał przez jakiś czas. To również pomaga z lokowaniem świadomości podczas dalszych ćwiczeń stymulacji stóp i palców.

- Stosowanie olejków, plus masaż i techniki medycyny naturalnej mogą również być bardzo pomocne przy aktywowaniu i oczyszczaniu blokad energetycznych w stopach. Jeżeli na stopach jest nadmiar twardego naskórka, on także powinien być usunięty lub należy zgłosić się do lekarza zajmującego się chorobami stóp.

### Praca nad piętami

Pięty zawierają duże struktury energetyczne i wskazane jest wykonanie nad nimi dodatkowej pracy, przez głęboki i duży ruch mieszania, po stymulacji wykonanej na nich przy okazji przesuwanego ruchu mieszania na spodach stóp. Użyj dużego ruchu mieszania przez co najmniej dwie minuty, na każdej pięcie osobno, tak aby pokryć całą piętę (tylko we wczesnych ćwiczeniach).

- Spróbuj podzielić świadomość i stymulować ruchem mieszania obie pięty jednocześnie.

### Praca nad całą stopą

Używając głębokiego ruchu nabierania (gąbka), przeciągnij świadomość od czubków palców do pięt, w przód i w tył, przez każdą stopę z osobna. Poczuj ten ruch jako wypełnianie wnętrza każdej stopy.

- Spróbuj podzielić swoją świadomość i nabieraj ją przez obie stopy jednocześnie.

### Praca nad kostką

Poświęć około 20 sekund na każde z poniższych ćwiczeń.

- Użyj ruchu mieszania na wewnętrznym i zewnętrznym ośrodku lewej kostki, na kościстых wybrzuszeniach stawu kostnego, każdego z osobna.

## Rozwój stóp i nóg

- Użyj ruchu zawijania dookoła całej lewej kostki
- Powtórz powyższe ćwiczenia na prawej kostce.
- Spróbuj podzielić świadomość i owijać obie kostki jednocześnie.

### Praca nad kolanem

Poświęć około 20 sekund na każde z poniższych ćwiczeń.

- Użyj dużego ruchu mieszającego a później szczotkującego na lewym kolanie (rzepce).
- Powtórz oba ruchy na spodniej części kolana.
- Użyj ruchu owijania dookoła całego lewego kolana.
- Powtórz wszystkie powyższe ćwiczenia na prawym kolanie.
- Spróbuj podzielić świadomość i owijać oba kolana jednocześnie.

### Praca nad nogą

Podczas gdy nogi są niezwykle skomplikowanymi strukturami energetycznymi, dla celów ich rozwoju łatwiej jest założyć, że znajduje się tylko pięć głównych ścieżek (kanałów) energetycznych w każdej nodze. W trakcie procesu świadomego uwrażliwiania i czyszczenia energetycznych blokad, będziemy pracować na każdej z czterech zewnętrznych ścieżek, dopóki cała noga nie zacznie reagować jako jeden kanał energetyczny. Kiedy tak się stanie, kanał rdzenia wewnątrzkościowego zacznie automatycznie dołączać się do przepływu energii. Kiedy obie nogi staną się bardziej wrażliwe na świadomość, wówczas będą mogły być używane razem z ruchem nabierania podzieloną świadomością, w celu wznoszenia energii do ciała. Techniki te zostaną opisane później.

### Pięć głównych ścieżek energetycznych nogi:

1. Przednia
2. Tylna
3. Wewnętrzna
4. Zewnętrzna
5. Rdzeń wewnątrzkościowy

Użyj szerokiego ruchu szczotkującego na przedzie każdej nogi z osobna. Podrap lub potrzyj całą ścieżkę na nodze, na której będziesz pracował (jeżeli jest to ci potrzebne do skupienia świadomości). Przesuwaj świadomość od czubków palców, przez stopę i kostkę, w górę łydki do kolana i na szczyt stawu biodrowego każdej nogi z osobna. Przenoś świadomość stale w górę i w dół, kilkanaście razy w każdą stronę. Każdy taki złożony ruch świadomości przez stopę i całą nogę powinien zabrać około trzech sekund, zarówno w górę, jak i w dół. Celem tego ćwiczenia jest stymulowanie ścieżek energetycznych nóg, a nie wznoszenie energii. Dlatego świadomość jest przenoszona w obu kierunkach. Wykonuj tę samą podstawową procedurę na wszystkich kolejnych ćwiczeniach.

- Powtórz powyższą procedurę na tylnej części każdej z nóg, rozpoczynając od pięty, przez tylną część kolana do tylnej części stawu biodrowego (górną część pośladka) i z powrotem do pięty.
- Powtórz to na zewnętrznej części każdej nogi. Zwróć szczególną uwagę, aby rozpoczynać od najmniejszego palucha, przez zewnętrzną część stopy do pięty, potem do zewnętrznej części kostki, kolana i stawu biodrowego, a następnie z powrotem do kostki.
- Powtórz to samo na wewnętrznej części każdej nogi z osobna, zaczynając od dużego palucha, przez wewnętrzną część stopy do pięty, następnie do wewnętrznej strony kostki, kolana i krocza (pachwiny) na końcu nogi i w dół, z powrotem.
- Wnieś energię dużym ruchem nabierania, poprzez całość każdej nogi, czując jej wnętrze. Przeciagnij świadomość od całej stopy, poprzez kostkę, i w górę poprzez staw kolanowy do biodra, a potem z powrotem w dół poprzez całą nogę do stopy.
- Spróbuj podzielić świadomość i ostatnie ćwiczenie wykonaj na obu nogach jednocześnie.

### Ośrodek biodra:

Każdy staw biodrowy posiada cztery duże wiry na powierzchni skóry rozwijające się z drugorzędneho ośrodka energii stawu biodrowego. Wewnętrzne dwa są połączone z pewnymi szczególnie wrażliwymi strukturami

## Rozwój stóp i nóg

energetycznymi w pachwinach, włączając w to genitalny podstawowy ośrodek energii i jego narządy płciowe. Ośrodki te położone są na szczycie wewnętrznej części uda i trzeba obchodzić się z nimi ze szczególną uwagą. Wykonuj te ćwiczenia stymulacyjne dokładnie tak, jak to zostało opisane, i trzymaj się podanych na końcu tej sekcji uwag dotyczących pracy z tymi ośrodkami.

- Pracując na każdym stawie biodrowym z osobna, zacznij od szerokiego ruchu mieszania o średnicy 6 - 8 cm, potem przejdź do szerokiego ruchu malowania w górę i w dół, potem od boku do boku, wykonując je najpierw na przedniej części stawu, potem części zewnętrznej i tylnej. Te trzy centra (wiry) nie są zbyt wrażliwe tak jak ośrodki na wewnętrznej części uda (w kroczu) i nie potrzebują szczególnej uwagi. Zakończ stymulację, gdy tylko pojawią się jakiegokolwiek odczucia energii. Gdy ośrodki te zostaną uaktywnione, mogą być wyczuwalne silne wrażenia pulsowania, mrowienia i/lub falowania.
- Dla każdego ośrodka w pachwinie krocza, zacznij od ruchu mieszania o średnicy 2 - 4 cm. Nie musisz w tym celu rozkładać swoich nóg (opcjonalnie), ponieważ świadomość z łatwością porusza się przez ciało. Następnie użyj wąskiego ruchu malowania i przenieś świadomość w tył i w przód ponad ośrodkiem, przechodząc przez krocze tak, jakbyś przejeżdżał małym, artystycznym pędzelkiem. Zatrzymaj tę akcję, jak tylko pojawią się jakiegokolwiek oznaki aktywności tego ośrodka.
- Na koniec użyj ruchu zawijania dookoła każdego całego stawu biodrowego z osobna, obejmując wszystkie cztery ośrodki każdego stawu. To szczególne działanie świadomości musi być dokonywane pod lekkim kątem, aby pokryć wszystkie cztery ośrodki, ze względu na kształt biodra, co może stanowić pewne utrudnienie. Postaraj się zrobić to jak najlepiej.
- Spróbuj podzielić świadomość i owijać obie części biodra jednocześnie, w kierunku który wydaje ci się najłatwiejszy. Czasami ruchy podzielonej świadomości w przeciwnych kierunkach działają lepiej.
- Spróbuj poruszać świadomością na kształt cyfry osiem i stymulować wszystkie osiem ośrodków stawów biodrowych jednym ruchem.

### Uwaga - ośrodki pachwin:

Ośrodki pachwin krocza są największymi, najsilniejszymi i najwrażliwszymi drugorzędnymi ośrodkami energii w całym ciele. Nie polecam eksperymentowania lub bawienia się z nimi tylko po to, aby zobaczyć, co się stanie. Mogą one powodować niezwykle silne uczucia pulsowania i falowania energii, co może bardzo łatwo rozszerzyć się na genitalia. Nie zachowując odpowiednich środków ostrożności, nie stymuluj zbyt długo wewnętrznych ośrodków. Kiedy tylko poczujesz w nich lekkie pulsowanie, falowanie lub mrowienie, natychmiast przejdź do następnego ćwiczenia.

Silne odczucia pulsowania w ośrodkach pachwin, a nawet odczuwanie lekkiego podniecenia seksualnego; zwłaszcza gdy po raz pierwszy nad nimi pracujesz, są całkiem normalne. Nie wywołuje to żadnych problemów, więc nie trzeba się tym niepokoić, chyba że te odczucia stają się bardzo intensywne lub nawet przeszkadzają. Jak tylko zaczniesz czuć podniecenie seksualne, przejdź do następnego ćwiczenia, jako że jest to oznaką uaktywnienia się tego ośrodka.

Należy zdawać sobie sprawę, że zbyt duża stymulacja i zbyt silne odczucia przemieszczania energii w ośrodkach pachwin będzie miało tendencję do blokowania świadomości ciała w obszarze genitaliów i w podstawowym ośrodku energii genitaliów. Jeśli będziesz takie działanie kontynuował, to może wywołać niezwykle silne, nagłe i trwałe podniecenie seksualne, znacznie utrudniające dalsze ćwiczenia rozwojowe.

Jeżeli odczucia przemieszczania się energii rozszerzają się na krocze i genitalia i utrzymują się tam, przerwij ćwiczenie i odwróć swoją świadomość od tamtego obszaru. Zamiast tego skup swoją świadomość na swoich rękach. Kłaśnij rękoma kilka razy, mocno, tak aby dłonie zaczęły mrowić i użyj tego odczucia do skupienia tam świadomości ciała. Utrzymuj świadomość mocno na swoich dłoniach, aż twój punkt świadomości przestanie próbować wrócić z powrotem do ośrodka genitaliów.

Jeżeli powyższy problem trwa dalej, wstań i idź na krótki spacer, i nie myśl o nim. Chodzenie, skakanie, bieganie, klaskanie rękoma i uderzanie się po rękach i po twarzy lub jakiegokolwiek inne aktywne ćwiczenia mogą okazać się bardzo pomocne. Jeżeli nic z tego nie pomaga, weź zimny prysznic lub dwa i/lub namocz stopy i ręce w lodowatej wodzie. To z reguły szybko rozwiązuje problem. Powróć do ćwiczeń ośrodków pachwin podczas następných sesji rozwojowych, ale bądź trochę bardziej ostrożny. Jednakże, jeśli przestymulowanie i blokowanie świadomości w genitaliach powtarza się przy każdej sesji, zaprzestań całkowicie pracy nad ośrodkami pachwin i pomijaj te ćwiczenia we wszystkich przyszłych sesjach rozwojowych.

### Stopy i nogi - szybki przewodnik

## *Rozwój stóp i nóg*

1. Duże paluchy
  - Mieszaj oba stawy palucha, następnie szczotkuj i owijaj je na całej długości.
2. Mniejsze palce
  - Ruch szczotkowania i nabierania na każdym z nich.
3. Wszystkie palce stopy
  - Szerokie szczotkowanie w poprzek wszystkich palców każdej stopy.
4. Spody stóp
  - Mobilny ruch mieszania na całej spodniej powierzchni każdej stopy
  - Szerokie szczotkowanie każdego spodu stopy.
5. Pięty
  - Głębokie, szerokie mieszanie każdej pięty.
6. Stopy
  - Nabieranie przez całą długość każdej stopy.
7. Kostki
  - Ruch mieszania na wewnętrznej i zewnętrznej kostce stawu skokowego.
  - Ruch owijania każdego stawu skokowego.
8. Kolana
  - Mieszanie, szczotkowanie, owijanie kolan.
9. Nogi
  - Szczotkowanie każdej nogi (4 strony), od stopy do biodra, w obu kierunkach.
10. Biodra
  - Mieszanie, szczotkowanie każdego ośrodka biodra (patrz na uwagi).
  - Ruch owijania każdego ze stawów biodrowych.

## **Rozwój dłoni i ramion**

Ciało energetyczne wymienia oraz pobiera energię z różnych źródeł, również przez dłonie. Energii te, mówiąc jak najprościej, można nazwać energiami atmosferycznymi, mające inne właściwości od bardziej ziemskich energii, które wpływają w nas poprzez stopy i nogi. Dłonie, tak jak i stopy, zawierają dużą koncentrację portów wymiany energii na spodzie dłoni i palców.

### **Praca nad dłońmi i ramionami**

Tak jak i ze stopami i nogami, nad wieloma małymi obszarami i indywidualnymi ośrodkami energii w dłoniach i ramionach, musi być wykonana odpowiednia praca w celu oczyszczania blokad, odnawiania ścieżek i ogólnie - wyćwiczenia ich. Wkrótce, podjęty wysiłek stopniowo zwiększy ich potencjał energetyczny, co zwiększy ilość energii, którą można przez nie przeciągnąć. Pamiętaj, że wiele pierwszych ćwiczeń jest wykonywanych tylko wtedy, gdy uczysz się systemu NEW. Wykonywana praca jest bardzo progresywna i szybko zaczyna się w nią włączać coraz większe obszary. Wówczas stymulacja staje się bardzo prosta. Dużymi, szczotkującymi i nabierającymi ruchami świadomości będziesz mógł stymulować całe dłonie i ramiona. Z czasem te działania stają się szybkim przepychaniem energii przez obie kończyny.

### **Praca nad palcami**

Pracę nad palcami rozpoczynaj zawsze zaczynając od kciuków, w taki sam sposób, w jaki robiłeś to z palcami u stóp, na każdej ręce z osobna. Jednakże, w odróżnieniu od palców u stóp, każdy staw każdego palca dłoni może być efektywnie pobudzany ruchem mieszania (jeżeli jest taka potrzeba), jako że stawy kostne palców są łatwiejsze do uchwycenia świadomością niż mniejsze stawy palców u stóp. Jednakże używanie ruchu mieszania na każdym stawie każdego palca powinno być uważane za opcjonalne i wykonywane tylko, jeśli istnieją blokady energetyczne, np. jeśli palce i ręce nie mogą być uaktywnione ruchami pędzlowania i nabierania. Łatwo jest stwierdzić, czy dany obszar nie reaguje, jako że żadne odczucia przemieszczania energii nie będą dochodziły z obszaru, nad którym aktualnie pracujesz.

Może okazać się prostsze, jeżeli w trakcie pierwszych ćwiczeń będziesz patrzył na każdy palec, nad którym pracujesz. Kiedy jednak już te ćwiczenia zostaną wykonane kilkakrotnie, należy tego zaprzestać. Najważniejszą rzeczą, na samym początku, jest skłonienie twoich palców i dłoni do reakcji.

- Pracuj po kolei nad każdym stawem obu dłoni z osobna ruchem mieszającym, zaczynając od stawów kciuków, gdzie łączą się one z twoimi dłońmi. Użyj ruchu mieszającego tylko na szczytach stawów, nie na bokach lub pod spodem. Jeżeli jednakże masz problemy ze sprawieniem, aby twoje ręce zareagowały, możesz popracować również nad bokami i spodami stawów. Użyj ruchu mieszającego na wszystkich stawach kciuków. Używanie go na stawach pozostałych palców powinno być traktowane jako opcjonalne.
- Użyj wąskiego ruchu szczotkowania (malowania) do stymulacji całej długości każdego palca z osobna, na górze obu dłoni, od dużych kostek do czubków paznokci, przez trzydzieści sekund każdy lub aż zaczną reagować, a nawet dłużej, jeśli wolisz. W trakcie tego ćwiczenia spróbuj poczuć ten ruch w środku całego palca. Obróć dłoń i powtórz to z każdym palcem i kciukiem od spodu, w ten sam sposób.
- Użyj ruchu owijania dookoła całej długości każdego palca z osobna. Pozycja ręki jest dowolna (wnętrzem dłoni do góry, bądź do dołu). Użyj wąskiego ruchu owijania, spiralnie idąc w górę każdego palca przez 30 sekund lub aż zacznie reagować (lub dłużej jeśli wolisz).
- Użyj szerokiego ruchu szczotkowania tak, jakbyś używał dużego pędzla, stymuluj spód każdej dłoni, pokrywając wszystkie palce od czubków paznokci do kilku centymetrów poniżej stawów łączących palce z dłonią, każdą dłoń z osobna, dłużej niż 30 sekund, nawet jeśli dobrze reagowały już wcześniej w trakcie całego ćwiczenia. Czuj ten ruch tak, jakbyś przeciągał świadomość przez całość każdej dłoni.
- Użyj szerokiego ruchu szczotkowania w poprzek wszystkich palców, od boku do boku, pokrywając wszystkie palce.
- Spróbuj podzielić świadomość i powtórz powyższe ćwiczenie na obu dłoniach jednocześnie.

### **Praca nad spodnią częścią dłoni**

Tak samo jak spody stóp, spody dłoni i palców zawierają dużą koncentrację portów wymiany energii, które zaopatrują złożone struktury energetyczne znajdujące się w rękach i nadgarstkach.

## Rozwój dłoni i ramion

- Powtórz na spodach dłoni ten sam proces, jaki wykonywałeś przy spodach stóp, pracując nad każdą dłonią osobno. Najpierw użyj wąskiego ruchu mieszania, poruszając tym ruchem po całym spodzie dłoni, aż zostanie całkowicie pokryty, włączając w to spody wszystkich palców.
- Następnie użyj szerokiego ruchu szczotkującego, w tył i w przód, od kilku centymetrów poniżej nasady dłoni do czubków palców, pokrywając całą powierzchnię spodów dłoni i wszystkich palców.
- Spróbuj podzielić świadomość i szczotkować spody obu dłoni razem, od nadgarstków do czubków palców.
- Praca nad spodami dłoni, tak jak ze spodami stóp może również wywoływać intensywne odczucia przemieszczania się energii na spodach dłoni i palców. Te odczucia znikają dużo szybciej niż w przypadku stóp.

### Praca nad dłonią

Poświęć około 20 sekund na każde z poniższych ćwiczeń.

- Używając dużego ruchu nabierania przenoś świadomość przez całą lewą dłoń, od czubków palców do kilku centymetrów poniżej nadgarstka, w tę i z powrotem, czując całą dłoń.
- Powtórz ćwiczenie na prawej dłoni.
- Spróbuj podzielić świadomość i nabieraj świadomością obie dłonie jednocześnie.

### Praca nad nadgarstkiem

Poświęć około 20 sekund na każde z poniższych ćwiczeń.

- Użyj dużego ruchu mieszania, potem dużego ruchu szczotkowania na górnej części lewego nadgarstka.
- Powtórz powyższe ruchy na spodzie lewego nadgarstka.
- Użyj ruchu owijania dookoła całego lewego nadgarstka.
- Powtórz wszystkie powyższe ruchy na prawym nadgarstku.
- Spróbuj podzielić świadomość i owijać oba nadgarstki razem.

### Praca nad łokciami

Poświęć około 20 sekund na każde z poniższych ćwiczeń.

