

COLLANA
ENERGIE



DR. ZHI GANG SHA

POWER HEALING

LE QUATTRO CHIAVI
PER ENERGIZZARE
CORPO, MENTE & SPIRITO



Power Healing: The Four Keys to Energizing Your Body, Mind, and Spirit. Copyright © 2002 by Zhi Gang Sha. All rights reserved. Printed in the United States of America. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information address HarperCollins Publishers, 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.
“Published by Arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers”

© Copyright 2012
EIFIS EDITORE srl
Power Healing - Dr. Zhi Gang Sha

I Edizione

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in nessuna forma senza il permesso scritto dell'Editore.

Traduzione: Silvia Bianco
Revisione: Steve Izzo
Progetto grafico: Davide Cortesi
Impaginazione: Elena Benvenuti
Stampa: Andersen Spa
ISBN 88-7517-066-0

© 2012 Luglio – EIFIS EDITORE srl
Viale Malva Nord, 28
48015 Cervia (RA) – Italia
www.eifis.it - info@eifis.it

L'Editore non assume responsabilità per l'utilizzo improprio delle informazioni contenute in questo libro. Questa opera non intende sostituire il consiglio, la diagnosi o il trattamento medico professionale. Cercate sempre il consiglio del vostro medico curante o di un altro professionista sanitario qualificato se avete domande circa una specifica condizione medica. L'autore e l'editore espressamente dichiarano la propria irresponsabilità per qualsiasi effetto collaterale avverso si dovesse verificare per l'utilizzo o l'applicazione delle informazioni contenute in questo libro.

Questo libro è dedicato a tutti coloro i quali vogliono aumentare l'energia per il loro corpo, mente e spirito, rinforzare il sistema immunitario, prevenire la malattia, migliorare la qualità delle loro vite, allungare la vita, alleviare il dolore, compreso il dolore cronico, guarire dalle malattie, comprese quelle croniche, e dalle condizioni che minacciano la vita.

Possiate trovare il “guaritore dentro di voi” per autoguarirvi e guarire gli altri fisicamente, mentalmente, emozionalmente e spiritualmente.

PREFAZIONE

In Occidente, nonostante il nostro incredibile progresso, stiamo sperimentando una crisi medica. Anche i dottori più conservatori convengono che le persone sono diventate troppo dipendenti dai medici e dalle medicine per mantenersi sani. Indipendentemente da quanto competente o grande il nostro sistema sanitario diventi, non può completamente guarirci o tenerci sani. Abbiamo gradualmente ceduto il nostro potere di autoguarigione. Idealmente, guarire dovrebbe essere il nostro lavoro. I dottori e le medicine possono aiutare ma noi dovremmo fare il grosso del lavoro.

È difficile recuperare il nostro potere di autoguarigione quando fronteggiamo dappertutto le ultime diete di successo o il più aggiornato programma sanitario. Anche gli esperti spesso si contraddicono direttamente fra di loro. Ci sono così tante scelte che è difficile sapere cosa fare. Avere molte scelte è un grande dono ma porta anche più stress. E più dipendiamo da rimedi esterni a noi stessi per risolvere il problema, più lo stress aumenta. Questo carico comunque viene significativamente diminuito quando impariamo i segreti su come guarirci.

Riportarci alla responsabilità di guarire noi stessi è la risposta alla nostra crisi sanitaria. Quando impariamo a risvegliare in noi stessi la nostra naturale capacità di autoguarirci, non ci sentiremo più confusi su quale programma di salute sia adatto a noi. Otteniamo fiducia nella nostra capacità di autoguarigione e lavoriamo con l'ausilio dei programmi disponibili.

I dottori provano continuamente che ciò che funziona per un paziente non funziona per un altro. È un mistero frequente perché un programma funzioni per molti ma non per tutti. La risposta a questa domanda sta nel capire come il corpo guarisce sé stesso, che è

in realtà ciò per cui è perfettamente progettato. Questa è la ragione per cui alcune persone sono sane. Quando ci ammaliamo, una parte della reazione naturale di autoguarigione è bloccata o repressa in qualche maniera. Se prima di ammalarci impariamo a risvegliare la naturale reazione di autoguarigione, la medicina moderna e gli altri metodi di guarigione alternativi avranno un'occasione migliore per aiutare il nostro ritorno alla salute.

