

# Energia wewnętrzna

## Jim Uttley Moore

Tłumaczenie Aga Wenta  
Korekta Jacek Wenta

Ważne jest, aby dbać o swoją kondycję fizyczną, najwyższym priorytetem jednak jest stać się mistrzem swojej energii i swojego ducha. Aby tego dokonać, musimy sobie zdefiniować i zdać sobie sprawę z mocy, jaką nasz umysł ma nad nami, która wpływa na poziom naszej energii i na poziom naszego pola wibracyjnego poprzez pozytywne lub negatywne myśli. Większość z nas nosi ze sobą zakumulowany bagaż negatywnych wspomnień. Trzymamy się kurczowo uczucia zdrady, odrzucenia, złości lub bycia ofiarą, stwarzając mechanizm osądu i subiektywnej prawości. A to powoduje nic innego, jak tylko pozwala nam pielęgnować urazę, zgorzknienie lub niską samoocenę. Fakt czy te uczucia opierają się na realnych zdarzeniach, liczy się mniej niż to, czy wyrażamy zgodę, aby one rządziły naszym życiem lub nie.

Negatywne wzorce myślowe dają pożywkę stresowi i napięciu w naszym całym ciele, zakłócają nasze pole energetyczne i w rezultacie prowadzą do choroby. Zapamiętaj, strach jest przeciwieństwem zaufania. Strach załamuje naszą naturalną odporność organizmu. Przetrzykuje nas w przeszłości, tworzy spustoszenie w naszych myślach o przyszłości a jednocześnie oddziela nas od naszego wewnętrznego zbawcy, chwili obecnej. Wielokrotnie początek negatywnego myślenia ma miejsce w dzieciństwie, w taki sposób powstaje wzorzec postępowania.

Na przykład przyciąganie do siebie tych samych lub złych ludzi, albo obwinianie innych za wszystko, co nie pasuje do Twojego nastroju. Siedzenie w samotności i użalanie się nad sobą więzi Cię w Twoim negatywnym. W takiej sytuacji kluczem jest przejęcie całkowitej odpowiedzialności za swoje myśli, wiedząc, że wszystkie zdarzenia, które Cię spotykają w tej podróży są lekcjami potrzebnymi w Twoim życiu. Uszanuj swoje niepowodzenia, potknięcia i przeszkody, jako że doświadczenie ich pozwala Ci wybrać swoją drogę i klucz do najważniejszego aspektu Twojego życia, szczęścia. Aby osiągnąć ten ulotny cel, nie musisz szukać dalej niż w sile tkwiącej w Twoim kręgosłupie. Rozważmy teraz fakty, które mówią same za siebie, aby nadać tej teorii perspektywę. Nasi przodkowie myśleli, że tylko jedna idea jest słuszna, więc wszystkie inne są złe. Takie podejście spowodowało w ostatnim wieku prześladowania lub śmierć 100 milionów ludzi. Wnioski z lekcji z przeszłości nie zostały wyciągnięte. Większość z przywódców naszego świata działa tak jak myśli a nie jak czuje wewnątrz siebie, a w tym właśnie tkwi cała różnica.

Przez lata nasz umysł nauczył nas jak cierpieć i jak zmanipulować jakąkolwiek sytuację, aby zaspokoić nasze chciwe ego na szkodę innych, wliczając w to zwierzęta i środowisko naturalne. Jeśli się nie zmienimy, skończymy będąc najmniej szczęśliwymi mieszkańcami, którzy kiedykolwiek żyli na tej planecie. Nasz umysł wie, że ma przed sobą zadanie - wyciągnąć wnioski z tej podróży, tak abyśmy pamiętali, by robić rzeczy na poziomie naszych zdolności w każdym momencie naszego życia w całkowitej harmonii ze wszystkim. Nic więcej. Brzmi idealistycznie, ale to prawda.

Niestety, przez tysiące lat byliśmy prowadzeni taką ścieżką, że nasz umysł jest jedynie alejką do siły i wewnętrznego spokoju. Nie ma nic bardziej mylnego. Dla przykładu, wszyscy trenerzy sportowi w czasie gorączki zawodów proszą swoich sportowców, aby zagłębili się w siebie i znaleźli ten dodatkowy „metr”, aby zostać mistrzem. Skąd pochodzi ta siła? Pochodzi z wnętrza, z głębi Twojego kręgosłupa, to jest nasza siła życiowa, jest jak odcisk palca, jak źrenica oka, całkowicie indywidualna dla każdego człowieka. W czasie śmierci to jest ostatnia część, jaka umiera.

Kręgosłup posiada siedem punktów, które są centrami energii w naszym ciele, podobnie jak siedem punktów Czakry. Rdzenni Hawajczycy nazywają tę siłę *mana*, siła z wnętrza. Równowaga pomiędzy tymi punktami prowadzi do maksymalnej witalności i zdrowia. Najpierw musimy się nauczyć jak oddychać i skupić się na tym, aby oddech usuwał

jakiegokolwiek napięcie oraz wyłączał działalność umysłu. Można to osiągnąć poprzez obecność w tej, jedynej chwili. By to poczuć, weź długi, nieprzerwany, głęboki oddech skupiając się na czubku głowy, jak wdychasz, a podczas wydechu skup się na pępku. A kiedy się zrelaksujesz, skup się na swoich zmysłach.