- Użyj szerokiego ruchu mieszania, potem szczotkowania na zewnętrznej części lewego łokcia.
- Powtórz oba ruchy na wewnętrznej części lewego łokcia.
- Użyj ruchu owijania dookoła całego lewego łokcia.
- Powtórz wszystkie powyższe ruchy na prawym łokciu.
- Spróbuj podzielić świadomość i użyj ruchu owijania na obu łokciach równocześnie.

### Praca z przedramionami (barkami)

Każdy bark zawiera kilka dużych drugorzędnych ośrodków, podobnych do obszaru biodra, ale praca z nimi nie niesie za sobą żadnych niebezpieczeństw. Poświęć każdemu ćwiczeniu przynajmniej 20 sekund. Podczas pracy z pachami i w trakcie owijania stawu barkowego, ćwiczenie może okazać się łatwiejsze, jeżeli będziesz utrzymywał swoje ramiona rozstawione.

- Użyj w miarę dużego ruchu mieszania, a następnie szczotkowania, na każdym ośrodku stawu:
  1. Zewnętrzna część stawu (punkt ramienia).
  2. Pacha.
  3. Tył stawu barkowego.
  4. Przód stawu barkowego.
- Użyj ruchu owijania dookoła całego stawu barkowego z ramionami szeroko rozstawionymi.
- Powtórz wszystkie powyższe ćwiczenia z prawym barkiem.
- Spróbuj podzielić świadomość i owijać oba barki jednocześnie.

## **Praca nad ramionami**

Jako że indywidualne ścieżki ramion są trudne do wskazania, bardziej praktycznym jest rozróżnienie dwóch ścieżek, zewnętrznej i wewnętrznej, nad którymi będziemy pracować. Która ścieżka jest zewnętrzna, a która wewnętrzna - nie jest aż tak ważne. Należy tylko zwrócić uwagę, aby każda pokrywała połowę grubości ramienia, tak że razem kryją całe ramię. Przesuwaj świadomość w tył i w przód, od czubków palców do barku, kilkanaście razy w każdym kierunku. Każdy ruch zarówno w górę, jak i w dół, powinien zabrać około trzech sekund.

- Użyj szerokiego ruchu szczotkowania wzdłuż zewnętrznej części lewego ramienia, od czubków palców, przez nadgarstek, łokieć, do zewnętrznej strony barku.
- Powtórz powyższe ćwiczenie na wewnętrznej części ramienia, od czubków palców, przez nadgarstek, łokieć do pachy.
- Powtórz te ćwiczenia na lewym ramieniu używając ruchu nabierania, czując całe ramię wewnątrz i na zewnątrz.
- Powtórz wszystkie powyższe ćwiczenia na prawym ramieniu.
- Spróbuj podzielić świadomość i powtórzyć ruch nabierania na obu ramionach jednocześnie.

## **Dłonie i ramiona - szybki przewodnik**

1. Palce
  - Mieszaj stawy kciuków, następnie szczotkuj i owijaj kciuki i każdy z pozostałych palców.
  - Użyj szerokiego ruchu szczotkowania w poprzek wszystkich palców, od boku do boku.
2. Dłonie
  - Szeroki ruch szczotkowania wzdłuż spodu każdej dłoni, od czubków palców po nadgarstek.
3. Spody dłoni
  - Mobilny ruch mieszania na całej spodniej powierzchni każdej dłoni.
  - Szerokie szczotkowanie każdego spodu dłoni.
4. Dłonie
  - Nabieranie przez całą długość każdej dłoni.
5. Nadgarstek
  - Mieszaj wewnętrzną i zewnętrzną część nadgarstka, następnie użyj ruchu szczotkowania i owijania.
6. Łokcie
  - Mieszaj wewnętrzną i zewnętrzną część nadgarstka, następnie użyj ruchu szczotkowania i owijania.
7. Barki
  - Mieszaj wewnętrzną, zewnętrzną, przednią i tylną część każdego barku, następnie szczotkuj i owijaj.
8. Ramiona
  - Szeroki ruch szczotkowania wzdłuż zewnętrznej i wewnętrznej ścieżki każdego ramienia.
  - Ruch nabierania przez całą długość każdego ramienia.

Pamiętaj o tym, że większość tych pracochłonnych i ciężkich ćwiczeń jest wykonywana tylko we wczesnych fazach treningu. System NEW jest bardzo progresywny i duże części twojego ciała energetycznego wkrótce zaczną reagować na pojedyncze, większe działania świadomości przenoszące energię. Stanie się to widoczne po rozpoczęciu pracy z niektórymi bardziej zaawansowanymi ćwiczeniami wznoszenia energii i stosowania pełnego obiegu energetycznego.

## **Techniki odbijania energii**

*Odbijanie energii* jest prostą, lecz efektywną techniką świadomości. W trakcie szybkiego przemieszczania świadomości przez ciało energetyczne pojawia się współczynnik oporu świadomości. Takie działanie pomaga oczyścić, odnowić i wzmocnić wszystkie kanały energetyczne, włączając w to duże, wewnętrzne rdzenie szpiku kostnego.

### **Współczynnik oporu świadomości**

Kiedy świadomość jest gwałtownie przemieszczana przez ciało energetyczne, pojawia się naturalny opór energetyczny. Ten opór odczuwa się jako coś spowalniającego lub powstrzymującego używany ruch świadomości, tak jakbyś przemieszczał swoją świadomość przez prawie płynną substancję. Opór świadomości pozwala nam odczuć naszą własną substancję ciała energetycznego. Ruch odbijania energii stwarza efekt energetycznej fali biegnącej przez ciało energetyczne/eteryczne (podobnie jak w wodzie). Fala ta powoduje delikatne zakłócenia w jego substancji, które wymuszają przemieszczenie się energii. To pomaga oczyścić i rozwinąć wewnętrzne ścieżki i struktury. Można powiedzieć, że ciało energetyczne ogólnie rozluźnia się.

Aby to zaobserwować, używając szybkiego ruchu nabierania, odbijaj (przemieszczaj) swoją świadomość w górę i w dół przez wybraną nogę od stopy do biodra, czując ją tak, jak we wcześniejszych ćwiczeniach nabierania energii przez kończyny. Odbijaj swoją świadomość od stopy do biodra i z powrotem, gwałtownie i bez przerwy. Twoja świadomość ciała jest zdolna do bardzo szybkich ruchów i do natychmiastowego przeskakiwania z jednej części ciała na drugą, ale niekiedy poruszasz ją w powolniejszy sposób przez swoje ciało energetyczne. Powoli zwiększaj prędkość odbijania w nodze, a wkrótce poczujesz opór do wykonywanej akcji. Zauważysz, że istnieje naturalna bariera prędkości wynosząca około pół sekundy w każdą stronę. Jeżeli poruszasz nią szybciej, twoja świadomość straci kontakt z substancją twojego ciała energetycznego i zacznie przeskakiwać od stóp do biodra i z powrotem, opuszczając po drodze całą nogę. Kiedy tak się dzieje, to już nie jest przenoszenie punktu świadomości przez ciało energetyczne i nie ma jego stymulacji.

### **Testowanie odbijania**

Niezależnie od tego, na jakiej części ciała chcesz odbijać swoją świadomość, najpierw poeksperymentuj z prędkością, zwiększając jej częstotliwość odbić do momentu napotkania oporu. Kiedy czujesz już opór, zmniejsz odrobinę prędkość, aż będziesz mógł szybko i wygodnie wykonywać odbijanie przez ciało, podczas gdy równocześnie będziesz czuł z nim kontakt świadomości. To jest prawidłowa prędkość dla ruchu odbijania na wybranym obszarze. Nie mierz czasu, ani nie wyliczaj tego z zegarkiem w rękę, po prostu wyczuj, jaka prędkość wydaje się być dla Ciebie najlepsza.

### **Ruchy odbijania**

#### **Odbijanie przez nogi**

Tak jak powyżej, przemieszczaj swoją świadomość przez jedną lub obie nogi, od stóp do bioder. Najpierw sprawdź opór, aby określić odpowiednią prędkość i częstotliwość odbić, potem powtarzaj odbijanie od stóp do bioder i z powrotem do stóp. Szybko rozwiniesz naturalny rytm tego ruchu i będziesz czuł lekki efekt ciągnięcia wewnątrz swojego ciała energetycznego. Często będą występowały odczucia przemieszczania się energii na obszarze odbijania, ale z reguły są one nieznaczne. Kontynuuj odbijanie przez co najmniej minutę lub tak długo, jak jest to dla Ciebie wygodne. Kiedy już się przyzwyczaisz, jest to całkiem przyjemne odczucie, a przy odrobinie praktyki sam ruch odbijania staje się niemal automatyczny. Spróbuj podzielić świadomość i wykonywać odbijanie przez obie nogi jednocześnie.

#### **Odbijanie przez ramiona**

Najpierw przetestuj opór i określ odpowiednią prędkość. Tak jak powyżej, odbijaj świadomość przez jedno lub oba ramiona, od rąk do barków i z powrotem do rąk. Spróbuj podzielić świadomość i wykonywać odbijanie przez oba ramiona w tym samym czasie. Alternatywnie, możesz trzymać swoje ramiona szeroko rozstawione na jednym poziomie, a potem wykonywać odbijanie od jednej dłoni do drugiej, przemieszczając swoją świadomość przez barki i klatkę piersiową.

## **Odbijanie przez kręgosłup**

To jest wspaniała technika, jeśli cierpisz na bóle pleców lub kręgosłupa. Ja mam kilka urazów kręgosłupa i dla mnie jest to znieczulające i lecznicze. Kiedy już opanujesz technikę odbijania w kręgosłupie, możesz ją wprawić w ruch i jednocześnie używać umysłu do innych rzeczy, np. medytacji. Tylko mała część świadomości jest wymagana do podtrzymywania w tle ruchu odbijania.

Ta technika jest również korzystna dla ogólnego rozwoju energetycznego, ze względu na delikatną stymulację wszystkich podstawowych ośrodków energii. Wszystkie podstawowe ośrodki (także nazywane głównymi czakrami) z wyjątkiem ośrodków brwi i korony, mają swoje powiązania w kręgosłupie. Technika odbijania w kręgosłupie delikatnie stymuluje wszystkie te powiązania bez aktywnego stymulowania bardziej wrażliwych struktur, które rozkwitają na przedniej części ludzkiego ciała. Polecam wszystkim podejmującym poważny rozwój energetyczny spędzanie przynajmniej kilku minut dziennie nad tym ćwiczeniem, szczególnie rozpoczynając od ruchu szczotkowania kości ogonowej. Regularne wykonywanie tego ćwiczenia jest łatwe, np. każdej nocy przed snem. Szybko staje się to nawykiem, chociaż może być również wykonywane o każdej innej porze - wedle uznania.

- Wskaż świadomością kość ogonową (u podstawy kręgosłupa), drapiąc lub pocierając, jeżeli chcesz zaakcentować to miejsce. Zaczynij od stymulacji kości ogonowej ruchem szczotkowania przez trzydzieści lub więcej sekund. Wstrzymaj stymulację, jeżeli poczujesz jakiegokolwiek odczucia erotyczne lub silne przemieszczenia energii, przejdź od razu do ruchu odbijania i bądź bardziej ostrożny następnym razem szczotkując kość ogonową. Jeżeli problem powraca, to czasami dobrym wyjściem jest zredukowanie czasu na szczotkowanie lub nawet całkowite omijanie tego ruchu.
- Przenoś świadomość wzdłuż całej długości kręgosłupa do miejsca tuż nad głową. Odbijaj świadomość w górę i w dół, od kości ogonowej do głowy, czując ten ruch na całej długości, na plecach i w środku kręgosłupa. Spróbuj zawęzić ten ruch do samego kręgosłupa. Zwiększaj prędkość tego ruchu, aż napotkasz opór, wtedy zjeżdż do bardziej komfortowego rytmu - około pół sekundy w każdym kierunku. W trakcie ćwiczenia oddychaj normalnie.
- Jeżeli masz jakieś kontuzje kręgosłupa, używaj ruchu świadomości podobnego do cięcia ostrzem, zaczynając od podstawy kręgosłupa i idąc powoli ku górze. Zwróć szczególną uwagę i spędź więcej czasu na używanie tego ruchu tnącego na rejonach kontuzji.

## **Odbijanie przez całe ciało**

Odbijanie to przenosi świadomość w górę i w dół przez całe ciało. To może być wykonywane w każdej pozycji, ale najlepiej jest uczyć się tego leżąc z ramionami wyprostowanymi nad głową. Przenieś swoją świadomość z obu stóp, w górę przez obie nogi, biodra, korpus i kręgosłup, głowę, ramiona, aż do końców palców. Odbijaj swoją świadomość w tył i w przód, od stóp do końcówek palców, zwiększając prędkość, aż poczujesz opór. Rytm odbijania powinien być w miarę szybki, jedna lub dwie sekundy w każdą stronę, ale dobierz taki, z którym jest Ci najwygodniej i najłatwiej. Spróbuj czuć całe swoje ciało przy każdym pełnym odbiciu. To czucie całego ciała nie musi być dokładne, po prostu ogólne czucie twojej świadomości poruszającej się przez twoje ciało jest wszystkim, co jest wymagane.

- Odmianą powyższego ćwiczenia jest pozycja z ramionami przy bokach, gdzie świadomość jest odbijana od stóp do czubka głowy. Jest to bardziej praktyczne w pozycji siedzącej bądź stojącej.

## Wznoszenie i magazynowanie energii

Wszystkie poniżej opisane ruchy wznoszenia energii odczuwaj tak, jakbyś przeciągał dużą gąbką w górę każdej pary kończyn, nabierając przez nie płyn i czując ich całość. Podczas wykonywania tych ćwiczeń bądź zrelaksowany fizycznie najlepiej jak możesz, ale nie przejmuj się, jeżeli się trochę napniesz i będziesz nieznacznie musiał zmienić pozycję. Niewielkie fizyczne napięcie nie wpływa na tego typu manewry. Z czasem nauczysz się, jak można to robić stojąc, chodząc, a nawet biegnąc.

- Głęboki stopień fizycznego relaksu nie jest wymagany dla żadnego z tych ćwiczeń, chyba że wydaje ci się, że fizyczne napięcie przeszkadza w procesie wznoszenia energii. Jeżeli wszelkie napięcia stanowią problem, wcześniej zalecane jest poćwiczyć głęboką fizyczną relaksację i/lub trans (zobacz *Traktat o OBE*, lub *Astral Dynamics*).
- Jeżeli masz problemy z podzieleniem świadomości i efektywną pracą na obu kończynach jednocześnie, możesz pracować tylko nad jedną kończyną na raz. Dużo ważniejsze jest samo wznoszenie energii niż zdolność dzielenia swojej świadomości i dosłowne traktowanie tego podręcznika. Wykonuj ćwiczenia najlepiej jak potrafisz i dostosuj je do swoich potrzeb i zdolności.

Nie przejmuj się, jeżeli jedna noga lub ramię zdaje się dobrze nie reagować. Zazwyczaj jedna strona ciała będzie silniejsza i dlatego łatwiej będzie przez nią nabierać energię niż przez drugą. Nie przestawaj ćwiczyć z niereagującą stroną i rób te ćwiczenia używając ramion i nóg w parach. Jeżeli czujesz tylko jedną rękę lub nogę, nadal nabieraj energię, również przez kończynę niereagującą. Jednakże wymaga ona większej pracy rozwojowej i powinny być również zastosowane ćwiczenia oczyszczania blokad energetycznych podane wcześniej. Również dla takich niereagujących obszarów, na początku każdej sesji, powinna być poświęcona dodatkowa praca.

Obszary ze słabszym przepływem energii są znakami nieaktywności ciała energetycznego. Regularna stymulacja odnowi te obszary, a zawarte w nich ścieżki energetyczne zostaną poszerzone i odnowione, co stopniowo pozwoli przepływać coraz większej ilości energii. Wraz z czasem i regularną pracą rozwojową, całe ciało energetyczne uaktywni się i przepływ energii będzie stopniowo stawał się coraz bardziej zrównoważony. Każda część ciała energetycznego, którą odczuwasz inaczej niż resztę, powinna być podejrzana o to, że istnieje tam blokada energetyczna. Wówczas należy ją potraktować odpowiednimi ćwiczeniami oczyszczania blokad energetycznych.

## Wznoszenie energii

### Podstawowe procedury wznoszenia energii przez nogi

Istnieją dwa sposoby wznoszenia energii do twojego ciała: samą świadomością lub też świadomością wspomaganą przez naturalny ruch oddychania. Na początku zostaną przedstawione podstawowe procedury na wznoszenie energii samą świadomością. Są one generalnie używane jako część pełnego obwodu ciała (o tym później) lub dla wznoszenia energii do podstawowych ośrodków energii. Są także bardzo przydatne same w sobie, gdy jest nam niewygodnie wykonywać jakieś bardziej skomplikowane ćwiczenia (np. kiedy jesteś zbyt zmęczony, aby zrobić cokolwiek innego i po prostu chcesz szybko wznieść trochę energii dla wzmocnienia snu i snów, w czasie zasypiania).

- Pre-stymulacja stóp. Najpierw szcztokuj w tył i w przód wszystkie palce stopy, pojedynczym szerokim ruchem pędzlącym, przez trzydzieści sekund. Potem użyj szerokiego ruchu szcztokowania na spodzie stopy, także przez około trzydzieści sekund. W końcu użyj głębokiego ruchu nabierania przez całość stopy, przez około trzydzieści sekund. Powtórz powyższe procesy na drugiej stopie. Podziel świadomość i powtórz powyższy ruch nabierania na obu stopach jednocześnie, jeżeli jest to możliwe. Kontynuuj ten proces, aż poczujesz jakąś aktywność w jednej lub obu stopach. Jeśli nie masz z tym problemu i obie stopy dobrze reagują, to w przyszłych ćwiczeniach zawęż stymulację przygotowującą tylko do ruchu nabierania. Najbardziej powszechnym odczuciem ruchów energii przy takim rodzaju stymulacji przygotowującej jest ciężkość całej stopy, pulsowanie i delikatne mrowienie.
- Podziel świadomość (opcjonalnie) i rękami świadomości sięgnij w dół i złap energię obu stóp, a następnie pociągnij ją w górę. Nabieraj (przepychaj) ją w górę przez całość obu nóg do bioder. Poczuj całe swoje nogi, kiedy będziesz to wykonywać. Odczucie przemieszczającej się w górę świadomości wymusza przepływ energii w tym samym kierunku.
- Przenieś energię nad biodrami (omijając genitalia) bezpośrednio do swojego pod-brzusznego ośrodka magazynowania energii - w połowie drogi pomiędzy pępkiem a spojeniem łonowym, około 5 cm w głąb

## *Wznoszenie i magazynowanie energii*

ciała (w zależności od jego rozmiaru). Obszar pod-brzusza nie musi być dokładnie wskazany. Wystarczy, że energia wpływa w ciało mniej więcej na środku obszaru poniżej pępka.

- Czuj przez chwilę energię wpływającą głęboko w twój brzuch, tak jakby twój ośrodek pod-brzuszy wciągał ją całą jak odkurzacz. Następnie przerzuc swoją świadomość z powrotem do stóp, gotową do następnego ruchu wznoszenia energii.
- Rozwiń rytmiczny ruch nabierania, przepychając energię przez swoje nogi, nad biodrami i głęboko do swojego pod-brzusznego ośrodka magazynowania.
- Każdy ruch w górę powinien zająć ci od dwóch do trzech sekund - ale dostosuj to do swojego rytmu, z którym jest ci najlepiej.
- Na końcu każdego ruchu w górę, przerzuc świadomość z powrotem do swoich stóp, gotową do kolejnego wznoszenia.
- Zmieniaj nogi, jeśli przeciągasz energię tylko przez jedną nogę jednocześnie.