La medicina moderna ha chiaramente fatto miracolosi passi avanti e progressi. Ogni grande passo o nuovo progresso può portarci soltanto più lontano; quando alla fine raggiungiamo un nuovo limite iniziamo a cercare nuovamente risposte. Spesso questa ricerca ci riporta a teorie precedenti. Questa è la natura del progresso. Solo dopo che abbiamo fatto passi avanti possiamo tornare al nostro passato, rivalutare ciò che ci siamo lasciati dietro e utilizzarlo per arricchire le nostre nuove scoperte. Al giorno d'oggi siamo fortunati a vivere in un tempo in cui le conoscenze antiche e la saggezza della maggior parte delle culture è a portata di polpastrello. Queste conoscenze antiche contengono perle di saggezza che, con qualche adattamento qua e là, possono essere immensamente utili al risveglio della nostra capacità di autoguarigione.

In Occidente ci sono già medici che hanno riconosciuto gli incredibili vantaggi della medicina tradizionale cinese di cinquemila anni fa. La più conosciuta è l'importante agopuntura cinese. Sono oggi stati scritti volumi di ricerche che validano la sua efficacia nel trattare una lunga lista di disagi e malattie. Ciò che non è conosciuto così bene sono i segreti dell'autoguarigione.

Molti di questi segreti erano sconosciuti anche al pubblico cinese. Nell'antichità, la maggior parte delle persone comuni in Cina erano informate solo delle tecniche base. Risultò che dipendevano dall'agopuntura e dalle erbe per trattare le malattie e mantenersi sani. C'erano solo pochi eletti che avevano una consapevolezza e una conoscenza avanzate. Queste anime anziane, spesso chiamate maestri, erano capaci di praticare tecniche avanzate di autoguarigione

e non dipendevano da dottori, erbe o agopuntura. Praticando le tecniche segrete di autoguarigione, vivevano ben oltre i cento anni senza ammalarsi. Molti di questi antichi segreti sono stati portati all'attenzione del pubblico per la prima volta nel libro del Dr. Zhi Gang Sha "*Power Healing: le quattro chiavi per energizzare corpo, mente, spirito*".

I grandi maestri e gli insegnanti di tutte le tradizioni hanno sempre parlato di un tempo in cui i segreti sarebbero stati rivelati, un tempo in cui il genere umano sarebbe stato capace di comprendere le alte verità della vita in modo che tutti potessero vivere insieme con salute, giustizia e armonia. Questo tempo è ora giunto. Il cambiamento ha avuto luogo.

Negli ultimi trent'anni, mentre insegnavo e sviluppavo le idee per "*Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere*", ho anche continuato a praticare e insegnare diverse tecniche di autoguarigione che avevo imparato da vari insegnamenti e tradizioni. Nella mia ricerca personale per trovare l'"illuminazione" e guarire letteralmente la cecità del mio occhio sinistro, ho viaggiato per il mondo oltre venti volte.

Ho studiato con grandi maestri e guaritori di quasi tutte le grandi tradizioni, comprese quelle cristiane, ebrae, musulmane, sufi, induiste, buddhiste, maya, inca e cinesi. A mio modo ho testato questi diversi approcci e ho usato ciò che funzionava per me. Il risultato è stata una vita benedetta da molto amore e successo e sì, la mia cecità è guarita. Grazie agli anni di pratica con disciplina, mi è stato dato accesso a molte delle tecniche avanzate che io, naturalmente, tengo segrete.

Circa tre anni fa ho iniziato a notare che ottenendo risultati con l'autoguarigione, le persone erano diventate molto più profonde rispetto ad anni fa. Ho scoperto che le persone progredivano più velocemente in queste diverse pratiche quando saltavano le tecniche base passando direttamente alle tecniche avanzate.

