

Jednostavne metode energetskog čišćenja i zaštite

U interakciji s drugim ljudima i okolinom ne sudjeluju samo naše fizičko tijelo, govor i emocije, već i naše energetsko polje (aura). Iako je još uvijek malo ljudi svjesno toga, tijekom života je ipak većina doživjela neke manifestacije interakcije preko auričnog polja: predosjećaj ili intuitivni osjećaj o nečemu koji se kasnije pokaže ispravnim, pomisao na neku osobu pa nas ona u tom trenu nazove, osjećaj da nas netko iscrpljuje, da nam u nekoj situaciji ili s određenom osobom "iscuri energija" i slične situacije. U ovom članku pišem o jednostavnim metodama energetskog čišćenja, obnavljanja energije i zaštite od negativnih utjecaja, koje su korisne u svakodnevnoj energetskoj higijeni, baš kao što je i redovito tuširanje nužno za održavanje fizičke higijene.



Odmor i spavanje na prirodan način obnavljaju našu fizičku i psihičku energiju. Ukoliko *svjesno* pružamo sebi dovoljno odmora i sna, ne samo tijekom noći, već po potrebi i tijekom dana, npr. dozvolimo si na nekoliko minuta leći i sklopiti oči kad osjetimo "pad energije" i umor, time pokazujemo da držimo do sebe, da brinemo o svojoj dobrobiti i da se volimo. Takav pozitivan stav prema sebi i aktivno djelovanje za svoju dobrobit ojačat će naše energetsko polje i sposobnost prirodne zaštite, za razliku od stalnog iznalaženja razloga zašto se ne možemo odmoriti (djeca, posao, obaveze, brige, tv, internet itd.) što nas dugoročno čini ranjivim, ne samo u fizičkom smislu već prije svega u slabosti naše aure koja je tada propusna za negativne utjecaje izvana.

Tuširanje, ako mu pristupimo *svjesno i s namjerom*, može biti odličan način da očistimo naše biopolje od svakakvog energetskog smeća koje smo nakupili tijekom dana. Prilikom tuširanja zamislite da voda ne čisti samo vaše fizičko tijelo već da struji kroz vašu auru i iz nje ispire sve što se "nakeljilo" na nju i nije dobro za vas.

Tuširanju još možete dodati **vizualizaciju bijele ili zlatne svjetlosti** koja s neba dolazi na vas, prolazi kroz vaše tijelo i energetsko polje oko vas te ih čisti, odnoseći sa sobom sve što je nepotrebno u zemlju. Osim čišćenja aure možete zamisliti da vas ta nebeska svjetlost istovremeno energetski puni, snaži i hrani. Svjetlost možete vizualizirati kao kišu, slap, zrake ili čak kao snažan svjetlosni vrtlog. Ovu vizualizaciju možete raditi i neovisno o tuširanju, kad god se osjećate umorni, iscrpljeni ili opterećeni. I nije potrebno da se nalazite u posebnim okolnostima ili određenoj pozi da biste radili ovu vizualizaciju. Bilo gdje da se nalazite, čak i kad ste okruženi ljudima, već će i par sekundi ovakve vizualizacije imati učinka, a ako možete produžite je i na par minuta.



Za stabilnost vas kao osobe u izazovnim životnim situacijama korisno je **vizualizirati korijenje**. Zamislite da iz vaših stopala izrasta veliko korijenje, da se pruža duboko u zemlju, da vas čini stabilnim i čvrsto ukorijenjenim u sadašnjem trenutku i u situaciji u kojoj se nalazite (da, bježanje od suočavanja sa situacijom samo pogoršava stanje; mnogo je bolje suočiti se otvorenih očiju i dobro ukorijenjeni, tj. uzemljeni). Možete osjetiti i kako kroz to korijenje dobivate podršku energije zemlje koja se preko stopala penje prema gore kroz cijelo vaše tijelo. Ukoliko stojite **bosi na zemlji, travi ili nekoj stijeni**, ova vizualizacija može biti još snažnija i učinkovitija. Dovoljno je već i par minuta ovakve vježbe. Naravno, svjesno stajanje ili hodanje bosonog negdje u vrtu, parku ili prirodi već samo po sebi donosi osvježanje, a u kombinaciji s vizualizacijama je još snažnije. No, ovu vizualizaciju korijenja, kao i vizualizaciju svjetlosnog tuša opisanog u prethodnom odlomku, možete napraviti kad god osjetite potrebu ili kada situacija od vas traži

stabilnost, bez obzira jeste li negdje na zemlji ili obučeni u gradbi na petom katu.