Kiedy zostanie osiągnięty dobry przepływ energii, możesz czuć lekkie pulsowanie, odczucie mrowienia lub ciepła w obszarze poniżej pępka. Każda osoba może to odczuwać na swój sposób, ale zazwyczaj są one odczuwalne kilka centymetrów w głąb pod-brzusznego ośrodka magazynowania. Te odczucia wskazują, że energia wznoszona przez nogi dobrze stymuluje pod-brzuszy ośrodek magazynowania i jest tam magazynowana.

## **Podstawowe procedury wznoszenia energii przez ramiona**

Energia może być także wznoszona przez ramiona. Zazwyczaj jest to wykorzystywane tylko jako część pełnego obwodu ciała lub dla stymulacji wyższych podstawowych ośrodków energii. Jednakże jeżeli zachodzi taka potrzeba, energia może być w ten sposób wznoszona.

- Pozycja. Jeżeli siedzisz na krześle lub w fotelu, zwieś ręce po bokach albo oprzyj je na kolanach wewnętrzną stroną dłoni do góry. Jeżeli leżysz, w trakcie stymulacji dłoni unieś przedramię, a łokcie oprzyj wygodnie na łóżku. Kiedy staną się aktywne, możesz je położyć płasko na łóżku. Własny komfort jest dużo ważniejszą rzeczą w tych ćwiczeniach niż dokładne podążanie za instrukcjami.
- Pre-stymulacja dłoni. Stymuluj w poprzek wszystkie palce szerokim ruchem szczotkowania, następnie ten sam ruch wzdłuż obu dłoni, potem całość obu dłoni dużym ruchem nabierania (jak było to przedstawione wcześniej) czując całość obu dłoni, nadgarstków i palców. Możesz pracować nad jedną dłonią jednocześnie lub na dwóch, dzieląc świadomość. Wstrzymaj stymulację, kiedy odczuwasz ruchy przemieszczania się energii, tj. ciężkość, mrowienie lub pulsowanie w dłoniach.
- Podziel świadomość (opcjonalnie) i przeciągnij energię przez obie dłonie dużym ruchem nabierania. Kontynuuj ten ruch w górę całości obu ramion, aż do barków; i stamtąd przemieść energię na tył szyi. Tył szyi jest miejscem, gdzie będziesz łączył tą energię ze strumieniem energii wznoszonym przez kręgosłup, jako część pełnego obwodu wznoszenia energii ciała (przedstawionego dalej).
- Jeżeli ta technika jest używana osobno, przemieść energię przez barki, w dół torsu i brzucha, a potem bezpośrednio do pod-brzusznego ośrodka magazynowania. Zrób to jednym, ciągłym ruchem nabierania świadomości.
- Czuj przez chwilę energię wpływającą w twój ośrodek pod-brzuszy, potem przerzuc swoją świadomość z powrotem na dłonie, przygotowane do kolejnego ruchu wznoszenia energii przez ramiona.
- Każdy ruch w górę powinien zabrać Ci od dwóch do trzech sekund. Na koniec przerzuc świadomość z powrotem na dłonie, gotowe do następnego ruchu.

## **Wznoszenie energii i oddychanie**

Doszliśmy do części, w której zaczniemy wykorzystywać wszystko, co do tej pory się nauczyłeś. Zaczniemy wznosić i magazynować energię w swoim pod-brzusznym ośrodku magazynowania przez pełny obwód ciała. Pełny obwód ciała stymuluje całe ciało energetyczne, używając powyższych dwóch podstawowych technik wznoszenia energii.

Technika ta stopniowo zwiększa przepływ energii i poziom witalności, wywołując szeroki rozwój bioenergetyczny, zachodzący bezpiecznie i progresywnie.

Oddychanie wytwarza naturalny rytm wewnątrz ciała energetycznego: coś wpływa w ciebie, by potem wypłynąć. To wytwarza naturalny ruch w górę i w dół, do środka i na zewnątrz. Oddychanie połączone z technikami wznoszenia energii jest bardzo użyteczne, nadając ruchom wznoszenia energii naturalny rytm i wytwarzając

regularne impulsy energii w ciele energetycznym. Dzięki oddychaniu, ruchy świadomości szybko zyskują własny moment, co sprawia, że stają się prostsze.

### Ramiona i nogi

Jeżeli wykonujesz te ćwiczenia po raz pierwszy, to na początku należy się rozluźnić i zastymulować swoje stopy, nogi, dłonie i ramiona. Powtórz dwie, opisane wcześniej, sekcje podstaw wznoszenia energii w ramionach i nogach, aż będziesz odczuwać pewne ruchy energii. Jeżeli nic nie czujesz, to mimo wszystko przejdź do następnych ćwiczeń. Energia wciąż będzie wciągana do twojego ciała energetycznego i magazynowana, nawet jeśli nic nie czujesz. Ten proces także pomaga stymulować nieaktywne obszary do większej aktywności.

### Pełne obwody magazynowania

#### Dwuczęściowy obwód magazynowania

Dwuczęściowy obwód magazynowania jest prostą procedurą stworzoną po to, aby można było przemieszczać energię ramion i nóg bezpośrednio do pod-brzusznego ośrodka magazynowania. Wkrótce wyrobisz sobie naturalny rytm sprawiający, że kontynuowanie tego ćwiczenia przez dłuższy czas stanie się łatwiejsze. Możesz dowolnie zmieniać pozycje swoich ramion i nóg. Obwód może być wykonywany w pozycji siedzącej, leżącej, stojącej, czy nawet podczas chodzenia i biegania. Najlepiej jest się go nauczyć, leżąc z ramionami szeroko rozstawionymi lub wyciągniętymi prosto nad głową. Ja lubię używać tego obiegu, kiedy wnoszę energię na świeżym powietrzu, np. obserwując wschód bądź zachód słońca. Zauważyłem, że w takich chwilach jest dostępna dużo większa ilość energii niż normalnie. Dotyczy to również innych zjawisk przyrody, chociaż ta obserwacja może być całkowicie subiektywna. Jeśli jestem sam, zazwyczaj staję z ramionami i nogami rozstawionymi szeroko, oczy mam zamknięte, czuję wiatr moimi dłońmi, potem ziemię pod stopami i wnoszę w siebie energię. Należy jednak uważać, gdyż przy wznoszeniu dużej ilości energii w tej pozycji, mogą wystąpić zawroty głowy, zwłaszcza przy zamkniętych oczach. Parę razy omal się nie przewróciłem, więc proszę o ostrożność.

- Użyj podstawowych technik wznoszenia energii przez nogi i ramiona do poniższego obwodu.
  1. Przed wdechem skoncentruj świadomość na stopach.
  2. Podczas całego wdechu przenieś energię przez nogi i dalej do pod-brzusza.
  3. Kontynuuj przepływ energii do pod-brzusza aż do zakończenia wdechu.
  4. Kiedy wdech zostanie zakończony przenieś świadomość natychmiast do dłoni.
  5. Wraz z rozpoczęciem wydechu zacznij przemieszczać energię przez ramiona, w dół klatki piersiowej, do pod-brzusza.
  6. Kontynuuj przepływ energii do pod-brzusza aż do zakończenia wydechu.
  7. Na końcu wydechu przenieś świadomość z powrotem do stop.
  8. Powtarzaj punkty 1 - 7 w naturalnym i relaksującym rytmie.
  9. Wdech i wydech może być zamieniony w powyższej sekwencji, jeżeli wydaje ci się to łatwiejsze.
  10. Jeżeli nie możesz podzielić świadomości pracuj naprzemiennie nad jedną kończyną (lewa noga, prawa noga, lewe ramię, prawe ramię).

#### Pełny obwód magazynowania

Pełny obwód magazynowania jest końcowym rezultatem tego, czego się do tej pory tutaj nauczyłeś. Łączy świadome wznoszenie energii z oddychaniem, tak jak w poprzednich technikach, ale pokrywa całe ciało nieprzerwanym przepływem energii (nie ma dwóch oddzielnych przepływów). To stymuluje większość kanałów, ścieżek i ośrodków energetycznych w całym ciele energetycznym oraz delikatnie i bezpiecznie stymuluje wszystkie podstawowe ośrodki energii, a także ich połączenia w kręgosłupie i mózgu. Pełny obwód ciała jest fundamentalnym energetycznym narzędziem rozwojowym. Niezależnie od tego, która część ciała energetycznego jest rozwijana i w jakim celu, aby wesprzeć i dostarczać mocy naszym działaniom będzie wymagany rozwój kanałów całego ciała energetycznego.

Pełny obwód ciała powinien być wykonywany, jeżeli to możliwe, przez minimum piętnaście minut dziennie, aby zyskać zauważalne, trwałe korzyści. Trzydzieści minut lub więcej jest jeszcze bardziej korzystne. Jeżeli jest to wygodniejsze, ćwiczenie to może być podzielone na wiele krótszych sesji. Nawet dziesięciosekundowa sesja jest wartościowa. Można wykorzystać czas oczekiwania i podróżowania, jako że pełny obwód ciała może być wykonywany wszędzie, w każdej chwili i w każdej pozycji. NIE MA żadnych limitów na czas wykonywania tego ćwiczenia, a im częściej, tym lepiej, zważając jedynie na podane w podręczniku ostrzeżenia. Z odrobiną praktyki

## *Wznoszenie i magazynowanie energii*

pełny obwód ciała stanie się właściwie automatyczny. Może być połączony z innymi rodzajami medytacji i pracy z transem. Spróbuj uczynić to częścią swojego codziennego życia i wznosić energię tak często, jak to tylko możliwe. Jeżeli wznosisz niewielką ilość energii, nawet poświęcając na to jeden lub dwa oddechy za każdym razem, gdy pomyślisz o energii, wznoszenie energii powoli stanie się odruchowe.

Jeżeli wykonujesz pełny obwód ciała kilka minut przed zaśnięciem, dodatkowa wzniesiona energia zwiększy barwność i siłę snów (również świadomych). Może także spowodować częstsze spontaniczne OBE (Out of Body Experience - wyjście z ciała) i sprawi, że będą one łatwiejsze do zapamiętania. Dodatkowo, dzięki tej technice, wznoszona energia wzmacnia wszystkie subtelne ciała, również te senne.

Ruchy świadomości używane w pełnym obwodzie ciała mogą być całkiem szerokie, nie tylko zawężone do kręgosłupa. Kiedy energia jest wznoszona przez plecy, pozwól ruchowi świadomości rozszerzyć się. Skup świadomość na szczycie głowy, na moment rozpoczęcia ruchu w dół, po przedniej części ciała. Następnie, schodząc w dół, pozwól znowu ruchowi świadomości się rozszerzyć, a następnie zawęż, gdy energię wprowadzasz do pod-brzusza.

Używaj powolnego, umiarkowanie głębokiego, naturalnego oddychania i trzymaj świadomość ściśle w swoim ciele przez cały czas. Stymuluj stopy i dłonie i poodbijaj świadomość przez całe swoje ciało kilka razy zanim zaczniesz (jeżeli czujesz, że jest to ci potrzebne). Pełny obwód ciała może być wykonywany w każdej pozycji, ale najlepiej jest się go uczyć leżąc na plecach z ramionami odpoczywającymi wygodnie po bokach. Cała stymulacja przygotowująca może być pominięta, jeżeli wykonujesz wiele krótkich sesji w ciągu dnia.

1. Przed wdechem, skoncentruj świadomość na stopach.
  2. Podczas całego wdechu, wznos energię przez nogi, biodra, kręgosłup, do karku i do szczytu głowy.
  3. Wstrzymaj świadomość na czubku głowy i poczuj energię napływającą i zbierającą się w ośrodku korony, dopóki nie skończysz wdechu. Zauważ, że ośrodek korony jest raczej duży i pokrywa całą górę głowy, powyżej linii włosów.
  4. Kiedy zaczyna się wydech, przenieś świadomość w dół po twarzy, do ust, w dół gardła, na powierzchnię klatki piersiowej, potem w dół nad żołądkiem, wprowadzając energię głęboko do pod-brzusza przez cały czas trwania wydechu.
  5. Na końcu wydechu, przerzuć świadomość z powrotem do stóp, przygotowaną do następnego wdechu.
  6. Powtarzaj powyższy proces w naturalnym rytmie.
- Wdech i wydech może być zamieniony.
  - Jeżeli podzielenie świadomości sprawia ci trudność, tak jak wcześniej, zmieniaj ramiona i nogi, przeciągając energię w górę jednej strony ciała jednocześnie. Na przykład podczas wdechu najpierw przeciągnij energię w górę lewej nogi i lewego ramienia do czubka głowy, potem w dół torsu podczas wydechu. Następnie przeciągnij energię w górę prawej nogi i prawego ramienia podczas wdechu, potem w dół torsu podczas wydechu. Zmieniaj strony z każdym oddechem.

## **Włączenie ramion do pełnego obiegu ciała**

Kiedy już oswoisz się z powyższym pełnym obwodem ciała, spróbuj do przepływu energii włączyć także ramiona. To zwiększa ogólny przepływ energii, a także umożliwia pobranie innego rodzaju energii przez twoje dłonie. Włączanie ramion w obieg powinno być traktowane jako opcjonalne i może być pominięte, jeżeli masz z tym trudności lub jeżeli dodatek ten sprawia, iż cały proces staje się zbyt skomplikowany. Dużo ważniejsze jest posiadanie już wypracowanego własnego pełnego obwodu ciała, który jest prosty w używaniu niż dosłowne trzymanie się każdego kroku w opisanych technikach.

- W trakcie wcześniej opisanego pełnego obwodu ciała, kiedy świadomość idąc w górę dochodzi do miejsca, gdzie leżą dłonie, włącz również dłonie i ramiona do wznoszenia energii. Od tego miejsca wznos energię przez ramiona w jednej linii z przepływem reszty energii, za pomocą jednego płynnego, pokrywającego całe ciało ruchu w górę. Poczuć energię swoich ramion łączącą się z przepływem energii kręgosłupa na karku; lub po prostu czuj wspólne wznoszenie energii oraz łączenie się jej. To nie musi być dokładne. Płynnie kontynuuj ruch świadomości w górę, aż do ośrodka korony. Od tego miejsca kontynuuj pełny obwód ciała tak, jak poprzednio. Jedyną zmianą jest dodanie energii ramion do przepływu z każdym ruchem do góry przy wdechu, a reszta techniki pozostaje bez zmian.

Ciągły ruch świadomości przez ciało używany przy pełnym obwodzie nie musi przebiegać po dokładnie wyznaczonym torze. Nie ma znaczenia, jeżeli zbczy trochę w tę lub inną stronę albo jeżeli rozszerzy się lub

## Wznoszenie i magazynowanie energii

zawężi. Tak długo, jak odczuwasz ruch wznoszenia energii z grubszą podążając z procedurą podaną powyżej, będzie to miało dobry ogólny efekt na twoim ciele energetycznym.

Jeżeli pełny obieg ciała z pewnych powodów ci nie odpowiada lub jest dla ciebie zbyt trudny, proszę trzymaj się po prostu dwuczęściowego obwodu magazynowania podanego wcześniej. Jest on dużo prostszy i łatwiejszy do wykonania, a przynosi te same ogólne rezultaty, tj. powoduje rozwój całego ciała energetycznego. Ważniejsze jest, aby praktykować któryś z rodzajów obwodu energetycznego, który na ciebie działa, niż dokładnie podążać za moimi wskazówkami.

### Bezpośrednie wznoszenie energii do pod-brzusza

Kiedy twoje ciało staje się bardziej wrażliwe na energię, powiedzmy po praktykowaniu wznoszenia energii przez kilka tygodni, zauważysz, że stajesz się bardziej świadomym wielu innych rodzajów subtelnych energii. Staniesz się także bardziej świadomym swojego pod-brzusznego ośrodka magazynowania. Gdy to zaobserwujesz, będziesz w stanie przeciągać energię bezpośrednio w ten ośrodek poprzez ramiona i nogi w tym samym czasie. Najlepiej jest zacząć z samymi nogami, wciągając energię przez obie nogi jednocześnie. To samo można zrobić z samymi ramionami, wciągając przez nie energię do pod-brzusza. Po chwili pracy z tymi technikami możesz spróbować je połączyć i wciągać energię przez wszystkie kończyny jednocześnie.

Ta technika jest bardzo elastyczna i może być wykonywana gdziekolwiek w dowolnym czasie, aby wykorzystywać wysoce energetyczne obszary i sytuacje. Ale nie powinno to być używane jako metoda wznoszenia energii, gdyż nie pokrywa całego ciała energetycznego. Metodę tą możesz traktować jako alternatywną.

#### **Nogi:**

Pre-stymuluj i poodbijaj stopy i nogi (jeżeli potrzeba). Skup świadomość w pod-brzuszku. Utrzymując ten punkt, rozszerz swoją świadomość na obie stopy i nogi. Poczuj swoje nogi połączone z pod-brzusznym ośrodkiem, wyobraź to sobie jako odwróconą literę V, gdzie jej szczyt dotyka pod-brzusza. Poczuj zasysającą próżnię w ośrodku pod-brzusznym. Poczuj energię przepływającą i będącą wciągana w górę przez całość obu stóp i nóg. Nie szczotkuj ani nie nabieraj swojej świadomości przez swoje nogi, tylko poczuj energię przepływającą przez nie, tak jak wodę płynącą pod ciśnieniem, nieprzerwanym strumieniem. Poczuj energię/wodę wpływającą głęboko w twoje pod-brzusze i tam magazynowaną.

#### **Ramiona:**

Pre-stymuluj i poodbijaj dłonie i ramiona (jeżeli potrzeba). Skup świadomość w pod-brzuszku. Utrzymując ten punkt, rozszerz swoją świadomość na obie dłonie i ramiona. Jeżeli twoje ramiona spoczywają po bokach, poczuj je, jakby były połączone z pod-brzuszem w taki sposób, aby utworzyć wielką literę M. Jeżeli ramiona są uniesione nad głową lub w innej pozycji, wyobraź sobie inną literę, np. V lub T. Poczuj zasysającą próżnię w ośrodku pod-brzusznym. Poczuj energię przepływającą i będącą wciągana przez całość obu dłoni i ramion. Nie szczotkuj ani nie nabieraj swojej świadomości przez swoje ramiona, tylko poczuj energię przepływającą przez nie. Poczuj tę energię przepływającą przez oba ramiona do barków, a potem poczuj każdy z tych strumieni przepływający w dół po torsie, zanim wpłynie w pod-brzusze. Poczuj energię przepływającą do pod-brzusza i tam magazynowaną.

#### **Ramiona i nogi razem:**

Pre-stymuluj kończyny (jeżeli potrzeba). Tak jak powyżej, skup silnie świadomość w ośrodku pod-brzusza. Utrzymując ten punkt, rozszerz swoją świadomość na oba ramiona i nogi równocześnie. Wytwórz uczucie pustki w swoim pod-brzuszku, uczucie wciągania i ssania, przeciągając energię przez oba ramiona i obie nogi w tym samym czasie. Poczuj energię przepływającą w twoje pod-brzusze i tam magazynowaną.

Wszystkie powyższe działania wytwarzają silne zapotrzebowanie na energię w pod-brzuszku. W odpowiedzi na to, energia będzie wciągana w ciało przez dłonie i stopy. Powtarzam, to nie powinno być używane jako zamiana pełnego obwodu ciała, ale może być bardzo użyteczne w pewnych okolicznościach.

Kiedy twój środek świadomości jest głęboko w pod-brzuszku i sięga do wszystkich kończyn, kiedy czujesz, jak twoje pod-brzusze zasysa w siebie energię ze wszystkich kierunków w jednym momencie, możesz wymawiać kilka razy, po cichu, powoli i głęboko "jestem energią..... jestem energią.....". To może pomóc ciału energetycznemu reagować na akcję pod-brzusznego zasysania energii.