È avvenuto un cambiamento meraviglioso. Non servivano più

le tecniche per principianti e le tecniche avanzate andavano bene per tutti. Ironicamente, quando uno studente è pronto, le tecniche avanzate risultano molto più semplici di quelle base. Le persone ai miei seminari di guarigione sperimentavano ciò cui io avevo impiegato venticinque anni di pratica devota per ottenere.

Ho scoperto che oggi le persone hanno solo bisogno di accedere alle tecniche avanzate e possono immediatamente sperimentare i benefici di cui nel passato solo i maestri godevano. In passato, queste tecniche avanzate erano tenute segrete solo perché non avrebbero funzionato per la gente comune, ma non è più questo il caso.

Il Dr. Sha ha passato la sua vita a studiare e padroneggiare le differenti modalità di guarigione della medicina tradizionale cinese. È lui stesso un ponte fra Occidente e Oriente. È un medico occidentale così come un esperto in medicina tradizionale cinese, oltre che erborista, agopuntore e maestro di Qi Gong. È apparso nel documentario della PBS nella primavera del 2000 intitolato “Qi Gong: l’antica guarigione cinese per il 21° secolo”. È un pioniere dell’autoguarigione che ha formato migliaia di persone a guarire loro stesse da condizioni croniche. Le sue tecniche vibranti, potenti e rivoluzionarie portano una nuova comprensione della relazione fra malattia e salute.

Ha anche scoperto che a questo punto della storia gli antichi segreti dell’autoguarigione riservati solo ai maestri potevano essere insegnati efficacemente a chiunque. Il Dr. Sha rende disponibili delle tecniche e delle intuizioni segrete che erano in passato a disposizione solo di pochi eletti. Condivide in semplici termini le intuizioni e gli strumenti che ha raggiunto in oltre trent’anni di duro lavoro e disciplina. Vi darà accesso ad informazioni e tecniche che sarebbero altrimenti irraggiungibili.

Ho personalmente beneficiato di molti dei segreti del Power Healing del Dr. Sha. In una sessione, con la sua assistenza durante un seminario, ho provato sollievo da un dolore cronico ai piedi. In un successivo seminario, durante la stagione delle allergie, con la sua

assistenza sono stato in grado di minimizzare radicalmente le mie reazioni allergiche. Quindi, dopo due settimane, sono scomparse completamente. Ero afflitto dalle allergie da una vita intera. In questi seminari ho anche assistito ad una vasta gamma di risultati miracolosi, dal curare il dolore cronico alla depressione, artiti e l'accelerare dei tempi di recupero da un cancro.

È giunto il tempo di svegliare il vostro potenziale nascosto per l'autoguarigione. Se state soffrendo da dolore cronico o siete in condizioni malate, il *Power Healing* del Dr. Sha vi aiuterà a guarirvi. Queste tecniche semplici e pratiche possono essere usate da giovani e anziani, da profani e professionisti. Usatele per guarirvi fisicamente, mentalmente, emozionalmente spiritualmente. Provate queste tecniche su di voi e trovare ciò che per voi funziona. Usate questi strumenti semplici e pratici di autoguarigione per ristabilire la vostra salute e godervi il divino diritto alla vita.

Dr. John Gray.

INTRODUZIONE

Tu, i membri della tua famiglia o i tuoi amici soffrite di problemi fisici, emozionali, mentali o spirituali? Qualcuno di voi soffre di un dolore o di una malattia cronica o addirittura si trova in una condizione a rischio come il cancro? Anche se siete sani, vorreste avere più energia e resistenza? Vorreste rinforzare il vostro sistema immunitario?

Se avete qualcuno di questi problemi di salute, come li gestite? Avete mai sentito parlare dell'autoguarigione? Autoguarigione significa che potete aiutarvi a tornare in salute. Sapete come guarirvi usando l'energia, la guarigione spirituale o altri metodi? Vi rendete conto che il vostro corpo ha la capacità di guarirsi? Sapete che se attivate le vostre capacità di autoguarigione vi riprenderete molto più velocemente? Siete consapevoli che tutti gli altri tipi di guarigione non sono completi se manca l'autoguarigione?