Po pierwsze, wsłuchaj się we wszystkie dźwięki, które są wokół i spróbuj je oddzielić, słuchaj wewnątrz i bądź świadom ciała. Potem, poczuj skórę używając zmysłu dotyku, masując sobie ręce i stopy, czuj wewnątrz jak klatka piersiowa rozciąga się i kurczy z każdym oddechem. Na koniec, bądź świadom zmysłu węchu, rozróżnij swój własny zapach i te zapachy, które są wokół Ciebie. Po ukończeniu, poczuj zmysł spokoju bez żadnego zakłócenia w umyśle.

Teraz skupimy naszą uwagę na podstawie kręgosłupa, na miejscu od kości ogonowej do kości łonowej. Pierwszy punkt lub czakra to podstawa lub skupisko energii. Wyraża fizyczność. Chęć bycia. Jest pierwotny. To instynkt przeżycia. Skup się i połącz a poczujesz, że Twoja pewność siebie wzrasta, ponieważ cała Twoja moc pochodzi z wnętrza i ma wpływ na harmonię ze światem. Poczuj to i zanurz się w łasce tej boskiej, wewnętrznej pewności.

Drugi punkt siły na kręgosłupie zaczyna się zaraz powyżej kości krzyżowej, na piątym kręgu aż do niższej części brzucha. Tu znajdziesz vitalność, uziemienie i skupienie. Poprzez skupienie uwagi na przepływie energii możesz zwiększyć swoją siłę, żeby osiągnąć niewiarygodne wyniki.

Trzeci punkt znajduje się od dwunastego kręgu piersiowego do niższej części klatki piersiowej. Odnosi się do żołądka i systemu nerwowego. Tu czujesz pożądanie i dzięką energię. Jeśli połączysz te namiętności z momentem terażniejszym osiągniesz niesamowity rezultat - siebie samego, zdrowego i szczęśliwego.

Czwarty punkt siły na kręgosłupie to odcinek od siódmego kręgu piersiowego aż do serca. Oznacza miłość, współczucie i służbę dla innych. Bycie prawdziwie zadowolonym i szczęśliwym z tego, kim jesteś. Czujesz się o wiele bardziej połączony, gdy masz w sercu miłość, bez niej po prostu egzystujesz. Serce z przyjemnością miesza zmysły, bo prawdziwa miłość jest bezwarunkowa i spontaniczna.

Piąty punkt odnosi się do odcinka od piątego kręgu szyjnego aż do gardła. Oznacza Twoją prawdę wyrażoną w słowie i w twojej twórczości. Kiedy będziesz czerpał z wewnętrznej siły, zaczniesz mówić swoją prawdę prosto z serca. Będziesz się czuł pozytywnie. Wzdłuż ścieżki życia szukaj najbardziej prawdziwych z możliwych środków, aby ustanowić harmonię; szukaj najlepszego w ludziach i sobie samym.

Szósty punkt siły leży u podstawy czaszki aż do brwi. To jest Twoje trzecie oko, Twój intelekt, intuicja i percepcja pozazmysłowa. Twój świat kształtuje się poprzez Twoją obecną rzeczywistość, więc bądź świadom. Czy Twoja szklanka jest na w pół pusta czy na w pół pełna? Cuda się zdarzają, kiedy to, co Ty uważasz za prawdę, prezentuje świadomość innych możliwości. Nie żyj razem z minionymi lękami, osądami bądź oczekiwaniami. Działaj tak, jak się czujesz wewnątrz. Patrz na świat inaczej, pozwalając wypłynąć intuicyjnym wzorcom myślowym.

Siódmy punkt odnosi się do wierzchołka Twojej głowy. Powszechnie znany jako wyższe ja lub nadświadomość, jest twoim połączeniem z duchem. Oznacza bycie całkowicie nieobciążonym niczym i wolnym, tam gdzie wszystkie stare nawyki myślowe muszą być złamane. Gęsia skórka i włoski podnoszące się z tyłu szyi. To Twój duch łączący, który po prostu wie, kiedy coś jest dobre albo złe. Używaj go do obalenia jakiegokolwiek wątpliwości, bądź otwarty i połącz Twój związek duchowy ze swoim umysłem. Stworzy się wtedy przestrzeń, aby wybaczać i pozbyć się stresu i napięcia, bo jedyną osobą, jaką możesz zmienić, to Ty sam.

Dla mnie osobiście, geniusz umysłu ludzkiego zaprowadził nas nad krawędź przestrzeni kosmicznej torując drogę do gwiazd. Możemy osiągnąć wszystkie z naszych wymarzonych

celów koordynując działanie umysłu pełnego zdrowej wyobraźni, z siłą naszego ducha pochodzącego z ciała. Nadszedł czas, aby pozwolić naszym sercom poprowadzić się drogą do bardziej rozwiniętej inteligencji, która jest w nas wszystkich. Inteligencji, która wie poprzez zmysły, że istnieje alternatywne podejście do sposobu, w jaki znajdujemy odpowiedzi na życiowe problemy. Odpowiedzi te można znaleźć używając siedmiu zasad Huny w stosunku do swojego ciała i ducha oraz żyjąc według nich.