### Przepływ energii i wysiłek

## *Wznoszenie i magazynowanie energii*

Jak już było mówione, stan głębokiego fizycznego relaksu i/lub transu nie jest w zasadzie potrzebny dla systemu NEW. Tak więc wysiłek związany z działaniami świadomości nie przerywa żadnego delikatnego stanu mentalnego. Kiedy już twoje ciało stanie się bardziej wrażliwe na energię, większy wysiłek można włożyć w ruchy wznoszenia energii (jeżeli jest taka potrzeba). Ilość energii, którą można wnieść jest bezpośrednio związana z ilością woli wkładaną do działania świadomości. To jest szczególnie przydatne, gdy istnieją pewne niskie uwarunkowania energetyczne, np. gdy wymagany jest większy przepływ energii oraz dla oczyszczania opornych, nie reagujących i zablokowanych obszarów brutalną siłą świadomości.

Jednakże dla normalnego wznoszenia energii i rozwoju, bardzo wskazane jest używanie jedynie normalnego poziomu siły świadomości. To jest nie tylko łatwiejsze, ale także dużo bardziej naturalne, a rezultatem będzie jeszcze lepszy rozwój ciała energetycznego jako całości. Jeżeli przez dłuższy czas używasz zbyt dużego wysiłku świadomości, spowoduje to zbyt gwałtowną ekspansję i wzrost w delikatnych systemach bioenergetycznych ciała energetycznego. To sprawi, że rozwijające się struktury energetyczne będą zbyt słabe i delikatne, aby można je było praktycznie wykorzystać. Siłowy rozwój poprzez zwiększony wysiłek rozwija duże, ale delikatne i niestabilne ścieżki energetyczne, które będą szybko powracać do swoich poprzednich oryginalnych stanów, a nawet często będą jeszcze mniejsze niż wcześniej, jeżeli nie są łagodnie powiększane podczas ich rozwoju.

Używaj zwiększonego wysiłku do oczyszczania blokad i do wzmacniania słabych uwarunkowań energetycznych, ale nigdy do ogólnego wznoszenia energii i w długoterminowym rozwoju. Jeżeli przepływ energii do podbrzusznego ośrodka magazynowania nie będzie się równał energii zużytej na jej wzniesienie, możesz odczuwać tymczasowe wyczerpanie energetyczne. Ten efekt uboczny jest często spotykany podczas wczesnych etapów rozwoju ciała energetycznego, kiedy blokady są oczyszczane.

Proszę pamiętać o tym, że kiedy blokada jest oczyszczona, może powodować wysokie zużycie energii, znacznie przekraczające ilość energii dostępnej lub zmagazynowanej w tym czasie. Rezultatem tego może być zmęczenie i tymczasowe wyczerpanie fizyczne, pojawiające się bez wyraźnego powodu. Często, więcej energii jest zużywanej na oczyszczanie i naprawę blokad niż może być wzniesione i zmagazynowane, co owocuje tymczasowym deficytem energetycznym. To również może powodować zauważalne przemieszczenia energii przez jakiś czas po zaprzestaniu ruchów wznoszenia energii. Energia będzie czasem konsekwentnie kontynuować przepływ do wyczerpanych miejsc z powodu istniejących tam stałych potrzeb energetycznych. Blokady mogą też oczyszczać się samoistnie, spontanicznie, co jest rezultatem wcześniejszego rozwoju energetycznego, bez widocznej przyczyny. Z tego powodu możesz odczuwać ruchy przemieszczania energii poza sesjami rozwojowymi, na przykład w środku nocy lub podczas dnia, bez widocznej przyczyny. To jest jednak bardzo dobry znak, który pokazuje, że twoje ciało energetyczne dobrze reaguje na całość procesu rozwoju.

# Odczucia przemieszczania energii

## Opór energetyczny

Silne odczucia przemieszczania się energii są głównie skutkiem występowania oporów w ciele energetycznym. Jest to naturalny opór przeciw przepływowi energii spowodowany blokadami i ograniczeniami ośrodków energii i obiegów energetycznych. Wielu ludzi, zwłaszcza we wczesnych krokach swojego rozwoju, może rzeczywiście odczuwać bardzo silne odczucia przemieszczania energii. Te odczucia będą się zmieniały w każdym dniu, ale wraz z rozwojem ciała energetycznego, ich intensywność będzie stopniowo redukowana.

Jest dużym, ale i naturalnym błędem, mierzenie przepływu energii poprzez siłę odczuwanych wrażeń. Pamiętaj, że odczucia przemieszczania energii będą zawsze stale malały, wraz z oczyszczaniem blokad i minimalizowaniem oporu. Należy oczekiwać stałego redukcji odczuć jako znaku prawdziwego postępu. Tym samym, we wczesnych etapach rozwoju, niektórzy mogą odczuwać nieznaczne odczucia przemieszczania energii. Oznacza to, że mogą mieć naturalnie, lepiej rozwinięte ciało energetyczne niż przeciętne osoby. Jednak zawsze jakieś odczucia przemieszczania energii będą odczuwane, chyba że występuje poważny i szeroki brak aktywności ciała energetycznego. Moje bioenergetyczne badania pokazują, że taki brak aktywności jest rzadkim i generalnie niezdrowym symptomem.

## Przemieszczenia energii

Bioenergia, kiedy reaguje we wczesnych krokach, zwykle wywołuje uczucie szybkiego, wzburzonego, rwącego przepływu wody. Jest to szczególnie mocne i zauważalne w stopach, goleniach i udach, czasami nawet zapierające dech. Możesz również odczuwać silne, głęboko kostne wrażenie mrowienia. Jest to najbardziej odczuwane w goleniach i udach, zwłaszcza w pierwszych krokach. Wielu z moich ochotników informowało mnie dość obrazowo, że nie byli w stanie ustać na własnych nogach przez parę minut w trakcie pracy z systemem NEW. Z reguły, przydarza się to we wczesnych stymulacjach stóp i nóg oraz ćwiczeniach wznoszenia energii i ten poziom przemieszczania energii nie wywołuje bólu. Jest to odczucie niemiłe, ale nie bolesne, podobne do tego, gdy przywracasz krążenie w zdrętwiałej nodze.

Jest wiele innych, dziwnych, czasami bardzo silnych odczuć przemieszczania energii wywołanych systemem NEW. Jest całkiem normalne, w trakcie pracy nad stopami, nogami, dłońmi i ramionami, odczuwanie w nich silnych wibracji i mrowień. Te wrażenia stopniowo będą zanikać wraz z regularnym rozwojem, do poziomu lekkiego, przyjemnego, mrowiącego przepływu energii. Stopień doświadczanych wrażeń głównie zależy od stanu ciała energetycznego, ilości blokad i obecności ograniczonych ścieżek energetycznych. Siła tych odczuć jest zależna od wielu innych współczynników, np. kondycji ciała fizycznego, a nawet dziennych zmian wpływu sił oddziaływań energii planet i atmosfery. Warunki energetyczne w każdym punkcie geograficznym również się zmieniają w ciągu dnia i są zależne od wielu współczynników środowiskowych.

## Ogólne odczucia przemieszczania energii

- Mrowienie, łaskotanie, drzenie i wibrowanie na spodach stóp i dłoni oraz palcach.
- Wrażenie rwącego przepływu wody przez nogi i ramiona.
- Głębokokostne mrowienie wewnątrz dłoni, stop, nóg i ramion.
- Ciężkość, głównie w dłoniach i stopach.
- Mrowienie, odczucia rwania w ciele energetycznym przez ramiona, nogi i kręgosłup.
- Zlokalizowane falowanie i pulsowanie w ciele i na skórze.
- Skurcze mięśni i szarpnięcia kończyn.
- Łaskotanie (jak od pajęczyny lub tak, jakby mrówki biegały po całym ciele).
- Zlokalizowane wrażenia klucia, ciarki.
- Bolesne, palące lub zimne powierzchnie, głównie na spodach stóp i dłoni.
- Bóle podobne do ukłucia szpilką.
- Skurcze mięśni.

## **Zredukowane odczucia przemieszczania energii**

Jest całkiem normalne myślenie, że z czasem gdy odczucia przemieszczania energii stają się mniej intensywne, robisz coś źle lub że system NEW już nie chce dla Ciebie działać. Należy to jednak sobie przemyśleć, mając na uwadze, że ciężkie wrażenia przemieszczania energii będą zawsze słabsze wraz z rozwojem ciała energetycznego. Mistrzowie wznoszenia energii z wysoko rozwiniętym ciałem energetycznym będą czuli jedynie lekko mrowiące ciepło w trakcie, gdy wielkie ilości energii są wprowadzane do ciała. Postrzegaj złagodzenie odczuć przepływu energii jako znak prawdziwego i postępującego rozwoju.

## **Przypadki - historie**

W dalszej części jest przedstawionych kilka historii dostarczonych przez niektórych moich ochotników pomagających mi testować system NEW. Załączyłem je, aby umożliwić lepsze zrozumienie efektów dostarczanych przez system NEW we wczesnych stadiach rozwoju. Wielu z tych ochotników miało do pracy jedynie bardzo prymitywną wersję systemu NEW, w trakcie gdy był on rozwijany. Dlatego terminologia i procedury wspomniane w tych listach mogą różnić się od tych podawanych w tym podręczniku.

### **#1 - "Pan A"**

#### **List 1:**

Oba ośrodki na kciuku pracują dobrze, drżą i wibrują w tym samym czasie do momentu, kiedy poczuje wibrowanie głęboko w dłoni. Wówczas przechodzę do pracy nad pozostałymi palcami, odczuwając silne pulsacje energii na całej dłoni.

Wykonałem ruch mieszania na każdej stopie z osobna, dopóki nie poczułem pierwszych symptomów energii, wówczas przeszedłem do szerokiego ruchu szczotkowania. Rozpocząłem ruch mieszania na obu piętach jednocześnie i po paru minutach użyłem szerokiego ruchu szczotkowania na obu podszewkach, w górę i w dół. Następnie przeszedłem do dłoni, ale moje stopy nadal same kontynuowały ruch szczotkowania, aż do momentu, kiedy poczułem silne uczucie pieczenia na obu spodach stóp. Musiałem się przejść, aby zmniejszyć ten dyskomfort. Również pracując nad dłońmi, po 2 lub 3 minutach, moje dłonie bolały od uczucia pieczenia, aż do samych kości, tak jakby ktoś bardzo mocno klepnął moje dłonie. Poszedłem się przejść i rozruszałem dłonie, aby zredukować to uczucie, tak jak mi radziłeś. Pracowałem nad stopami w obuwiu oraz na bosą i lepsze efekty są przy bosych nogach, tak jak sugerowałeś.

Kiedy pracowałem nad wznoszeniem energii przez nogi, skupiłem się nad jedną nogą i nagle pojawiły się odczucia energii w drugiej, mimo że w ogóle nad nią jeszcze nie pracowałem. Później próbowałem przemieszczać energię przez całe ciało z uniesionymi nad głową dłońmi, odbijając energię przez barki i ramiona, do palców, w górę i w dół. To samo zrobiłem na nogach i po paru próbach poczułem w nich ciepło i wibrowanie, bardzo silne w piętach oraz silne przemieszczanie się energii przez całe nogi.

#### **List 2:**

Kiedy próbowałem powtórzyć te ćwiczenia ponownie na następny dzień, ośrodki energii i porty wymiany energii na spodach stop i u podstaw paluchów zaczęły się rozgrzewać i wibrować jak tylko o nich pomyślałem, jeszcze zanim zacząłem nad nimi pracować, używając ruchów świadomości. Parę chwil po rozpoczęciu pracy nad nimi, niecałą minutę, moje dłonie i stopy zaczęły mocno wibrować. Tym razem miałem pewien problem z wycuciem ruchu szczotkowania, z powodu intensywnego odczucia energii w całych dłoniach i stopach. Czy to jest podobne do rzeczy typu "zamontuj raz", którą potem możesz włączać jak włącznik?

#### **List 3:**

Podczas pracy na górnej części ciała, po paru próbach, zacząłem czuć energetyzowanie się całego ciała, wibrowanie i drżenie, co utrudniało umiejscowienie świadomości gdziekolwiek. Wszystkie odczucia są takie same, jak te w dolnej części ciała, które opisywałem we wcześniejszym liście, ale są bardziej rozległe.

Jeden komentarz: Przeziębłem się w piątek i wykonując prace energetyczne, tak jak sugerowałeś, pozbyłem się choroby w przeciągu dwóch dni! Przeziębienia są znacznie gorsze dla mnie, więc myślę, że zmierzam w dobrym kierunku. Jak już powiedziałaś, wygląda na to, że mój system immunologiczny jest wzmacniany i pomaga mi w zwalczaniu przeziębienia i wirusów.

### **List 4:**

Przedstawiam Ci moją odpowiedź na temat zagrożonej ciąży mojej żony, jak prosiłeś. Już przez miesiąc, każdego dnia, zajmuje się ona systemem NEW. Nie ma żadnych problemów z podzieleniem świadomości, takich jak ja miałem na początku i mówi, że czuje energię za każdym razem. Mówi, że ma problemy z wycuciem poszczególnych palców stopy, ponieważ jak tylko zaczyna to ćwiczenie obie stopy całe wibrują. Powiedziałem jej, żeby pominęła to ćwiczenie teraz i pracowała tylko na podszewkach stóp, piętach i kostkach, stosując szerokie ruchy świadomości, tak jak sugerowałeś.

Jej lekarz powiedział dzisiaj, że poziom cukru jest teraz całkiem normalny (był bardzo zdziwiony dlaczego, powtórzyła test i wypytywał nas - ale nie wspominaliśmy mu o systemie NEW). Status "ciąża wysokiego ryzyka" stał się niepotrzebny.

## **#2 - "Pan C"**

### **List 1:**

Rozpoczynając (jestem leworęczny) zauważyłem, że moja lewa stopa reaguje lepiej w trakcie ćwiczeń NEW. Kiedy rozpocząłem ćwiczenia energetyczne, które mi przysłałeś, poczułem znaczne drżenia w całym przodzie mojej stopy, nie tylko w stawach dużych paluchów. Kiedy zacząłem przeciągać energię do prawego kolana, poczułem się trochę dziwnie. W obu stopach poczułem coś w rodzaju rwącego przepływu wody przez goleń. Te odczucia były bardzo silne! Postarałem się skoncentrować na dużym paluchu i nagle poczułem przytłaczające uczucie oszołomienia i czułem jak energia napęlnia moje ciało. Po chwili poczułem zimno i nie mogłem się skoncentrować na tym co robię. Nawet teraz, godzinę później, w stopach ułożonych pod biurkiem, nadal lekko czuję przemieszczającą się w nich energię.

Zauważyłem, że po pewnym czasie, moja prawa stopa zaczyna pracować lepiej niż lewa. Może jest to spowodowane tym, że jestem oburęczny (lewą ręką piszę, prawą lepiej operuje manualnie i rzucam), ale nie jestem pewien. To, co opisałem, to był mój pierwszy raz, kiedy poczułem tak duży przepływ energii. Gdzie ona popłynęła - nie wiem. Ośrodek magazynowania energii poniżej pępka był trudny do wycucia z powodu intensywności energii odczuwanej w całym ciele. Cieszę się, że w tym momencie siedziałem, bo gdybym stał, upadłbym na tyłek!!!

### **List 2:**

W momencie gdy próbowałem się zrelaksować przed snem wieczorem (po zakończeniu ćwiczeń NEW) zdarzyło się coś dziwnego. Po pierwsze, wydawało mi się, że moja świadomość się przemieszcza. Zaraz potem dokładnie słyszałem ludzi w następnym pokoju, tak jak bym tam był. Później w mojej głowie i uszach działo się coś dziwnego. Cały czas czułem napływ energii, tak jakby eteryczne uderzenie na twarz, głośne i silne w odczuciach i dźwięku. W trakcie tego również zauważyłem niewiarygodnie jasne błyski w moich oczach. Działo się to kilka razy. Również tym razem drżenia, skurcze i szarpnięcia mięśni przydarzyły mi się po wykonanych ćwiczeniach, a nie w trakcie ich trwania.

#### ***Uwagi do efektu rozbłyskania:***

Jasne błyski i lekkie wstrząsy w okolicy twarzy, opisane powyżej, pochodzą od ośrodka brwiowego. Jest to widziane okiem umysłu w momencie, gdy zmagazynowana w nim energia jest pulsacyjnie przekazywana wyżej, do ośrodka korony, zgodnie z jego naturą. Efekt uderzenia bądź wstrząsów w okolicy twarzy jest wywołany przez struktury wspomagające w części twarzowej, które reagują na rozbłyski. Więcej szczegółów na temat efektu rozbłyskania znajdziesz w książce pt. Astral Dynamics (szczegóły na końcu podręcznika).

### **List 3:**

Moją sugestią przy stymulacji ośrodków energii jest słuchanie muzyki relaksacyjnej. Załadowałem płytę CD z muzyką New Age do odtwarzacza dziś rano. Natychmiast mój kręgosłup zaczął wibrować i poczułem szybki przepływ energii. Ośrodki energetyczne w moich stopach uaktywniły się samoczynnie, bez żadnego wysiłku z mojej strony, i fala za falą, energia biegła przez moje nogi do ciała.

### **List 4:**

## *Odczucia przemieszczania energii*

Teraz mogę już wykonywać ćwiczenia energetyczne w każdej chwili. W klasie, na spacerze oraz w samochodzie lub autobusie w trakcie podróży. Nie jest to dla mnie trudne. Zastanawia mnie to, że opanowałem te rzeczy tak szybko. Znaczący jest, to trochę dziwne, że twój przewodnik do systemu NEW okazał się tak prosty i że tak szybko można było się tego systemu nauczyć. Kiedy próbowałem tego w samochodzie, przede wszystkim bardzo zauważalny jest efekt rwącego przepływu wody w nogach, gdyż sam samochód trzęsie się i wibruje. Również pewne odcinki drogi wydają się być silniej naenergetyzowane niż inne. Szczególnie jest to widoczne przez napływ energii, który zauważyłem. Efekt jest silniejszy i bardziej zauważalny, gdy przejeżdżam przez otwarte lub zalesione przestrzenie, natomiast mniejszy na terenach bardziej zabudowanych (miasta i obiekty przemysłowe).

### **List 5:**

Gdy się zrelaksowałem leżąc w łóżku, zdecydowałem, że spróbuję przeciągnąć energię używając systemu NEW (moje stopy nie muszą już dotykać podłogi). Zасыpiając przeciągałem energię, gdy nagle obudził mnie, nie wiadomo skąd, duży napływ energii, bardzo odświeżającej. Czułem tę energię napływającą z każdej strony. Wyglądało to tak, jakby energia napełniała mnie przez skórę na całym ciele i nie byłem pewien skąd napływa. To było bardzo intensywne i interesujące doświadczenie.

## **#3 - "Pani C"**

### **List 1:**

Zacząłem od ułożenia się wygodnie w fotelu z bosymi stopami. Zamknęłam oczy i skupiłam się na oddechu, aż osiągnęłam stan lekkiego relaksu. Skupiłam swoją świadomość na dużym palcu prawej nogi. Przez jakiś czas nie czułam nic i musiałam go podrapać parę razy, aby skupić moją świadomość w tym miejscu. Wkrótce palec zaczął silnie pulsować. Następnie zaczęłam pracować nad paluchem lewej nogi. To zabrało mi trochę więcej czasu. Moje stopy były chłodne. Czułam wykonywany ruch mieszania i efekty, jakie dawał. Pracowałam nad każdym palcem szczerkując je, każdy z osobna. Czułam mrowienie we wszystkich palcach. Robiłam tak przez chwilę, miałam jednak problemy z rozdzieleniem świadomości i stymulowaniem palców parami. Gdy czułam, że moje stopy pracują coraz szybciej, zaczęłam przenosić energię w górę, przez goleń do kolan. Poczulałam większe mrowienie w prawym kolanie niż w lewym. Wydawało mi się, że energia zatrzymała się pod lewym kolaniem, w łydce, z tyłu nogi. Czułam, że w połowie drogi rozciąga się jakaś granica blokująca energię. To było trochę bolesne, gdy bardziej się na tym miejscu skupiłam i próbowałam przeciągnąć przez nie energię. Czułam moje ciało tak, jakby było przekręcone na prawą stronę. Nie wiedziałam, czy się fizycznie przekręciłam (tak jakbym chciała popatrzeć przez ramię), czy też nie. Jeszcze raz spróbowałam parę razy przemieścić energię, ale ból nadal trwał. Uczucie ułożenia ciała wróciło do normy.