Vi offro l'essenza dell'autoguarigione, da cinquemila anni di cultura cinese, compresa la guarigione energetica e le pratiche di guarigione spirituale. Le quattro chiavi al Power Healing che vi presento in questo libro sono il potere del corpo (particolari posizioni in piedi, seduti e delle mani), il potere del suono (suoni di guarigione e mantra speciali), potere della mente (immaginazione guidata e visualizzazione creativa) e potere dell'anima (comunicazione con l'anima e guarigione dell'anima). Parte di queste tecniche sono state praticate con successo da milioni di persone in Cina per autoguarirsi e guarire gli altri durante tutti i cinquemila anni di storia. Non sono mai state rivelate interamente al pubblico prima d'ora. Sono segrete per gli Occidentali. Sono segrete anche per il popolo cinese perché queste tecniche sono state tenute nascoste e praticate solo dai maestri. Un maestro può passare la profonda comprensione

e conoscenza di queste tecniche solo a uno o due discepoli scelti nella sua vita.

Per padroneggiare la conoscenza e la profonda comprensione delle quattro chiavi del Power Healing, ho dedicato circa quarant'anni di serio studio di molte arti e scienze della cultura cinese, compresi il Tai Chi, il Qi Gong, il Feng Shui, il buddhismo, il taoismo e il confucianesimo. Sono un dottore in medicina tradizionale cinese e anche un dottore in medicina Occidentale.

Le persone di tutto il mondo hanno praticato tecniche del Power Healing come la visualizzazione creativa, i mantra, i movimenti del corpo, senza rendersi conto del potere che avrebbe combinarle insieme. Una mattina dell'aprile del 1995 stavo praticando degli esercizi di autoguarigione usando le tecniche del Power Healing. Improvvisamente, in un attimo, capii che le quattro chiavi del Power Healing potevano essere applicate e praticate insieme. Applicare una sola tecnica per la guarigione è potente ma applicarle tutte e quattro insieme lo è molto di più. Questa è la prima volta che le quattro chiavi al Power Healing vengono combinate e divulgate.

Questa è la saggezza dell'antica Cina conservata, praticata e presentata a tutto il mondo. Ora, all'inizio del ventunesimo secolo, è il momento giusto per me per condividere questi segreti con voi. All'alba di questo nuovo millennio i miei maestri mi hanno mandato in Occidente con l'autorizzazione a diffondere queste conoscenze al pubblico, al servizio dei popoli di tutto il mondo. Il proposito di questo libro è di dotarvi degli strumenti per una potente autoguarigione e guarigione per il corpo, la mente e l'anima.

Molti di voi cercano sollievo dal dolore fisico e dall'instabilità emotiva. Potreste essere mentalmente confusi o potrebbe mancarvi un orientamento spirituale. Potreste essere sofferenti. Provate a stare bene, cercando dottori, guaritori e una serie di altri esperti in guarigione. Il Power Healing è l'approccio necessario all'autoguarigione. Il Power Healing dà vita all'autoguarigione così come mangiare cibo, bere acqua e respirare l'aria ci danno vita.

Nella mia pratica e nei miei seminari ho insegnato a molte persone a migliorare la loro salute, le loro abitudini e vivere incorporando questi metodi semplici, veloci, efficaci e potenti di autoguarigione nella vita di tutti i giorni.

Il Power Healing può essere usato anche per assistere i medici nell'aiutare i pazienti e in combinazione con tutte le pratiche mediche convenzionali, complementari e alternative. Combinare le quattro chiavi del Power Healing con il consiglio e l'aiuto del vostro medico o guaritore. Non ho alcun conflitto con i professionisti del settore medico. Sto semplicemente sostenendo l'autoguarigione e l'auto-responsabilità.

Le tecniche del Power Healing possono aiutare tutti i medici e i guaritori. Il Power Healing è compatibile con tutti i tipi di medicina e tutti i metodi di guarigione, compresi la medicina occidentale, la medicina tradizionale cinese, le medicine alternative, la medicina ayurvedica e le medicine indigene.

Il Power Healing vi aiuterà a scoprire e capire la relazione fra voi e la vostra salute. Arriverete a conoscere il "guaritore dentro di voi".