Boravak u prirodi, u šumi ili uz neko jezero, potok ili rijeku već samo po sebi čisti našu auru, obnavlja je i puni. *Svjesni i redoviti* odlazak u prirodu bi trebali učiniti svojom navikom! Ako ne volite daleke izlete ili planinarenja bit će učinkovita i redovita lagana šetnja nekom šumom, kraj mora, jezera ili rijeke. Pokušajte biti svjesni prirode oko sebe i upijati sve dojmove koje vam ona pruža. Dišite duboko i svjesno, a ako ste u društvu, nastojte ne razgovarati o problemima i svakodnevicu, jer će vas to mentalno vratiti u "stari film" i negativnost.

Postoje i brojne **energetske tehnike** kojima si možete pomoći u čišćenju aure, obnavljanju energije, energetske zaštiti sebe i svog životnog prostora, ali i u samoiscjeljivanju fizičkih tegoba i drugih životnih situacija. Primjerice [REIKI](#) je jedna takva učinkovita tehnika, a tu su i *theta healing*, *pranic healing*, *rekonekcija*, itd. Danas učenje tih tehnika više nije tako skupo kao nekada, a korist koju ćete dobiti nadmašit će financijsko ulaganje i unijeti velike pozitivne promjene u vaš život.

Iako izgledaju jednostavne, navedene metode su vrlo učinkovite ukoliko ih primjenjujete *redovito* i *sa svjesnom namjerom*! Kao i kod fizičke higijene, potrebna je *disciplina*. Doista je na vama hoćete li se prepustiti negativnim stanjima, osjećajima, žaljenju drugima kako vam je loše, samosažaljenju i jadikovanju, ili ćete svjesno poduzeti mjere kojima si možete pomoći, očistiti se, osnažiti, unijeti promjene u svoj život, u svoje odnose i stav prema životnim situacijama. Izostanak fizičke higijene vrlo brzo osjete ljudi oko vas i počnu se odmicati. No, izostanak mentalne i duhovne higijene nije toliko uočljiv jer je nažalost većina ljudi oko vas u stanju energetske prljavštine, baš kao što su nekoć srednjovjekovni gradovi odisali fizičkom nečistoćom i to se smatralo normalnim. Umiranje od kuge i od drugih bolesti nikome nije bilo milo, ali malotko je pomišljao da bi se možda trebalo i oprati. Hoćete li se energetske "prati" i tako biti imuni na energetske bolesti doista ovisi samo o vama!



Otkrit ću vam još **jednu vrlo učinkovitu energetska metodu za zaštitu**, a za koju bi bilo dobro da je radite svako jutro ako ste nježniji ili osjetljiviji tip osobe. Tijekom dana učinite je ako se nađete u nekoj izazovnoj situaciji (dakle, kad "zagusti"). Radi se o vizualizaciji i energetske zaštiti, po mojem iskustvu vrlo učinkovitoj!

Zamislite oko sebe energetska jaje, zamišljajte da se oko vas stvara tanka i prozirna energetska opna u obliku jajeta, zlatne i bijele boje, koja će vas tijekom dana štiti od negativnih energija i utjecaja izvana, a propuštati prema vama i iz vas samo dobre stvari. To ne treba dugo trajati – dovoljno je da u par sekundi to zamislite i zamolite za zaštitu.

Kad se nađete u nekoj problematičnoj situaciji (sukob s nekim, osjećaj da vas netko "isisava", ružne stvari koje upravo čujete i sl.), možete na brzinu u sekundi ponovo prizvati sliku opne koja vas štiti (čak i kad je neka osoba kraj vas, jer to je doslovno sekunda vizualizacije). Po potrebi, pogotovo ako osjetite grč u želucu, za dodatnu zaštitu možete zamisliti zlatni štit ispred vašeg želuca (treće čakre, tj. solarnog pleksusa), a možete ga i "iscrtati" kružnim pokretom dlana koji okrenete prema sebi.

Vjerujete mi, ova metoda je vrlo učinkovita! No, isprobajte je u nekoj konkretnoj situaciji, pa ćete se i sami uvjeriti.

Osobno koristim ovu metodu kad god se nađem u društvu osobe kraj koje osjećam da mi počinje curiti energija ("energetski vampiri"). Nakon kratke vizualizacije način razgovora se promijeni ili osoba sama od sebe ode. Kad čekam u nekom redu u banci ili pošti, pa mi se za vrat "zalijepi" osoba iza mene i previše zadire u moj osobni prostor, upotrijebim ovu metodu tako da zamislim oko sebe energetska jaje uz svoje tijelo koje zatim polako širim i njime odmičem osobu dalje od mene. U većini slučajeva osoba se sama odmakne na razumnu udaljenost. Istu tehniku sam provjerio i na psima koji neugodno laju i zalijeću se na mene – prestanu lajati i često pobjegnu od ograde. Jednom prilikom njome sam odbio i otjerao jednog agresivnog prolaznika koji je ničim izazvan uletio u naše društvo i počeo nas napadati i vrijeđati, a nakon moje vizualizacije naglo se okrenuo i otišao.

© Boris Pecigoš, rujan 2014.

boris-pecigos.com

boris-pecigos.com/reiki