### **List 2:**

Tak jak wcześniej, ułożyłam się w fotelu z bosymi stopami na podłodze. Rozpocząłam od dużego palca prawej stopy, ruchem mieszania na szczycie jego głównego stawu. Zaczął swędzieć. Przeszłam do dużego palca lewej stopy, jednak tam nie było tak dużej reakcji, ale na tyle wystarczająca, żeby poczuć, że coś się dzieje. Przez chwilę kontynuowałam tę akcję, później przeszłam na inne palce stopy. Reagowały dobrze, a przez stopę przechodziły ciarki. Przeniosłam świadomość w górę prawej nogi, do kolana. Ta noga na tym odcinku reaguje dobrze. Spróbowałam przenieść energię przez lewą nogę i ponownie poczułam bolesny punkt na tylnej części nogi. Kontynuowałam przenoszenie energii przez tę nogę, aby oczyścić blokadę. Nadal bolało, ale ból nie był już taki ostry, tylko trochę uporczywy. Nadal przeciągałam energię w górę prawej nogi, przez pachwinę, do obszaru pod pępkiem.

Moja lewa noga nadal dobrze nie reagowała i ma kolejny ciężki punkt z tyłu uda. Próbowałam przeciągania energii przez obie nogi w tym samym czasie, używając rąk świadomości i poczułam mrowienie przebiegające wzdłuż uda do dolnej części pleców. Następnie przeciągałam energię przez nogi, do obszaru pod sercem (gdy tak robiłam, w moich dłoniach i palcach zaczęłam czuć mrowienie). Pomyślałam, że można już wstać. Wstałam, ale czułam się zdezorientowana (nie mogłam utrzymać równowagi). Otworzyłam oczy, ale nie mogłam się skupić. Zamknęłam je ponownie i kontynuowałam. Próbowałam przeciągać energię w górę, przez ośrodki gardła, brwi i korony.

Szczyt mojej głowy mocno mrowił, więc przemieściłam jej energię w dół, po przedniej części mojego ciała. Rytmicznie z oddechem przenosiłam energię w górę i w dół, jednak trudno było utrzymać równowagę, więc żeby nie upaść, ponownie usiadłam. Powtarzałam to jeszcze przez parę minut. Gdy piszę tę notatkę, zaraz po mojej sesji, czuję się trochę oszołomiona i nadal odczuwalny jest ucisk w lewej nodze, ale nie aż tak silny. Czuję jakieś mrowienia i przemieszczenia energii. Najsilniej odczuwane są: stopy, ból w lewej nodze i kolanie, okolice pępka i mrowienie okolicy ośrodka korony.

## *Odczucia przemieszczania energii*

Wnioski: Dzisiaj, po ćwiczeniach z energią, czułam się dużo lepiej w pracy. Miałam bardziej optymistyczne myśli na temat wielu rzeczy i ogólnie czułam się szczęśliwsza. Miałam więcej energii i byłam bardziej zrelaksowana i spokojniejsza niż zwykle.

### **List 3:**

Nie jestem pewna czy powinnam to próbować w samochodzie, ale dużo jeżdżę i bardzo by mi pasowało spróbować, zwłaszcza podczas czekania na światłach. Jak zwykle zaczęłam od dużego palca prawej nogi, ale tym razem uaktywniła się cała stopa. Lewej stopy nadal dobrze nie czułam, ale coś z nią jest, bo jak tylko zaczęłam ciągnąć energię przez obie nogi, w lewej nodze pojawił się ból. W czasie prowadzenia trudno mi było się skupić, ale wystarczająco, aby przeciągnąć kilka razy energię w górę i w dół przez całe ciało. To wywołało odczucia energii i oczyściło moją głowę. Po tej sesji moja lewa noga bolała jeszcze przez około godzinę.

Nie wiem czy to dzięki ćwiczeniom energetycznym NEW, ale nie złapałam przeziębienia od mojej córki (byłam bardzo podatna na wirusy tej zimy) i to bardzo mnie zastanowiło.

Chciałabym jeszcze opisać coś dla mnie niezwykłego. Byłam z przyjacielem wieczorem i nagle stałam się bardzo emocjonalna. Czułam się tak tylko kilka razy podczas medytacji. Na początku czułam drżenia w klatce piersiowej, później czułam, że wybuchnę. To było uczucie czegoś absolutnego, otaczającej miłości (wybuchłam płaczem). Czułam się przez to zszokowana, płakałam. To napływało do mnie falami przez 20 minut. To nie jest normalne dla mnie.

- ***Uwagi do obszaru pod-sercowego:***

Jak wynika z powyższej historii, pod-sercowy ośrodek gromadzenia energii był pobudzany i rozmyślnie napełniany eksperymentalnie i bez mojego nadzoru. Takie eksperymentowanie wytwarza regularne negatywne odczucia emocjonalne. Wywołuje momenty tymczasowego niezrównoważenia emocjonalnego u ochotników w ten sposób eksperymentujących, z silnymi uczuciami emocjonalnymi, łzami i nagłymi zmianami nastroju, od depresji do ekstazy. Wyniki takiego eksperymentowania były na tyle podobne, że stały się przewidywalne. Dlatego też odradzam bezpośrednie napełnianie pod-sercowego ośrodka magazynowania energii.

- ***Uwagi do obszaru pod-brwiowego:***

Inne negatywne skutki są spowodowane podobnym doświadczeniem jak powyżej, gdy pod-brwiowy ośrodek energii był rozmyślnie napełniany - również bez mojego nadzoru. To wywołuje między innymi bóle głowy, migrenę, depresję, paranoje, stany psychotyczne, a nawet niestabilności psychiczne - wszystko jest krótkotrwałe (dzięki Bogu), ale pokazuje, jak niewłaściwe może być takie działanie. Jednemu z moich ochotników (najgorszy przypadek jaki miałem) utrzymywały się te psychiczne dolegliwości prawie przez tydzień. Później odkryłem, że w jej życiu były już historie mentalnej niestabilności i prawdopodobnie ten eksperyment przywołał je. Wszyscy moi ochotnicy szybko wrócili do zdrowia i ustabilizowali się po tym, jak przestali używać tej niemądrej praktyki. Dlatego też, zalecam, aby nigdy, pod żadnym pozorem, nie napełniać bezpośrednio pod-brwiowego ośrodka energii.

### **List 4:**

Dzisiaj trudno mi było zacząć i skupić się. Zgięłam palce u stóp, aby skupić w ich miejscu świadomość. Następnie przeniosłam energię w górę nóg, do kolan, przez uda i pachwiny (tym razem żadnego bólu w nodze, tylko lekko mrowiący punkt), i przez całe ciało, do ośrodka korony, a następnie z powrotem w dół. Czułam, że pewne miejsca, gdy przeciągam przez nie energię, automatycznie spinają się (zwłaszcza ramiona i uda). Musiałam specjalnie je rozluźniać, aby móc dalej kontynuować. Czułam, że dzisiejsze ćwiczenie uspokaja moje zmysły, zamiast je pobudzać. Czułam się bardzo zrelaksowana i miałam bardzo dobre samopoczucie po ćwiczeniach NEW.

### **List 5:**

Dzisiaj skoncentrowałam się na pełnym energetycznym obiegu ciała. Gdy miałam to już dobrze opanowane, a szło mi całkiem dobrze, podniosłam dłonie do twarzy, aby zobaczyć kolory. Tym razem nie widziałam żadnych kolorów, ale czułam wspaniałe ciepło moich dłoni. Czułam również ich słodki zapach, który później zniknął.

Następnego dnia przeziębiam się, ale po wykonaniu pełnego energetycznego obiegu ciała (tak jak sugerowałam), ból w uszach, gardle i nosie prawie całkowicie zniknął. Kiedy skończyłam i wstałam z fotela, bólu i zmęczenia całkowicie już nie było i czułam się świetnie!

## Odczucia przemieszczania energii

- **Uwagi do samoleczenia:**

Poza moim doświadczeniem z samoleczeniem, otrzymałem wiele listów o podobnej treści od ochotników, którzy zmagają się z przeziębieniami, innymi wirusami i grypą. Często pozbywali się choroby całkowicie lub minimalizowali jej przebieg do kilku dni, z niewielkimi objawami.

### #4 - "Pan T"

#### List 1:

Miałem pewne odczucia we wszystkich palcach stopy, niezbyt duże, a głównym wrażeniem było mrowienie. Silne mrowienie w podszewkach razem ze spazmami mięśni i szarpnięciami kostek i nóg oraz pewna sztywność. Ruch szcztokowania na podszewkach jeszcze bardziej to spotęgował, co stało się niewygodne. Praca nad palcami u stóp wywoływała u mnie senność. Czułem silne mrowienie w piętach. Trochę to piekło i wyglądało jak skurcz. Nie bolało zbyt mocno, było to głównie silne mrowienie. Moje kostki i kolana zachowywały się podobnie. Nie mogłem wyczuć wewnętrznej strony kostek.

#### List 2:

Przenoszenie energii w górę nóg odczuwałem dobrze i odświeżająco. Wywoływało to dużo szarpnięć i wibracji w nodze, trochę sztywności, ale żadnego bólu. Kiedy skupiłem się na ośrodkach pachwiny natychmiast poczułem silne wrażenia we wszystkich czterech ośrodkach na obu nogach. Jednak nie skupiałem się na nich zbyt długo z powodu twoich ostrzeżeń w podręczniku NEW. To było głównie mrowiące i pulsujące odczucie i trochę piekło. Utrzymywało się to jeszcze po tym jak przestałem i spowodowało to u mnie pewne zmęczenie.

#### List 3:

Podstawowe wznoszenie energii: moje nogi reagują dobrze, odczucia jak wcześniej (mrowienie). Pod-brzusny ośrodek gromadzenia energii wibrował i drżał zauważalnie. To ćwiczenie oczyściło mój umysł i pobudziło mnie. Odczucia były bardziej wyraźne, gdy wykonywałem je wolniej, może 5-6 sekund od stopy do ośrodka pod-brzusznego. Nie mam żadnych problemów z ramionami, ale nie próbowałem ich skoordynować razem z nogami. Również odczucia w ramionach tym razem były słabsze. Po pewnym czasie okolice pachwiny i krocze stały się niewygodnie czułe, gorące, mrowiące i pulsujące wewnątrz wszystkich jego ośrodków. Cały czas przyciągało to moje skupienie, więc musiałem przerwać i pójść na krótki spacer, aby to uspokoić.

#### List 4:

Nie wykonywałem systematycznych ćwiczeń przez ostatni tydzień. Głównie tylko 5-10 minutowe sesje. Wszystkie odczucia jak wcześniej. Po 5-10 minutach wrażenia w pachwinach znowu się powtarzają. Wygląda to tak, że gdy skupię swoją świadomość na dowolnym miejscu ciała, moja pachwina zaczyna wibrować, pulsować i palić.

Spostrzeżenie: Nie wiem czy to ma coś wspólnego z NEW, ale przez ostatni dzień lub dwa cały czas jestem głodny. Jem dwa razy więcej niż zazwyczaj i wcale nie wygląda, żeby to pomagało.

- **Uwagi:**

Nadpobudliwość systemu trawienia u tego mężczyzny, moim zdaniem, jest wywołana stymulacją pod-brzusznego ośrodka. Po otrzymaniu wielu podobnych listów, ten skutek uboczny pokazuje, jak silny wpływ na fizyczne ciało ma system NEW. We wszystkich wypadkach uspokaja się to w miarę szybko, w przeciągu kilku tygodni i nie wywołuje ani spadku wagi ciała, ani przybrania na wadze w tych wczesnych etapach rozwoju. Aczkolwiek dłuższe używanie systemu NEW stale zmniejsza nadmiar tłuszczu u ludzi z nadwagą a zwiększa u ludzi z niedowagą. Również nadwrażliwa pachwina u tego mężczyzny uspokoiła się po paru tygodniach i nie sprawiała już żadnych problemów.

#### List 5:

Silne mrowienie, zimno, brak czucia, sztywność w ramionach, palcach, spodach dłoni, nadgarstkach i ramionach. Sztywność jest podobna do tej zaraz po przebudzeniu. Żadnych problemów z przemieszczaniem energii przez ramiona. Odczucie niewielkiego oporu w trakcie odbijania w nich energii, ale napotkałem na problemy przy przyspieszaniu odbijania szybciej niż sekundę na każdą stronę. Żadnego zmęczenia dzisiaj. Po skończonym ćwiczeniu moje ramiona są jeszcze przez jakiś czas trochę sztywne i mrowią. Silne odczucia w trakcie wznoszenia energii przez ramiona. Drżenia w dolnej części brzucha, zimno w ramionach i klatce piersiowej oraz większości górnej części ciała.

## *Odczucia przemieszczania energii*

Wskazywanie i stymulacja jest coraz łatwiejsza. Polepszyła się moja koncentracja. Nadal czuję gorąco w pachwinie, ale jest znacznie mniejsze i już tak nie przeszkadza. Nie mam już żadnych silnych odczuć i wszystko wydaje się mrowić na tym samym poziomie. W tej chwili kilka obszarów jest mniej reagujących (ramiona i wewnętrzne strony kostek).

Nadal mam pozostające ciepło w pachwinach. Nie jest to natarczywe, tylko trochę nieprzyjemne. Również mój umysł i postrzeganie wydaje się być trochę zniekształcone, ale tylko w trakcie ćwiczeń. Czasami jest mi niedobrze.

Obudziłem się po drzemce i zauważyłem, że widzę cały mój pokój przez zamknięte powieki, ale kąt widzenia był trochę inny. Czuję, że patrzę na siebie z góry, zamiast do przodu od siebie. Myślę, że mogłem mieć lub prawie miałem OBE.

### **#5 - "Pan S"**

#### **List 1:**

Rozpocząłem prace nad lewym paluchem i prawie natychmiast poczułem mrowiące/wibrujące uczucie. Kontynuowałem ruch mieszania i odczucia te wzmacniały się. Przeszedłem do następnego stawu w tym paluchu i te same efekty. Następnie spróbowałem stymulować prawy paluch. Próbowałem przez 7 minut, ale czułem tylko lekkie odczucia. Zdecydowałem wykonać resztę ćwiczenia na lewej stopie, a potem przejść do prawej. To było bardzo proste - wzbudzić uczucie mrowienia/wibrowania we wszystkich palcach lewej nogi. Potem przeszedłem do prawej stopy i pracowałem nad wszystkimi palcami, ale nadal czułem niewielkie wrażenia. Zacząłem używać ruchu szczotkowania na palcach lewej stopy i mimo że mrowienie/wibrowanie zanikło w trakcie pracy nad prawą stopą, pojawiło się natychmiast z powrotem we wszystkich palcach równocześnie. Kontynuowałem przez chwilę i zauważyłem, że moje lewe udo zaczyna być bolesne, więc przenieśliem się na prawą stopę i ruchem szczotkującym pracowałem nad wszystkimi palcami.

To, co się później zdarzyło było dziwne i przez chwilę nie czułem nic. Nagle poczułem serie ostrych bólów w palcach, przesuających się w górę, w okolice pępka i znikających tam. To powtórzyło się 4 lub 5 razy, jak pulsujące fale, i wówczas poczułem mrowienie/wibrowanie w palcach prawej stopy. Teraz było to tak silne, jak wcześniej w palcach lewej stopy. Myślę, że przyczyną tych bólów były palce prawej stopy i ich odblokowywanie. Teraz obie stopy i ich palce pracują równomiernie i są łatwe do stymulowania.

Spróbowałem podzielić moją świadomość tak, aby stymulować obie stopy i palce jednocześnie. Zauważyłem, że jest to trochę trudniejsze niż z jedną stopą, ponieważ więcej uwagi skupiałem na lewej stopie niż na prawej. Po pewnej praktyce, myślę, że będę to potrafił bez problemów. Myślę, że dobrze mi idzie i spróbuję ponownie jutro. Gdy to pisze, wszystkie palce obu stóp wibrują. Dziwne uczucie!

#### **List 2:**

Chciałem tylko spróbować pobudzić palce u nóg do pracy. Jak tylko użyłem ruchu szczotkowania, około 10 razy przez wszystkie palce obu stop, wszystkie zaczęły wibrować bardzo szybko. Wiec przeszedłem do spodów stóp. Jak się okazało, praca nad podszwami jest bardzo prosta, gdy tylko odkryłem, w jaki sposób używać w tym miejscu świadomości. Obie stopy pracowały dobrze i wyglądało, że nie ma tam żadnych blokad. Po paru minutach przeszedłem do pięt. Kiedy zacząłem nie czułem nic w obu piętach, ale po dłuższej pracy stało się to samo, co miałem wcześniej z palcami prawej stopy. Przez chwile poczułem intensywny ból w obu piętach. Ból ten przemieszczał się w postaci fal do obszaru pod pępkiem i tam się rozchodził. Po około siedmiu takich falach bólu, w obu piętach pojawiło się uczucie wibrowania i mrowienia. Zauważyłem, że mogę w każdej chwili pobudzić moje pięty do pracy tak samo jak palce i nie ma już żadnego bólu po usunięciu tych blokad.

Jako dodatkowa uwaga: ten ból, który czułem, jestem całkiem pewien, że to było usunięcie blokady. Chcę tylko wiedzieć, czy ten silny ból jest normalny dla blokad? Nie mam na myśli jakiegoś niesamowitego bólu, ale ten mnie dość mocno zaskoczył za pierwszym razem.

Po pracy nad piętą przeszedłem do kostki. Pamiętam jak pomyślałem: 'nieźle, szybki jestem'. Minęło 40 minut odkąd zacząłem ćwiczenie i byłem ciekaw, ile jeszcze mi się uda zanim minie godzina. Pracowałem nad kostką i czułem niewielkie mrowienie, ale coś czułem. Potem przeszedłem do kolana, ale nie czułem zbyt dużego wibrowania i mrowienia, ale jakieś mrowienie czułem w obu nogach. Doszedłem do wniosku, że wibrowanie i mrowienie będzie bardziej intensywne z każdym kolejnym ćwiczeniem, w miarę jak moje ciało będzie rozwijało się energetycznie. Prawdopodobnie są jakieś blokady w obu kolanach.

## *Odczucia przemieszczania energii*

Następnie przeszedłem do nóg. Ta część naprawdę mnie zdziwiła. Wykonałem wszystkie ćwiczenia dotyczące nóg i nic całkowicie nie czułem w żadnej z nich. Musze mieć jakieś blokady w moich nogach? W każdym razie jeszcze przez jakiś czas wykonywałem ćwiczenia, a potem przeszedłem do bioder. Gdy już prawie kończyłem poczułem nacisk i wibrowanie w biodrach, w obu jednocześnie. Zaraz po tym wstrzymałem stymulację, ponieważ pamiętałem jak mówiłeś, żeby zatrzymać się, jak tylko cokolwiek w biodrach poczuję.

Jeszcze dodatkowa uwaga na temat nóg. Mimo że nic nie czułem w trakcie ćwiczenia, teraz, gdy to piszę, obie nogi pulsują i jest to trochę bolesne. Myślę więc, że musze mieć zablokowane nogi. Jeśli idzie to tą samą ścieżką co inne czyszczone blokady, to może pulsowanie jest znakiem oczyszczania tych blokad w odpowiedzi na wcześniejszą pracę nad nimi.