Molti di voi hanno cercato le tecniche e la conoscenza dell'autoguarigione, alla ricerca del benessere. State cercando modi per essere più sani e felici. Volete più soddisfazione nelle vostre vite. Magari volete anche l'illuminazione spirituale. Ho studiato, imparato e insegnato, sono cresciuto da studente a maestro. Allo stesso tempo sono sempre rimasto uno studente e continuo ad imparare di più. Capisco ora pienamente che non è necessario che tutti impieghino venti o trent'anni per imparare le quattro chiavi al Power Healing. Vi presento l'essenza del Power Healing, un'essenza che è semplice, pratica, potente e profonda. Tutti possono imparare le tecniche del Power Healing e ricevere benedici per guarire subito il corpo, la mente e l'anima.

Cinquemila anni fa la medicina tradizionale cinese arrivò alla conclusione che ogni malattia è causata da uno squilibrio di *Chi*. *Chi* (pronunciato "ci") significa "energia vitale" e "forza vitale".

Il Power Healing funziona perché le sue tecniche stimolano la vibrazione cellulare e promuovono il flusso di *chi* a livello cellulare. Ogni singola tecnica di Power Healing può stimolare la vibrazione cellulare ma, se combinate insieme, le quattro chiavi del Power Healing accelerano la vibrazione cellulare. Questa accelerazione porta a risultati di guarigione molto più veloci perché favorire il flusso di *chi* aiuta a rimuovere i blocchi d'energia, a rinforzare il sistema immunitario, ristabilisce la vostra salute, migliora la qualità della vostra vita e la allunga.

Il bello è che il Power Healing è semplice. Nel mio quarantennale viaggio di studi sono arrivato a capire che i metodi di guarigione più potenti sono i più semplici. Se avete un blocco d'energia nel vostro corpo, le tecniche di Power Healing vi aiuteranno a rimuoverli e a ritrovare il vostro benessere. Nonostante sia semplice e pratico, il Power Healing è potente. Può portare a risultati di guarigione veloci, anche immediati. Leggendo questo libro troverete molti esempi dei potenti effetti prodotti usando le quattro chiavi del Power Healing insieme. Vi darò anche una chiara spiegazione sul perché queste tecniche funzionano.

Con così tanta sofferenza e risorse mediche limitate, molti, molti di voi stanno cercando di imparare e praticare l'autoguarigione per aumentare i servizi che ottenete dai professionisti del settore medico e dagli operatori di medicine alternative. Il vostro bisogno di servizi medici è grande. Il vostro interesse nei servizi alternativi e nell'autoguarigione sta crescendo. In risposta a questo interesse crescente, la PBS, il sistema pubblico radiotelevisivo degli Stati Uniti, ha presentato nella primavera del 2000 un documentario di un'ora intitolato "Qi Gong: l'antica guarigione cinese per il 21° secolo". Nel documentario, prodotto da Francesco Garripoli, presidente del Qi Gong Institute, compare il mio insegnante, Maestro e Dr. Zhi Chen Guo, insieme a me in Cina. Il mio sincero desiderio è che questo libro possa soddisfare la sete di sapere delle notevoli tecniche di autoguarigione mostrate in quel film.

La mia missione è di servire tutti voi fornendovi gli strumenti per guarire voi stessi e gli altri a livello fisico, mentale, emozionale e spirituale e aiutarvi ad aumentare la vostra consapevolezza spirituale e ottenere l'illuminazione. Aprite questo libro per trovare la conoscenza, i metodi e le tecniche di autoguarigione che vi occorrono per la salute. Applicate i metodi e usate le tecniche seguendo le chiare e semplici istruzioni in questo libro. Sentite le benedizioni di guarigione che vi arriveranno. Sviluppate un gran potere di autoguarigione praticando le quattro chiavi del Power Healing insieme. Provate. Guaritevi. Queste tecniche di Power Healing sono in attesa di servirvi.

È mio grande onore portare il messaggio delle quattro chiavi del Power Healing al mondo. Godetevi un corpo sano, una mente intelligente e un'anima illuminata praticando il Power Healing nella vita di tutti i giorni.