



布魯諾光林的療癒方法

基本上,布魯諾光林相信一種直接來自於神的全能療癒能量.在德國,他稱這種能量為療癒流(healing current)或 Heilstrom.這神聖能量已經被世界上許多文化所認可,也被賦予不同的名稱,如生命的力量(life force),生命能量(vital energy),普拉納(Prana),氣(Chi)或神聖力量(divine

power).

為了要能接觸這能神聖流(divine current),一個人只需要調諧(tune in)到神聖流的頻率.這調諧的過程和進入冥想靜坐狀態很相似.

- 首先,放鬆你的身體,並且嘗試清理充滿混亂思想的心.
- 將注意力放在你的身體並且和身體連結.
- 勿將注意力放在身體的某個部分,而是將注意力放在整個身體.

布魯諾指出身體的位置也很重要.可能的話,他建議人們坐著並且將背部挺直,手放在膝蓋上,手掌朝上.

最重要的是雙手和雙腳不要交叉.

他把人的身體比喻成電池.如果雙手交叉,會導致上半身電流短路.如果雙腳交叉會導致下半身電流短路.如果你無法坐著,你可以躺著,只要確認四肢不交叉,手掌朝上.

最最重要的是:放鬆.

偶爾檢查一下你的呼吸,確認你是正在深呼吸.但是不要去抓住呼吸或是放慢呼吸.

幫助調諧過程的 DARE

DARE 代表分離,允許,接受,經歷.

· D - 分離代表和你的疾病分離.當我們虛弱或生病時,我們大部分只注意不健康的部分,我們允許疾病成為我們的一部分.所以我們需要和疾病分離,並且 b 認定我們不再選擇虛弱或不健康.不健康不再對我們作用.所以我們必須讓它離開和分離.很不幸的是許多人很難讓疾病離開,因為它已經以某種形式在我們身

上作用。真實且誠實對自己。我相信我們是創造者，創造了我們生命中的每一件事。如果你覺得這是真的而且你也相信自己的創造能力，你可以問問自己為何在你生命中你創造了疾病。把真實的光帶往疾病，並且把釋放疾病和自己。

· A - 允許神穿越我們並且治療我們的身體。我們的小我經常要爭取控制。把疾病交托給神需要很多信任。只要有意願，神非常願意把疾病從你身上帶走。

· R - 你必須敞開心胸來接受這療癒能量。從你的身體或心靈移除障礙或疑惑。這些會阻斷從神而來的療癒能量流。

· E - 最後不要干擾整個過程。注意在你體內有什麼正在發生。感覺療癒能量進入且擴散至整個身體。可能會有刺痛或溫暖的感覺。

很重要的是你不是治療者，神才是治療者。是神創造了療癒流，是神把至善和至高的療癒流帶入你的體內。所以你只需要謝謝神，這是布魯諾光林一個重要的教導。

很多人被治癒後，會向他說謝謝。但是他一次又一次的說：謝謝神，是神治癒你的 - 不是我。

有了神，所有事都變的可能。沒有什麼是無法治療的。這是另一個布魯諾光林重要的教導。你必須相信神是最偉大的治療師。沒有事對它是很困難的。神是無限可能的創造者。

布魯諾所教導精神療法的一個重要的面是他稱之為的調整(regulations)。本質上，調整是一種治療過程的痛。他發現有些人在治療過程中，感覺會更痛苦或症狀更為嚴重。這是我們所知道的好轉反應，這是一種治癒以前的反應。布魯諾說要讓治療比較強還是疾病比較強完全取決於個人。在這重要時刻，一個人必須選擇要被疾病的恐懼所束縛，還是要在健康和療癒的自由和喜悅中重生。明智的選擇吧。