### **#7 - "Pan C"**

Pracuję już z systemem NEW koło miesiąca, z dużymi postępami. Parę tygodni temu zrobiłem kurs leczenia Reiki. Kiedy nauczycielka położyła swoje dłonie na moim czole, zaczęły się trząść. Zapytałem dlaczego, a ona powiedziała że mam bardzo aktywne trzecie oko i że kiedy ma dużo energii pod dłońmi zaczynają wibrować i trząść się. Pomyślałem, że zrobię pewien test i kiedy położyła swoje dłonie na moim karku, zacząłem wznosić energię systemem NEW, od stóp, przez nogi, do miejsca, gdzie spoczywały jej dłonie. Ku mojemu zdziwieniu jej ręce znowu zaczęły się trząść, nawet silniej niż wcześniej. Przystałem wznosić energię i jej ręce stopniowo się uspokoiły. Ponownie wzniosłem więcej energii w to samo miejsce i jej dłonie znowu się zaczęły trząść. Powtarzałem ten eksperyment kilka razy, zawsze z tym samym rezultatem. Myślę, że wrażliwi ludzie mogą wyczuć energię wznoszoną za pomocą NEW, jak również sama osoba wznosząca energię. Ten eksperyment dał mi dowód i potwierdzenie, że Nowe Drogi Energii (NEW) jest bardzo efektywnym systemem energetycznym - może nawet najlepszym.

## **Efekty uboczne**

### **Fizyczne efekty uboczne**

System energetycznego rozwoju NEW, zwłaszcza we wczesnych fazach, może czasami powodować tymczasowe obrzęki, stwardnienia i wypryski, a nawet bąble pojawiające się na skórze. Myślę, że jest to spowodowane wąskimi kanałami energetycznymi, które zmuszone są do przenoszenia większej ilości energii oraz czyszczonymi blokadami. Wydaje się, że to powoduje przeczerzenie zakończeń nerwowych w ciele fizycznym, co tymczasowo wpływa na otoczenie tkanki i skóry, wywołując powyższe niepożądane efekty.

Jeśli pojawi ci się któryś z tych symptomów, potraktuj je jakby to był normalny obrzęk, wyprysk, bąbel czy infekcja i skonsultuj się z lekarzem, jeżeli bardzo będzie Cię to martwić. Wypryski i bąble, które pojawiły się przy pracy z energią będą podrażnione i bolące, jeżeli będziemy przez nie przenosić energię. Jednak szybko się goją, jeżeli będziesz kontynuował prace rozwojowe (czasami znikają w ciągu jednej nocy).

Na koniec, jeżeli twoje ciało nie reaguje wcale, nawet po kilku tygodniach regularnego wysiłku, radzę dokładne fizyczne badania wykonane przez wykwalifikowanego lekarza. Blokady energetyczne tego stopnia nie są dobrym symptomem zdrowia. Może to wskazywać na pojawianie się wczesnej choroby, której objawy nie są jeszcze widoczne. Wczesne wykrycie źródła wielu chorób jest bardzo ważne w dalszym leczeniu. To można potraktować jako korzystny skutek uboczny działania systemu NEW.

### **Samoleczenie jako efekt uboczny**

System NEW może być użyty do skoncentrowania leczniczej energii ciała w określonym miejscu. To może pomóc w leczeniu jakichkolwiek fizycznych uszkodzeń ciała bądź organów objętych chorobą. Ja oraz moi ochotnicy mamy już parę znaczących sukcesów przy używaniu techniki eterycznego zawijania (opisanej dalej) w trakcie leczenia uszkodzonych stawów kolanowych przez sport, czy też ćwiczenia fizyczne. Ból i opuchlizna często cudownie znikają w ciągu nocy. Jakakolwiek boląca, uszkodzona lub zajęta chorobą część ciała może być opatrzona, używając techniki eterycznego zawijania. Aczkolwiek, pod żadnym warunkiem, nie jest prawidłowe zapominanie o właściwym leczeniu medycznym, ale system NEW na pewno może wspomóc proces leczenia.

Jak wspominałem wcześniej, moi ochotnicy i ja mamy wiele sukcesów w zwalczaniu przeziębień i grypy systemem NEW. Najlepsze wyniki osiągnęliśmy przy 30 minutowym pełnym energetycznym obiegu ciała, zaraz po pojawieniu się pierwszych symptomów choroby. Jeśli wykonamy to odpowiednio wcześnie i dobrze, często zatrzymuje to chorobę na samym początku albo znacznie redukuje jej przebieg i czas. Nie są to jakieś niesamowite rzeczy. Po prostu przedstawiam moje obserwacje i wnioski na temat częstych fenomenów towarzyszącym praktykowaniu systemu NEW.

Zastanawiając się jak to się dzieje, wydaje się rozsądne stwierdzić, że system NEW stymuluje i energetyzuje system immunologiczny w pewien subtelny, bioenergetyczny sposób. Nie jest to nierozsądny wniosek, biorąc pod uwagę częste, bardzo silne wrażenia przemieszczania energii głęboko wewnątrz kości w trakcie ćwiczeń NEW. Możliwe jest, że głębokie ruchy bioenergetyczne wewnątrz nóg wpływają na szpik kostny i w konsekwencji wspomagają w nich produkcję przeciwciał. Należy zauważyć, że szpik kostny jest silnie powiązany z produkcją krwi i można powiedzieć, że jest to podstawa systemu immunologicznego. Spróbuj sam i wówczas, jeśli będzie to na ciebie działało, będziesz żywym dowodem, że nie jest to wcale takie nielogiczne wyjaśnienie.

### **Utrzymujące się potrzeby energetyczne**

Jak już wspominałem wcześniej, w momencie gdy blokada energetyczna zostanie oczyszczona, w jej miejscu mogą utrzymywać się potrzeby energetyczne. Ciało energetyczne będzie często kontynuowało przepływ energii przez nowo oczyszczone miejsca, dopóki potrzeby te nie zostaną zaspokojone. Dlatego też, wrażenia przemieszczania energii mogą być odczuwane jeszcze jakiś czas po stymulacji. Blokady energetyczne mogą się oczyszczać spontanicznie w odpowiedzi na wcześniejsze energetyczne ćwiczenia rozwojowe. Może się to zdarzać w dowolnej chwili dnia czy nocy, co objawia się odczuwaniem wrażeń przemieszczania energii bez wyraźnej przyczyny. Leczenie i naprawianie oczyszczonych blokad lub wyczerpanych miejsc ciała energetycznego może zająć do kilku lub więcej dni.

## Więcej o NEW

### Obrót ośrodków energii

Podstawowe ośrodki energii są niefizycznym wirem energii, który wygląda, patrząc na to jasnowidząco, jak obracające się koła wielokolorowego światła. Mimo że drugorzędne ośrodki energii nie są łatwe do zaobserwowania, możemy logicznie założyć, że mają podobne atrybuty. Naturalny kierunek obracania się ośrodka energii można wyczuć ruchem mieszania, zwłaszcza na dużych ośrodkach w stawach szkieletowych. Jeśli czujesz opór w trakcie ruchu mieszania, spróbuj zmienić kierunek mieszania. Jeśli nowy kierunek wydaje się łatwiejszy i naturalniejszy lub ma bardziej pozytywne skutki, wówczas jest duża szansa, że ośrodek będzie reagował lepiej dla tego nowego kierunku stymulacji.

### Moment świadomości

Po kilkukrotnym powtórzeniu jakiegokolwiek ruchu świadomości lub wznoszenia energii zauważysz, że ma to tendencję do kontynuowania w swoim własnym tempie, nawet gdy ruch ten wstrzymamy. Nazwałem ten efekt momentem świadomości. Wydaje się to być spowodowane pewną pamięcią ciała energetycznego, zapamiętującego powtarzany ruch świadomości. Dzięki temu uczenie i praktykowanie technik i procedur NEW jest dużo prostsze.

### Technika eterycznego zawijania

Eteryczne zawijanie jest bardzo wszechstronną techniką. Jest szczególnie użyteczna przy czyszczeniu blokad i odnawianiu uszkodzonych miejsc ciała energetycznego. Blokady energetyczne i uszkodzone miejsca mogą być łatwo zlokalizowane, jak tylko przyzwyczaisz się do sytemu NEW, a twoje ciało stanie się bardziej wrażliwe na energię. Miejsca, które nie reagują, mocno mrowią, są ciężkie, boleśnie kłują, palą lub zachowują się inaczej niż inne części ciała, czasami wskazują na występowanie w tym miejscu energetycznych blokad lub innych uszkodzeń. Dlatego też, te miejsca wymagają specjalnego potraktowania, aby je odnowić i oczyścić.

Kiedy przenosisz lub odbijasz świadomość przez ciało, możesz również zauważyć pewne obszary, które są cięższe, lżejsze lub ociężałe. Możesz też znaleźć obszary, które są bardziej lub mniej odporne na ruchy świadomości lub też zniekształcają te ruchy. Można oczekiwać, że te miejsca są zniszczone i wymagają przywrócenia ich do właściwej kondycji.

Technika eterycznego zawijania. Użyj szerokiego ruchu zawijania na uszkodzonym obszarze. Użyj wyobraźni, wyobraź sobie niekończący się biały bandaż czystej energii rozwijający się z twojej ręki świadomości. Poczuj ten bandaż energii, jak się rozwija i owija uszkodzone miejsce. Poczuj wpływającą tam substancję własnego ciała energetycznego. Ta akcja może być zależna od rozmiaru i pozycji miejsca, nad którym pracujesz.

Na przykład, jeśli chcesz eterycznie zawinąć nogę:

- Wskaż świadomością stopę, teraz zacznij owijać ją, poczynając od palców, tak jakbyś delikatnie zawijał je energetycznym bandażem.
- Poczuj energię napływającą do stopy przez twoje ręce świadomości.
- Kontynuuj zawijanie przez stopę, kostkę, w górę nogi, aż do biodra.
- Poświęć więcej czasu na dokładne zawinięcie całej długości nogi.
- Powtarzaj tą akcję tak długo, jak uważasz, zawijając nogę w górę i w dół.

Jeśli chcesz tej techniki użyć na wybranym organie wewnętrznym, najpierw musisz dokładnie wiedzieć, gdzie on się znajduje wewnątrz ciała (wielu ludzi nie wie dokładnie, gdzie znajdują się pewne ich organy). Przesuń swoje ręce świadomości do wnętrza ciała i wyczuć dokładnie organ. Poczuj swoje ręce świadomości jak masują organ i poczuj nieskończony strumień energii wypływający z nich i absorbowany przez organ.

Zauważ, że niektóre blokady mogą być przez pewien czas niewidoczne. Wiele z nich może się uwidocznić po długoterminowym procesie energetycznego rozwoju, zabierającego tygodnie a nawet miesiące. W trakcie rozwoju ciało energetyczne zaczyna odnawiać stare ścieżki i struktury energetyczne, ponownie łącząc się ze sobą. Oznacza to, że może minąć trochę czasu zanim energia dotrze do pewnych obszarów ciała energetycznego, co pociąga za sobą opóźnienie w pojawianiu się pewnych energetycznych blokad.

## Obszary o dużym potencjale energetycznym

Poziom i jakość dostępnej energii otoczenia może w dużym stopniu się zmieniać i zależeć od pory dnia i miejsca. Dla intensywnego wznoszenia energii, dobrze jest znaleźć miejsce lub czas o dużym natężeniu energii, jak na przykład:

- Zachód i wschód słońca.
- Zalesione powierzchnie jak lasy i parki.
- Morza, plaże, jeziora, rzeki, strumyki i wodospady.
- Góry i wzgórze.
- Sztormowe i wietrzne dni.
- Wczesne, poranne słońce.
- Światło księżycy i gwiazd.
- Miejsca sztuki i/lub muzyki.
- Szczęśliwy i podekscytowany tłum.

Jeśli wznosisz energię regularnie, zaczniesz stopniowo być coraz bardziej na nią czuły. Wkrótce zaczniesz czuć pory i miejsca o wysokiej energii, co bardzo ci się przyda. Twoje ciało zacznie mrowić automatycznie przy obecności wysokiego poziomu energii, w miarę jak nauczysz się postrzegać energię, która wypełnia cały otaczający nas świat.

Potencjalnym negatywnym skutkiem ubocznym takiego uwrażliwienia jest wpływ osoby o niskim poziomie energii na osobę o jej wysokim poziomie. Jeśli osoba o wysokim poziomie energetycznym wejdzie w kontakt z osobą o niskim poziomie energetycznym, często jej deficyt energetyczny wywoła przepływ energii zabieranej od osoby rozwiniętej energetycznie. Można na to patrzeć jak na niezamierzony wampiryzm energetyczny. Można na to też spojrzeć z innej strony, jak na niezamierzone leczenie energetyczne.

Bezpośredni kontakt czy dotyk z osobą nisko energetycznie nie jest potrzebny i wystarczy, że będziesz z nią rozmawiał, aby wywołać przepływ energii, nawet przez telefon. Przekaz energetyczny nie jest osłabiany przez odległość, a zależy od emocjonalnego związku z drugą osobą. Niektórzy ludzie mogą nie wydawać się energetycznie wyczerpani, ale mają nieskończony apetyt na energię. Wszyscy to znamy. Wystarczy, że z taką osobą poprzybywasz krótki czas, a twoja energia opada. Szybko stajesz się znudzony, przygnębiony i wkrótce czujesz zmęczenie i zaczynasz ziewać. Ludzie o tak niskim poziomie energetycznym powinni być przekonani do używania systemu NEW lub należy ich unikać, jak tylko to możliwe.

Pewną obroną przed efektami kontaktu z nisko energetycznymi ludźmi może być wznoszenie energii, kiedy np. z nimi rozmawiasz lub zaraz potem. Pomocnym może być również unikanie kontaktu fizycznego i wzrokowego. Nie musisz chować oczu przed nimi, po prostu patrz im w miejsce pomiędzy oczami zamiast prosto w oczy w trakcie konwersacji.

## Czas dziennego wznoszenia energii

Nie istnieją ograniczenia dotyczące ilości wznoszonej energii, tak długo jak jest ona magazynowana tylko w podbrzusznym ośrodku magazynowania energii. Im częściej energia jest wznoszona, tym więcej jej zmagazynujesz i więcej będzie jej dostępnej do zastosowań fizycznych, bioenergetycznych lub czysto energetycznych. Pamiętaj, jest dużo ważniejsze dla rozwoju długoterminowego wznoszenie energii delikatnie i przez dłuższy czas niż dużej ilości w krótkim czasie.

## Ośrodek ust i porty wymiany

Na wargach, jamie ustnej, języku i w gardle znajduje się wiele silnych drugorzędnych ośrodków razem z dużym zagęszczeniem portów wymiany energii (trzeciorzędnych ośrodków). Pobierają one życiową energię z pożywienia i picia, w trakcie gdy jest ono przeżuwane i połknięte. Prawdopodobnie są one zdolne do przekazywania energii przez głos i śpiew, jak również do wymiany energii pomiędzy partnerami w trakcie pocałunków.

W mojej opinii te struktury są również połączone z podstawowymi ośrodkami energii (głównymi czakrami) ulokowanymi u podstawy gardła, koło serca i w mniejszym zakresie z ośrodkiem brwiowym i korony. Energia,

którą te miejsca są w stanie generować i absorbować, może być znacznie zwiększona przez bezpośrednie ich stymulowanie.

## Pre-stymulacja obszaru jamy ustnej

Każdy z poniższych ruchów świadomości powinien być wykonywany przez co najmniej 20 sekund. Stymulacja jamy ustnej, warg, języka i gardła może być użyta przed rozpoczęciem pełnego obiegu ciała, aby uaktywnić część ustno-gardłową ćwiczenia.

- Z językiem lekko przyciśniętym do warg lub lekko wysuniętym, skup swoją świadomość na ustach i użyj ruchu szczotkowania, do przodu i do tyłu, przez całe usta.
- Otwórz lekko usta i wysuń bardziej język. Skup świadomość na szczycie języka i użyj dookoła niego ruchu zawijania. Obszar języka, nad którym pracujesz, powinien być wysunięty na tyle, na ile jest to wygodne, bez zbędnego wysiłku.
- Zamknij usta i zrelaksuj się. Użyj mobilnego ruchu mieszania (tak jak przy stymulacji podeszwy stopy lub dłoni) na górnej powierzchni języka.
- Użyj szerokiego ruchu szczotkowania przez cały język, szczotkując do przodu i do tyłu, pokrywając całą długość języka, od podstawy do szczytu.
- Podwini język do tyłu i dociśnij go delikatnie do górnej części podniebienia bez jego napinania. Skupiając się na wnętrzu jamy ustnej, a nie na języku, szczotkuj całą jej wewnętrzną część: górę, dół, boki, wewnętrzną część warg, w kierunku jaki wydaje Ci się wygodny, pokrywając całą wewnętrzną powierzchnię.
- Przy zamkniętych ustach użyj ruchu nabierania dla całej jamy ustnej, zaczynając od warg, przez język, gardło, do jego podstawy, wykonując ten ruch w tą i z powrotem. Ruch ten zakrzywia się w momencie przechodzenia w dół przez gardło. Wyobraź sobie, że masz grubą zakrzywioną rurę włożoną do ust i wchodzącą głęboko w gardło. Niezbyt miły opis, ale ma to ci dać ogólny zarys wymaganego ruchu świadomości. Poczuj swoją świadomość przesuwającą się w tą i z powrotem, cyklicznie przez tę rurę, zaczynając od warg, całą część jamy ustnej i języka, a następnie przechodzącą w głąb gardła, do podstawy, gdzie łączy się z klatką piersiową.

### **Obszar jamy ustnej i odczucia:**

Ruchy świadomości na wargach i języku mogą wywoływać znaczne odczucia przemieszczania energii. Silne wrażenia mrowienia i wibrowania w wargach i języku, plus wyraźne słony, metaliczny smak, jak przy dotknięciu językiem dziewięciowoltowej baterijki, są całkiem normalne. To pojawiające się wrażenie smaku jest prawdopodobnie jedną z najprostszych dróg zademonstrowania działania sytemu NEW innym ludziom. Pokazuje, jak bezpośrednia stymulacja ruchami świadomości wywołuje fizyczne odczucia.

## Świadomość energii pożywienia

Pre-stymuluj obszar jamy ustnej, tak jak to zostało opisane wyżej. W trakcie jedzenia i picia poczuj, że gryziesz, połykasz i wyodrębniasz życiową siłę z pożywienia i picia. Jedz i gryź powoli i połykaj z namysłem, używając swojej świadomości do wciągnięcia jak największej życiowej siły z całego pożywienia i picia. Przemieść tę energię w dół do gardła i połknij ją w głąb ciała tak, jak połykasz jedzenie i picie. Ta energia naturalnie przepłynie do ośrodka magazynowania energii.

Technika ta działa z każdym typem jedzenia, ale większą wartość ma dieta naturalna składająca się ze świeżych warzyw i owoców. Czym bardziej świeże i naturalne jedzenie, tym lepszej jakości energię życiową zawierają. Ale cokolwiek jesz, ta technika pozwoli ci wydobyć maksimum energii z pożywienia, nawet jeżeli żyjesz samą pizzą i piwem jak niektórzy moi przyjaciele.

## Tłum i energia podniecenia

Naucz się czerpać korzyści z każdej wysokoenergetycznej sytuacji. Podniecony i szczęśliwy tłum emanuje dużą ilość energii emocjonalnej do otoczenia. Ta energia może być pobrana i użyta do podniesienia poziomu energii. Skup mocno swoją świadomość na ośrodku pod-brzusznym i sięgnij całymi swoimi odczuciami w otoczenie tłumy. Poczuj energię, która penetruje tę atmosferę tak, jak czujesz tłum i jego podniecenie. Wciągnij tę energię do ciała, bezpośrednio do pod-brzusznego ośrodka, używając wcześniej opisanych technik wznoszenia energii.

## Więcej o NEW

Jako dodatkową uwagę mogę powiedzieć, że miałem kilka listów od sportowców biorących udział w testowaniu systemu NEW, którzy zgłaszali pozytywny wpływ tej techniki na ich osiągnięcia sportowe. Używanie procedur bezpośredniego wznoszenia energii lub energii wiatru, przed i w trakcie wydarzeń sportowych, dawało im duży napływ energii (jak przy skoku adrenaliny). Twierdzili, że to ich fizycznie wzmacniało i polepszało ich wysiłek i czas, dając im dodatkowego 'kopa', kiedy tego najbardziej potrzebowali.

Opisane przypadki są dobrym przykładem, w jak znacznym stopniu wznoszenie energii wpływa na ciało fizyczne. Również należy zwrócić uwagę, że mistrzowie sztuk walki są dobrze znani ze wznoszenia i używania energii (często nazywanej prana lub chi), aby wzmocnić swoje niesamowite zdolności. System NEW może być użyty do uzupełnienia już istniejących systemów wznoszenia energii zarówno w sztukach walki, jak i przez zwykłych sportowców, do polepszenia swoich osiągnięć. W krytycznych sytuacjach, gdzie na wyniku mogą zaważyć ułamki sekund, dodatkowy napływ energii może bardzo pomóc.

## Energia wiatru

Poniżej podałem doskonałe ćwiczenie do wznoszenia energii przez same dłonie, będąc na powietrzu. Może być one wykonywane w każdej chwili bez żadnego przygotowania. Jest bardzo wzmacniające w czasie wietrznej, sztormowej pogody, kiedy wiatr wieje od morza, jeziora bądź gór. Jeśli wykonujemy je razem z energetycznym oddychaniem (opisane w następnej sekcji), może mieć bardzo pozytywne skutki przy problemach z układem oddechowym. Ta technika jest bardzo prosta i nawet małe dziecko można jej nauczyć. Miałem pozytywne przypadki przy użyciu tej metody w trakcie leczenia astmy i innych dolegliwości oddechowych zarówno u dzieci, jak i u dorosłych.

- W razie potrzeby pre-stymuluj dłonie lub po prostu zacznij od razu.
- Rozłóż szeroko palce, w obu dłoniach, poczuj temperaturę i fale wiatru przechodzącego przez palce.
- Unieś lekko ramiona, spody dłoni na zewnątrz, palce szeroko, utrzymując świadomość skupioną w obu dłoniach, poczuj energię w wietrze. Poczuj dłonie i energię wpływającą przez nie do ciała.
- Z każdym rozpoczętym wdechem wciągaj energię przez dłonie. Przemieszczaj ją przez ramiona, barki i w dół, przez klatkę piersiową, do pod-brzusznego ośrodka magazynowania energii. Kontynuuj przepływ energii do końca trwania wdechu.
- Zrelaksuj się w czasie całego wydechu i poczuj wszystkie napięcia i negatywne energie przepływające przez płuca, na zewnątrz przez usta, w postaci ciemnej chmury zużytej energii. Na koniec wydechu przestaw świadomość z powrotem do dłoni, gotową na rozpoczęcie następnego wdechu.
- Kontynuuj powyższy proces tak długo, jak chcesz.
- **Wskazówka:**  
Prędkość powyższego procesu wznoszenia energii powinien być dopasowany do naturalnego rytmu oddychania.

## Energetyczne oddychanie

Powietrze, którym oddychamy, zawiera wiele energii, a tylko niewielka ilość jest naturalnie absorbowana do ciała przez oddychanie. Usta, nos, gardło i język są pełne wewnętrznych portów wymiany energii, które temu służą. Absorbowana przez nie energia może być zwiększona przez dodanie świadomości i wyobraźni do naturalnego procesu oddychania. Jest to bardzo proste w wykonaniu i wszystko co jest potrzebne, to bycie świadomym powietrza wchodzącego do nosa, przechodzącego przez drogi oddechowe do płuc. Twoja świadomość musi śledzić początkowy punkt wdychanego powietrza, jak przechodzi całą drogę wdechu i wypełnia płuca, a następnie całą drogę wydechu, gdy zużyte powietrze jest wydychane.

Wyobraźnia może być użyta w celu ulepszenia tego procesu, przez wyobrażenie sobie wdychanego powietrza wypełnionego kolorową energią i czucie go, jak jest absorbowane przez płuca. Wydech zużytej energii również może być podkreślony przez czucie jej w trakcie wydechu jako chmury o ciemnym, brudnym kolorze.

Powyższe ćwiczenia są użyteczne przy wielu chorobach układu oddechowego, jak również do zwiększenia poziomu vitalności. Jest to szczególnie przy wietrznej, sztormowej pogodzie, gdy wiatr wieje od morza, jeziora lub gór. Używam kolorowego oddychania, jako dodatek do metody energii wiatru przedstawionej wcześniej, przez parę lat przy wspomaganiu leczenia niedomagań układu oddechowego i zatrzymywania ataków astmy. Podstawowych technik wznoszenia energii wiatru wraz z energetycznym oddychaniem można z dużym powodzeniem nauczyć dzieci w wieku powyżej 6 lat.

Dzieci, jak zauważysz, mają bardzo czułe ciała i żywą, ogromną wyobraźnię. Nie zajmuje dużo czasu nauczyć dziecko jak to robić, chociaż często reagują spontanicznym śmiechem z powodu silnego wrażenia mrowienia i łaskotania, jakie te techniki wywołują w ich dłoniach. Dziecko może nie wytrzymać tej metody, jednak jeżeli wytrzyma, intensywność tego wrażenia szybko maleje. Praca z dziećmi wymaga cierpliwości i pewnego systemu motywacji (lody?).

## Stymulacja nosa

W środku i w okolicach nosa występują niewielkie ośrodki energii oraz grupy portów wymiany energii, które mogą zwiększyć efektywność energetycznego oddychania, jeżeli zostaną pre-stymulowane. Są one, poza zależnością od naturalnego procesu wdychania energii do ciała, również strukturami wspomagającymi ośrodki brwi i korony (podstawowe czakry).

- Wykonuj każde z poniższych ćwiczeń przez co najmniej 20 sekund.
- Używając ruchu mieszania, stymuluj cały czubek nosa, razem z nozdrzami.
- Używając małego ruchu szczotkowania stymuluj wewnątrz nozdrzy. Poczuj tę akcję tak, jakbyś wkładał do nosa mały pędzelek artystyczny, do środka i na zewnątrz.
- Używając trochę szerszego ruchu szczotkowania, stymuluj całą długość nosa, szczotkując od górnej wargi, przez nos, przechodząc nad brwiami, aż do końca czoła (do linii włosów). Kontynuuj w górę i w dół, czując w trakcie cały nos.
- Używając ruchu nabierania przez cały nos, przemieszczaj świadomość, zaczynając od górnej wargi do środkowej krawędzi brwi, w tą i z powrotem, czując cały nos w trakcie tej stymulacji.

## Technika energetycznego oddychania

- Oddychaj głęboko i powoli: wdech przez nos i wydech przez usta. Poczuj powietrze dające życie i jego energię wchodzącą do twojego ciała. Podążaj za początkową falą powietrza. Poczuj, jak wchodzi i omiata twoje nozdrza i ich wnętrze. Poczuj, jak schodzi gardłem w dół do płuc, do samego dołu płuc. Łatwo wyczuć ten dół, oddychając głębiej niż zazwyczaj. Poczuj powietrze i jego energię przesuwaną się głębiej, wpływającą głęboko do brzucha i wchodzącą do ośrodka pod-brzusznego.
- Powyższe ćwiczenie jest łatwiejsze w wykonaniu, jeśli skoncentrujesz się na początkowej fali wdychanego powietrza tak, że świadomość podąża za czołem wdychanego powietrza. Podążanie i utrzymywanie świadomości na całym oddechu jest bardzo trudne.
- Wydechaj powoli przez usta. Bądź świadomy pierwszej fali wydechu wydobywającej się głęboko z płuc, w górę przez gardło i na zewnątrz przez usta. Poczuj zużytą energię opuszczającą płuca i ciało razem z użytym powietrzem w postaci ciemnej chmury, przez cały wydech.
- Przetaw swoją świadomość z powrotem na czubek nosa, gotową na kolejny wdech i cały proces. Nie oddychaj szybko, aby się nie hiperwentylować. Powolne, głębokie, regularne oddychanie daje najlepsze wyniki.
- Kontynuuj powyższy proces tak długo, jak ci jest wygodnie.

## Dodanie koloru

Wraz z powyższą techniką energetycznego oddychania, możemy użyć koloru do wzmocnienia jej działania lub do osiągnięcia oczekiwanego celu (metoda leczenia kolorami). Łatwo jest dodać kolor do oddychania również przez skupienie się na początkowej fali całego wdechu i wydechu. Wraz z praktyką, kolor może pomóc poszerzeniu odczucia całych płuc oraz w wydychaniu większych chmur zużytego koloru.

- W trakcie wdechu wyobraź sobie, że wdychane powietrze jest wypełnione jasnym, świecącym kolorem. Może to być jakikolwiek kolor, ale nigdy nie ciemny, matowy, mglisty, szary lub czarny.
- Poczuj początkową falę jasnokolorowej energii wchodzącą w ciebie z każdym wdechem i wypełniającą cię życiodajną energią. Poczuj tę energię absorbowaną przez całe twoje ciało, w trakcie jak napełniają się płuca.
- Z każdym wydechem wyobraź sobie, że powietrze jest ciemne, o kolorze dymu papierosowego, szare, nawet czarne i poczuj je jako brudną użytą energię opuszczającą twoje ciało.

## Stymulacja zapachem

## Więcej o NEW

W nosie znajdują się porty wymiany energii, które mogą być doskonale pobudzone przez użycie zapachów. Do tego celu polecam kominek do aromaterapii wzbogacony odpowiednim olejkiem zapachowym, ale również można używać kadzidelka lub mieszaniny aromatycznej. Mogą być również użyte do tego świeże kwiaty. Dla uzyskania określonego celu leczniczego dla fizycznego ciała, sugeruję przeczytanie materiałów na temat aromaterapii i użycie określonych zapachów wskazanych przez specjalistów.

### Metoda stymulacji zapachem:

- Powtórz stymulację nosa podaną wcześniej.
- Weź aromatyczny materiał, kwiat lub mieszaninę (cokolwiek), blisko nosa lub zapal niedaleko kominek zapachowy i wdychaj powoli. Zamknij oczy i skoncentruj się na zapachu i jego strukturze. Poczuj początkową falę tego pachnącego powietrza wchodzącą do nosa. Poczuj strukturę i kształt zapachu głęboko w trakcie napełniania płuc. Tu również śledź tylko początkową falę zapachu, w trakcie gdy cię wypełnia.
- Połącz świadomość zapachu z energetycznym oddychaniem opisanym wyżej. W trakcie wdechu, nie tylko czuj energię i wyobrażaj kolor, ale świadomie czuj zapach i jego strukturę, jak napełnia twoje ciało.

Dobre zdrowie nie jest wymaganiem potrzebnym w systemie NEW i rozwoju energetycznym. Jednak słabe zdrowie wskazuje na szerokie blokady energetyczne i niski poziom witalności w pod-brzusznym ośrodku magazynowania. Te problemy powinny być rozpatrywane przez codzienne ćwiczenia wznoszenia energii. Dla poważnie chorych osób to może być bardzo ważne. W takim wypadku sugeruję wykonywanie pełnego obiegu ciała oraz dodatkowych ćwiczeń oddechowych kilka razy dziennie, aż stanie się to nawykiem. Z odrobiną praktyki wykonywanie ich będzie zajmowało niewielką część umysłu. Wkrótce zaczną one działać wirtualnie, automatycznie, w tle wykonywanych codziennych czynności. Czym dłużej i częściej energia jest wznoszona i magazynowana, tym więcej osiągamy korzyści zdrowotnych.

## **Energia i system immunologiczny**

W wielu wypadkach bioenergetyczny aspekt ciała energetycznego może być powiązany z dokładnym energetycznym odbiciem ciała fizycznego. Części energetycznego ciała mogą być również związane z wieloma jego funkcjami biologicznymi. Bioenergetyczny system krążenia, dla przykładu, zawiera tetnice (duże kanały energetyczne) i żyły (mniejsze ścieżki energetyczne). Jak jego fizyczne odpowiedniki, części ciała energetycznego mogą stać się niesprawne, jeżeli przepływ energii (krwi) zostanie zablokowany lub zredukowany. Bioenergetyczny aspekt ciała energetycznego jest nie tylko odbiciem wewnętrznych procesów życiowych, ale ma nie duży wpływ. Jeśli część ciała energetycznego zostanie zablokowana lub uszkodzona, po stronie fizycznej objawia się to w postaci choroby. Dlatego czyszczenie blokad energetycznych może być postrzegane jako środek zaradczy. Krew jest lustrzanym obrazem energii życia i ma wiele tych samych funkcji i właściwości. Przenosi ona elementy energii i zdrowia wewnątrz całego ciała. Usuwa zużyte produkty (zużytą energię) i niszczy choroby. Jej energetyczny odpowiednik może być znacznie wzmocniony i oczyszczony z blokad, co zwiększa przepływ energii ponad normalny poziom. Zwiększony przepływ energii znacznie wzmacnia inteligentny system samoleczenia ciała, system immunologiczny, dając mu więcej energii do walki z chorobami.

### **Choroba - ogólnie**

Testy przeprowadzone na sobie i na wielu moich ochotnikach pokazały, że zwiększony przepływ energii w fizycznym ciele wzmacnia system immunologiczny, czasami bardzo wyraźnie. To umożliwia naturalnemu mechanizmowi samoleczenia organizmu pracować bardziej efektywnie. Najprostszym tego przykładem, wspomnianym wcześniej, może być złapanie przeziębienia, grypy lub innego wirusa. Jeśli szybko zostanie wykonany pełny obieg ciała, symptomy choroby często znikają w przeciągu godziny lub w najgorszym wypadku będą znacznie zredukowane. System immunologiczny wzmocniony w ten sposób energią, wydaje się być dużo bardziej zdolnym do odparcia ataku choroby lub zredukowania jej symptomów w przypadku wielu infekcji lub wirusów.

### **Choroba i ciało energetyczne**

Aktualna strona symptomów choroby może mieć niewiele wspólnego z bioenergetycznym powodem. Część ciała energetycznego, która jest uszkodzona i/lub działa nieprawidłowo, może nie być związana z aktualną stroną bólu i/lub symptomem choroby. Szczególnie wyraźne jest to w cukrzycy, która jest wywoływana przez chorobowo zmienioną lub niesprawną trzustkę. Cukrzyca młodzieńcza, według doniesień medycznych, jest spowodowana niesprawnym systemem immunologicznym.

Każdy organ w ciele fizycznym regularnie otrzymuje komunikaty z mózgu przez skomplikowaną sieć połączeń nerwowych (a nerwy współpracują ze ścieżkami energetycznymi). Te komunikaty mówią fizycznemu organowi jak funkcjonować, co zrobić, czego nie robić, np. jaka ilość insuliny jest potrzebna do utrzymania ciała w zdrowiu. Bioenergetyczny aspekt ciała fizycznego działa równolegle z tymi procesami i ma na nie spory wpływ. Dlatego można tu stwierdzić, że jeżeli jakaś ścieżka energetyczna zostanie zablokowana lub uszkodzona, to również te komunikaty zostaną zniekształcone i/lub zablokowane. Dlatego utrzymywanie dobrego stanu zdrowia może być energetycznie utrudnione, umożliwiając pojawienie się choroby.

Zablokowane paluchy, kciuki, inne palce i martwe powierzchnie podeszw stóp oraz wewnętrznych części dłoni, na przykład, mogą bardzo wpływać na funkcjonowanie głównych organów ciała fizycznego. Większe potrzeby energetyczne głównych organów często płyną w ciele przez, wydawać by się mogło, mniej ważne części stóp i dłoni. Jeśli przejrysz schematy akupunktury lub refleksologii, zauważysz wiele cech, które potwierdzają tę teorię. Te małe ścieżki energetyczne zostały opisane i są używane przez medycynę wschodu w wielu krajach od 5 tysięcy lat.

Przykład: Choroba morska i lokomocyjna jest zwykle leczona przez umieszczenie paska z kulką lub dwoma na nadgarstku. Te kulki regularnie naciskają na wewnętrzną część nadgarstka, usuwając odczucie nudności. Taki pasek z kulkami jest bardzo efektywny i obecny w wielu aptekach, mimo że cały czas nie ma, co do ich działania, jakiegoś naukowego wyjaśnienia. Palenie i inne nałogi są również leczone przy zastosowaniu akupunktury, przez umieszczanie małych kłujących przedmiotów w części ucha. Mimo że nie daje to pewnego wyleczenia we wszystkich wypadkach, można zauważyć pozytywne skutki. Osobiście znam kilku nałogowych palaczy, którzy dzięki temu kompletnie pozbyli się potrzeby palenia. Kiedy jednak te kłujące przedmioty były usuwane, potrzeba palenia wracała, do momentu, kiedy minął wystarczająco długi czas, aby pozbyć się chemicznego uzależnienia. Co to wszystko nam pokazuje? Uświadamia nam to, że małe, wydawać by się mogło, niezależne części fizycznego

ciała, np. płatek ucha, mogą mieć duży wpływ na biochemiczne i bioelektryczne procesy całego ciała fizycznego i jego organów wewnętrznych.

Może okazać się pomocne, jeżeli cierpisz na poważną chorobę, sprawdzenie schematów akupunktury i refleksologii w celu znalezienia konkretnych ścieżek energii (meridianów), które dostarczają energię do organu, który masz uszkodzony bądź niesprawny. Prześledź te ścieżki na skórze (aby je dobrze zapamiętać możesz je zaznaczyć czymś do pisania) i świadomie przeciągaj (lub odbijaj) energię w tą i z powrotem, wzdłuż tych ścieżek. W trakcie tego ćwiczenia zwracaj uwagę na energetyczne blokady lub uszkodzenia, które mogą się pojawić. Blokady te mogą być powodem wywołania lub utrzymywania się choroby.

Pisząc ten podręcznik nie mam zebranych dość informacji na temat rezultatów osiąganych systemem NEW dla określonych chorób, więc można tylko spekulować. Teoretycznie system NEW powinien być korzystny przy każdej chorobie, ożywiający i wzmacniający system immunologiczny. W następnej edycji podręcznik ten zostanie zaktualizowany, jak tylko będę posiadał dodatkowe materiały na ten temat. Zanim ten podręcznik ukaże się w postaci książki, myślę, że będę miał kilka dobrze opisanych przypadków.

- Jeśli jesteś poważnie chory i zdecydujesz się użyć systemu NEW jako dodatek w procesie leczenia medycznego, będę bardzo wdzięczny, jeśli będziesz notował swój postęp. Jeśli twoja kondycja polepszy się, bardzo chętnie zobaczę kopię twoich notatek wraz z informacjami medycznymi, jeśli nie masz nic przeciwko temu. Jeśli dostarczenie tego do mnie (Australia) jest problemem, proszę skontaktuj się ze mną pocztą elektroniczną w celu przedyskutowania tematu. Na stronie [www.astraldynamics.com](http://www.astraldynamics.com) dowiesz się, jak się ze mną skontaktować.
- Nie traktuj technik opisanych w tym podręczniku jako panaceum lub jedynej terapii w leczeniu choroby. Jeżeli jesteś chory, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

## **Choroba - poważnie**

Stres, zanieczyszczenia, zmęczenie, zaniedbanie fizyczne plus narażenie na wiele różnych, otaczających nas, pól elektromagnetycznych, w których żyjemy, ma swoją cenę. Może to mieć kumulujący się, negatywny efekt na delikatną, wewnętrzną pracę ciała energetycznego, co może redukować naturalny przepływ życiowych energii do i przez ciało. Moim zdaniem, negatywnym aspektem naszego nowoczesnego otoczenia jest redukcja naszej naturalnej zdolności do wznoszenia i magazynowania energii poprzez pojawiające się blokady energetyczne, redukcja kanałów energetycznych oraz niszczenie struktury bioenergetycznej. Nasz zachodni styl życia wydaje się być utrapieniem dla silnego, naturalnego przepływu energii i zależnego od tego zdrowia, dla nas wszystkich.

Z moich obserwacji wynika, że ludzie chorzy na poważne choroby jak rak i AIDS mają bardzo duże blokady energetyczne, a co za tym idzie, zredukowany przepływ życiowej energii w ich ciałach. Te blokady mogą stać się bardzo poważne w dalszym etapie śmiertelnej choroby. Czym bardziej zaawansowane stadium choroby, tym cięższe blokady energetyczne. Zaobserwowałem całkowite blokady energetyczne w dłoniach, ramionach, nogach i stopach u ludzi z zaawansowanym rakiem.

Czy blokady energetyczne są faktycznie powodem wielu poważnych chorób, może być do rozważenia, ale na pewno jest tu jakaś zależność. Blokady energetyczne mogą być naturalnym efektem ubocznym, symptomem choroby. Dużym pytaniem jest oczywiście co było pierwsze, kura czy jajko - blokada energetyczna czy choroba? Mimo to, jest logicznie stwierdzić, że zredukowany poziom energii ciała i w jego wnętrzu może być bezpośrednio związany ze stanem choroby. Jeśli blokady energetyczne zostaną oczyszczone i zostanie przywrócony większy przepływ życiowej energii, która w sposób naturalny wzmacnia system immunologiczny, każdy stan choroby powinien ulec polepszeniu. Moje badania silnie wspierają tę teorię.

## **Poważne podejście do wznoszenia energii**

Osobom poważnie chorym, które chcą spróbować systemu NEW, sugeruję poważne podejście do technik wznoszenia energii. Najlepiej jeżeli będą spędzać jak najwięcej czasu nad wznoszeniem i magazynowaniem energii. Często wykorzystywany powinien być pełny energetyczny obieg ciała, a także wszystkie inne sposoby wznoszenia i magazynowania energii podane w tym podręczniku.

Nie ma żadnych ograniczeń co do ilości wznoszonej i magazynowanej energii. Czym więcej jej wzniesiesz i zmagazynujesz, tym więcej ciało fizyczne będzie posiadało w zwalczaniu i leczeniu chorób. W szczególności ćwiczenia energetycznego oddychania powinny być wykonywane tak często, jak to możliwe, zwłaszcza w wysoko energetycznych miejscach, do czasu aż stanie się to nawykiem.

Można nastawić zegarek tak, aby np. co pół godziny dzwonił i za każdym dzwonieniem użyć przez kilka minut jednej z metod wznoszenia energii. Innym sposobem przypominającym o wznoszeniu energii jest wyrobienie sobie nawyku wykonywania tych ćwiczeń za każdym razem, gdy oglądasz telewizję i pojawia się reklama. Z niewielką praktyką wznoszenie energii może być wykonywane z otwartymi oczami, nawet gdy oglądasz telewizję, spacerujesz lub rozmawiasz. Świadome ruchy wznoszenia energii zajmują jedynie niewielką część umysłu i świadomości.

## **Nowotwory i niesprawne organy**

Dla nowotworów i chorych organów również sugeruję pobieranie energii w miejsce problemu i bezpośrednie dostarczenie jej do nowotworu lub chorego organu. Może być w tym celu użyta technika eterycznego zawijania, dopasowana do okoliczności. Do masowania chorego organu lub nowotworu mogą być użyte również ręce świadomości. Ten sposób działania spowoduje przepływ energii bezpośrednio do tego miejsca i poprzez nie, jak również pomoże w usunięciu blokad energetycznych w otaczającej przestrzeni, co również jest pomocne. Ta alternatywna technika nie powinna być używana zamiast pełnego obiegu ciała, który jest podstawą całego systemu NEW. Zwróć uwagę, że wznoszenie energii do nowotworu nie spowoduje jego wzrostu, ale wzmocni organizm, tak aby mógł go rozłożyć i absorbować.

## **Stałe wznoszenie energii**

Wznoszenie energii może stać się nawykiem i być ciągłą akcją jak oddychanie. Może to trochę potrwać zanim stanie się nawykiem, ale jest warte wysiłku. W najprostszej formie wystarczy niewielką część świadomości ciała utrzymywać w ośrodku pod-brzusznym przez cały dzień. Najlepszą drogą do nauczenia się tego jest jak najczęstsze wykonywanie ćwiczeń. Po prostu skup część swojej świadomości na pod-brzuszu za każdym razem, gdy myślisz o energii, zdrowiu lub rozwoju. Można też użyć jakiegoś psychologicznego wyzwalacza. Na przykład za każdym razem, gdy widzisz jakąkolwiek reklamę (baner, telewizja), przestaw swoją świadomość na ośrodek pod-brzuszny. Za każdym razem, gdy to robisz, staraj się utrzymać ją tak długo, jak możesz, wykonując codzienne czynności. Innym prostym wyzwalaczem jest wspomniany już zegarek z alarmem, przypominający co pół godziny o wznoszeniu energii.

## **Cukrzyca**

Ochotnicy z cukrzycą mieli spore sukcesy w poprawie ich kondycji w trakcie używania systemu NEW. W pełnej, książkowej wersji tego podręcznika przedstawię medyczną dokumentację.

Jedna z ochotniczek cierpiąca na cukrzycę młodzieńczą (typu pierwszego) przez 26 lat, z całkowicie nie funkcjonującą trzustką i całkowitą zależnością od insuliny, była w stanie zredukować dawki insuliny do 85 % w ciągu trzech miesięcy używania systemu NEW, dwa razy dziennie przez 30 minut. Jej poziom cukru we krwi zaczął się zmieniać parę dni po rozpoczęciu prac z systemem NEW i stopniowo polepszał się do momentu, gdy trzustka podjęła ponownie swoją pracę. Dodatkowo, waga tej pani zaczęła spadać po rozpoczęciu systemu NEW, bez zmian w diecie czy z dodatkowych ćwiczeń. Dokładny opis, wraz z raportami medycznymi lekarzy - specjalistów tego przypadku, będzie dostępny w pełnej, książkowej wersji tego podręcznika.

Przy każdej poważnej chorobie, poza regularną stymulacją stóp i dłoni, pełny energetyczny obieg ciała powinien być wykonywany przez co najmniej 30 minut każdej sesji, dwa razy dziennie. Cukrzycy powinni stosować głębokie ruchy szczotkowania wzdłuż całej trzustki (okolica splotu słonecznego, pod żebrami) przez kilka minut każdej sesji. Powinny być przeprowadzane dokładne i częste badania poziomu cukru we krwi, ponieważ w każdej chwili może się zmienić poziom wymaganej ilości insuliny. Jakiegokolwiek zmiany w dozowaniu insuliny powinny być dokonywane pod nadzorem lekarza prowadzącego.

## **Rak**

Jedynym ochotnikiem, z którym pracowałem wystarczająco długo, aby wyciągnąć jakieś wnioski, była moja matka, która obecnie ma 76 lat. Od trzech lat używa systemu NEW z dużą systematycznością. Historia: 5 lat temu została u niej zdiagnozowana białaczka i złośliwy rak nerki. Nerka została usunięta i przeprowadzono chemioterapię. Od tego czasu często wykonywałem na niej zabiegi leczenia dotykiem, co pozwoliło jej żyć, ale wtedy nie chciała ona używać systemu NEW. Jednak 3,5 roku temu (w czasie pisania tego podręcznika), zdiagnozowano u niej raka płuc. Jej onkolog natychmiast chciał usunąć jedno płuco i zarejestrował ją w szpitalu na przyszłotygodniową operację. Ale biorąc pod uwagę jej wiek, zdrowie i fakt, że od długiego czasu pali, jej

szanse na przeżycie operacji były marne. Niestety, przy tego typu nowotworze, chemioterapia była wykluczona. Bardzo ją to przestraszyło i zdecydowała się zaryzykować odrzucenie operacji i skupić całą swoją uwagę, wysiłek i zaufanie na systemie NEW.

Nauczenie jej systemu NEW nie zajęło mi dużo czasu. Była zdziwiona odczuciami, jakich doświadczała w trakcie nauki i to jeszcze bardziej ją mobilizowało. Jej zdrowie pomału, ale ciągle się polepszało do momentu, gdy rak w jej płucu przestał się rozrastać, mimo że nadal paliła paczkę papierosów i wypijała butelkę czerwonego wina każdego dnia. Jej artretyzm również znacznie zelżał, lepiej chodzi (teraz częściej i dalej) i przybrała na wadze. Również wyleczyła (techniką eterycznego zawijania) skręcone kolano, skręconą kostkę, ból krzyża i parę innych uszkodzeń. Całkowite wyleczenie każdego uszkodzenia zabrało jej tydzień lub dwa, co jest niebywałe dla kobiety w jej wieku. Teraz używa, z dużym powodzeniem, systemu NEW przy każdym bólu lub problemie zdrowotnym.

Jej onkolog był zdumiony, gdy ją zobaczył na wizycie dwa lata po zdiagnozowaniu raka płuc. Cytując go: "Moja droga pani, myślałem, że pani już nie żyje" - było jego zdziwionym przywitaniem. Nie mógł dać jej żadnego wyjaśnienia, dlaczego nowotwór przestał się rozrastać, ale prosił o regularne wizyty, co trzy miesiące, dla sprawdzenia jej postępów.

Dodatkowo, sprawność umysłowa i pamięć mamy również znacznie się polepszyła. Tak jak kiedyś, gdy była młodsza, teraz rozwiązuje krzyżówki z różnych gazet w przeciągu godziny (w lepsze dni krócej), bez używania słownika, który uważa, że oszukuje.

Nie mówię, że każdy używający systemu NEW osiągnie te same rezultaty jak moja matka. Ale można stwierdzić, mając przed sobą takie fakty, że system NEW może być użyteczny w polepszaniu stanu zdrowia. Faktem jest, że poza leczeniem medycznym, mając raka, jedyną bronią, jaką posiada na to twój organizm, jest system immunologiczny. Więc jeśli wzmocnisz ten system, ciało fizyczne może dokonać cudów.

Jeszcze raz proszę, nie używaj systemu NEW jako panaceum i jedynego środka zaradczego. Jeżeli jesteś chory, nie zwlekaj i zgłoś się do lekarza. Jednak, jeżeli stoisz w obliczu braku jakiegokolwiek pomocy medycznej lub innych alternatywnych sposobów leczenia, możesz rozważyć system NEW jako ostateczną alternatywę.

## **Inne choroby**

Niestety, jak już wcześniej napisałem, nie miałem możliwości przetestowania systemu NEW z ludźmi cierpiącymi na wiele innych ciężkich chorób. Ten podręcznik będzie zaktualizowany, jak tylko otrzymam dodatkowe informacje i aktualizacja będzie dostępna na [www.astraldynamics.com](http://www.astraldynamics.com).

Jak dotąd nie miałem możliwości pracownia z pacjentami chorymi na AIDS, tak więc nie mam żadnych informacji na ten temat wpływu systemu NEW na tę chorobę. Jednak w mojej opinii, jakiegokolwiek choroby, które mogą być leczone przez wzmocnienie systemu immunologicznego dadzą pozytywne skutki.

## **Wznoszenie energii w trakcie snu**

Ja i wielu innych ochotników zauważyliśmy szczególny fenomen, który wzmacnia system NEW i w konsekwencji możliwości lecznicze ciała fizycznego. Dzieje się to przy silnym wznoszeniu energii w trakcie zasypiania. Rano, bardzo często, ból fizyczny, z którym zasypiałeś, zniknie lub częściowo będzie zaleczony.

Wydaje mi się, że zasypianie wraz z wznoszeniem energii powoduje, że akcja wznoszenia jest kontynuowana w stanie snu. A ponieważ stan snu sam wywołuje naturalny wzrost przepływu energii, można powiedzieć, że ta kombinacja bardziej wspomaga naturalne procesy leczenia ciała fizycznego w czasie snu niż w innych wypadkach. Niektóre przypadki mogą wyglądać jak cudowne uzdrowienia, nie zawsze się to zdarza, ale przypadki jak poniżej nie są takie niezwykłe.

### **Dwa przykłady:**

1. Jedna z ochotniczek, weterynarz z cukrzycą młodzieńczą, została zaatakowana przez dzikiego kota. Kieł kota przeszył na wylot jej palec i poważnie uszkodził paznokcie. Miała również kilka brzydkich zadrapań na tej samej dłoni. Natychmiast zgłosiła się do lekarza, który oczyścił i opatrzył ranę. Mimo to, po trzech dniach, wdała się infekcja wywołująca opuchliznę, zaczerwienienie i silny ból. Lekarz dał jej zastrzyki z penicyliny i ostrzegł ją, że proces leczenia może być bardzo powolny z powodu jej cukrzycy (cukrzycy

mają obniżone zdolności gojenia) i może nawet stracić palec, że powinna być na to przygotowana. Zdesperowana i z wielkim bólem kobieta (za moją namową) spędziła cały wieczór na wznoszeniu energii i stymulowaniu zranionej dłoni systemem NEW. Robiąc to, zasnęła. Następnego ranka nie było bólu, opuchlizny ani infekcji. Jej rana była zamknięta i pokryta cienkim zbliznowaceniem - nie strupem, jak można by oczekiwać. Ten poziom wyleczenia medycznie jest niemożliwy nawet dla zdrowej osoby, ale tak się stało. Lekarz tej kobiety był totalnie zszokowany i w ogóle nie wiedział jak to można wyjaśnić. Jej rana zagoiła się normalnie bez żadnych infekcji.

2. Inna ochotniczka w wieku 75 lat. Na początku deszczowego sezonu kobieta ta była unieruchomiona przez artretyzm, nie mogła chodzić ani nic zrobić. Powiedziała mi, że czuje się tak źle, iż chciałaby umrzeć. Za moją radą, spędziła cały wieczór wznosząc energię, nic zaplanowanego, i w trakcie ćwiczenia zasnęła. Gdy wstała nie czuła żadnego bólu i mogła się ruszać. Wstała, zjadła śniadanie, posprzątała w domu i wyszła na spacer z psem zanim przypomniała sobie, jak wczoraj się źle czuła i co się stało. Jak na razie kobieta nie ma problemu z artretyzmem już od dwóch lat. System NEW praktykuje codziennie.

## **Sugerowane dzienne zasady**

Poniższe zasady zapewniają większość potrzeb energetycznych. Rozpoczynają się od minimalnej ilości ćwiczeń dla ogólnego rozwoju i dobrego zdrowia, a przechodzą do bardziej intensywnych dla poważniejszego rozwoju i takich dla poważnie chorych.

### **1. Poziom pierwszy:**

Zaczynaj od szczotkowania stóp i dłoni przez kilkanaście sekund, najlepiej parami. Odbijaj energię w nogach a później w ramionach, również najlepiej parami. Następnie odbijaj energię w kręgosłupie, od kości ogonowej do głowy, przez kilkanaście sekund lub dłużej. Następnie użyj dwuczęściowego obwodu magazynowania, poświęcając co najmniej kilka wdechów na każdą część. Wskazany jest wykonywanie tego ćwiczenia trzy razy dziennie, każda sesja po kilka minut. Absolutnym minimum jest jedna sesja wykonywana przed zaśnięciem. Jak już zostało powiedziane, zasypianie wraz z wznoszeniem energii powoduje kontynuowanie tej akcji w czasie snu, co jest bardzo korzystne.

### **2. Poziom drugi:**

Taki sam jak poziom pierwszy, ale należy poświęcić więcej czasu wykonując dwuczęściowy obwód magazynowania przez kilka minut i/lub stosując pełny obwód energetyczny ciała. Szczególną uwagę należy zwracać na miejsca z blokadami energetycznymi lub chorymi obszarami. Ćwiczenia powinny być wykonywane dwa razy dziennie, rano i wieczorem. Czas podróży lub czekania również można wykorzystać na wznoszenie energii.

### **3. Poziom trzeci:**

Taki sam jak poziom drugi, ale poranne i wieczorne sesje powinny być kontynuowane przez 30 minut. Jeśli prywatność jest problemem, możesz to robić w wannie, w trakcie kąpieli. Jeśli leczysz jakąś poważną chorobę, chory obszar lub organ powinien być zidentyfikowany i potraktowany ruchem szczotkowania. Dla dokładnego namierzenia organu można posłużyć się atlasem anatomicznym.

### **4. Poziom czwarty:**

Podobny do poziomu drugiego, z tym że wykonujemy 4 lub 5 sesji na dzień zamiast dwóch. Każdy czas podróży lub czekania powinien być wykorzystany do wznoszenia energii. Należy również popracować nad stałym wznoszeniem energii przy każdej nadającej się okazji. Zasypianie wraz z wznoszeniem energii powinno być przeprowadzane każdej nocy i przy każdej drzemce w ciągu dnia. Te zasady powinny być stosowane jedynie przy leczeniu poważnej choroby, a nie przy normalnym rozwoju. Ten stopień wznoszenia energii, korzystny przy stanach chorobowych, może jednak hamować ogólny rozwój, jeśli wkładamy zbyt duży wysiłek w akcję świadomości.

## **Kilka słów na koniec**

Rozwój energetyczny daje bardzo duże korzyści, jeżeli jest regularnie praktykowany przez dłuższy czas. Te korzyści to polepszenie: kondycji zdrowotnej, poziomu witalności ciała energetycznego i postrzegania energii. Zdolności psychiczne są naturalnym efektem ubocznym długotrwałego rozwoju bioenergetycznego. Długotrwały - nie oznacza to samo, co dla powolnych systemów opartych na typowej wizualizacji - nie, jeżeli używasz systemu Nowych Drog Energii NEW. Widoczny postęp będzie osiągnany bardzo szybko. System NEW nie tylko pracuje na ciele energetycznym, ale również uczy, jak je wykorzystać w trakcie zbierania i używania energii do późniejszego jej wznoszenia do podstawowych ośrodków energii oraz ich uaktywniania.

Czas, jaki musimy poświęcić na rozwój jakichkolwiek zdolności, jest bardzo różny. Jest to bardzo zależne od aktualnego stanu naszego ciała energetycznego i jego naturalnego potencjału energetycznego. Dla wielu ludzi pewne zdolności psychiczne objawiają się niemal natychmiast, inni mogą je osiągnąć lub sobie je uświadomić później. W każdym wypadku rozwój energetyczny systemem NEW będzie znacznie szybszy niż - to co dzisiaj jest rozważane - normalnie. Cały system NEW, wraz z pracą nad podstawowymi ośrodkami energii, regularnie i dokładnie praktykowany, jest niesamowicie efektywny i znacznie przyspiesza rozwój (przewodnik po podstawowych ośrodkach energii zawarty jest w książce *Astral Dynamics*). To uświadamia nam, że co nieprawdopodobne może być prawdopodobne, a nawet możliwe w niedalekiej przyszłości.

W ten sposób dotarliśmy do końca przewodnika po Nowych Drogach Energii. Chciałbym podziękować za jego przeczytanie i mam nadzieję, że dobrze Ci się go czytało i wyciągnąłeś z niego coś wartościowego. Bardzo starałem się, żeby był przyjemny w czytaniu. Jeżeli chcesz nauczyć się podstawowych umiejętności potrzebnych w dalszym rozwoju bioenergetycznym, np. głęboka fizyczna relaksacja, wyciszenie umysłu, trans, zrozumienie i praca nad podstawowymi ośrodkami energii - zajrzyj do książki pt. *Astral Dynamics*. To nie tylko książka o OBE, ale również kompletny kurs rozwoju metafizycznego.

Inne materiały, przewodniki, artykuły, uaktualnienia są dostępne na stronie [www.astraldynamics.com](http://www.astraldynamics.com). Znajdziesz tam wiele ciekawych rzeczy do przeczytania i pobrania za darmo. Informacje tam zawarte będą cały czas rozwijane.