

# DAR ŻYCIA I MOC KREACJI

Wewnętrzna podróż ku świadomemu poczęciu i życiu w wolności



Justyna R. Suska

# **Dar życia i moc kreacji**



Justyna R. Suska

# **Dar życia i moc kreacji**

**Wewnętrzna podróż ku świadomemu  
poczęciu i życiu w wolności**



Copyright 2020 © Justyna Rychlewska-Suska

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka nie może być przedrukowywana ani reprodukowana  
lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody  
Justyny Rychlewskiej-Suska.

Redaktor wydania, korekta i skład: Justyna Rychlewska-Suska

Projekt okładki: Iwona Skrzypulec

Obraz na okładce: Theresa Reihana

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

Kontakt z autorką książki: [www.4wiatry.pl](http://www.4wiatry.pl), [info@4wiatry.pl](mailto:info@4wiatry.pl)

ISBN: 978-83-940060-1-3

Wydanie III rozszerzone

## Spis treści

Wstęp .....	7
Przedmowa do wydania III.....	13
Inicjacja.....	17
Powitaj Gwiazdę .....	23
Ciało. Umysł. Duch .....	33
Dar wolności dla przyszłych pokoleń .....	47
Przytomność .....	53
Koncentracja .....	67
Właściwy czas .....	85
Rytm .....	93
Na swoim miejscu .....	101
Precyzja .....	107
Połączenie .....	127
Ruch .....	151
Oddech .....	157
Zestrojenie, Uświęcenie, Poczęcie .....	163
Mądrość Kobiet .....	173
Podziękowania .....	179
Dom Nauczania 4 WIATRY.....	181
Bibliografia.....	183

*Niech będą błogosławione Sily Życia  
Przyczyna początku, rozwoju i schyłku  
Nowego początku, rozwoju i schyłku  
Nowego...*

*Niech będzie błogosławiona Mądrość Czterech Wiatrów  
Nadzieja Wschodu  
Spełnienie Południa  
Śmierć o Zachodzie  
Głębia transformującej Północy*

*Niech będzie błogosławiona tkanina Życia  
Białe Światło Stwórcy  
Przędza w kołowrotku Przodków  
Nić w naszych rękach  
Suknia dla Potomków*

# Wstęp

## *Życie to miłość w działaniu<sup>1</sup>*

Jest to książka o tym, jak zmieniać swoje doświadczenie życiowe poprzez połączenie z polem wyższej świadomości oraz jak poprzez proces osobistej transformacji i wzrostu świadomości tworzyć środowisko, do którego będziemy mogli zaprosić naszych potomków – dzieci, które chcą przybywać teraz na naszą planetę. Kieruję tę książkę do przyszłych rodziców, którzy chcieliby bardziej świadomie brać udział w nurcie życia, kreować przyszłość pełną wewnętrznej wolności i powitać na tym świecie swoje dzieci. Do tych, którzy dopiero przygotowują się do myśli o rodzicielstwie i do tych, którzy mają już za sobą pierwsze nieudane próby poczęcia lub utrzymania ciąży. Stajecie przed tajemnicą, przed okazją do uhonorowania tego, co nieznanne, oraz szansą do zbadania głębszych mechanizmów decydujących o tym, że niektórzy zostają rodzicami, a inni nie. Być może gotowi jesteście przekuć problemy z prokreacją w wyzwanie i odkryć, jakie zasoby mocy i wiedzy to wyzwanie może w was wyzwolić. O tym, że jest to możliwe i pasjonujące, zaświadczaają przytaczane przykłady z życia różnych kobiet, w tym autorki.

Z niniejszej książki dowiedziecie się, że tzw. płodność odzwierciedla nasze szeroko pojęte otwarcie na wszechobecną siłę życiową. I jest to przede wszystkim nasz związek z naszą wewnętrzną istotą. To, czy mamy dzieci, czy nie, jest jedną z możliwych manifestacji naszej mocy stwórczej, która sprowadza się do procesów energetycznych w ciele mężczyzny i kobiety, energetycznych związków ich obojga ze sobą i z całym kosmosem.

Teraz, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej w historii ludzkiej obecności na Ziemi, potrzebujemy poszerzyć świadomość tego, jak żyjemy, jaki mamy wpływ na swoje doświadczanie życia, jak nasze wybory wpływają na życie innych istot na Ziemi oraz jakim wpływom sami podlegamy w nieustannym i niewątpliwym połączeniu wszystkiego ze wszystkim. Czas przypomnieć sobie, że żyjemy w relacjach ze wszystkim i wszystkimi.

---

<sup>1</sup> Green Glenda., *Love without End. Jesus speaks*, Spiritis 2006, s. 184 (tłum. autorki).

W każdym naszym TERAZ doświadczenia i wiedza z przeszłości łączy się z wizją i marzeniami o przyszłości. Z każdym oddechem siła życiowa przekazana nam przez przodków stanowi zasób dla potomków. Jakość życia potomków jest w dużej mierze wynikiem doświadczeń, wyborów i traum przodków. To na naszych barkach, osób obecnie żyjących, leży obowiązek przygotowania świata na przyjęcie kolejnych pokoleń. Świadome powolywanie nowego życia jest jednym z zagadnień kluczowych dla kreowania wymarzonej przyszłości dla naszych dzieci.

TERAZ, tworząc przyszłość dla naszych dzieci, potrzebujemy wsłuchać się w zapomnianą pieśń przeszłości, w mądrość naszych przodków, która dalece przewyższa wiedzę zgromadzoną przez nowożytną, zachodnią kulturę. Mimo że jako cywilizacja zapomnieliśmy o naszym duchowym dziedzictwie, przy odrobinie wysiłku możemy połączyć się z istniejącymi zasobami informacji o tym, jak przygotować się na przybycie potomków, jak zwiększać swój udział w sile życia oraz jak transformować doświadczenia naszej genetycznej przeszłości. Drzwiami do naszego procesu zmiany i nauczania są nasze własne ciała. Naszą mocą są marzenia powołania nowego życia. A tym, co nas poprowadzi, jest rytm Miłości.

Prokreacja to zjawisko biologicznie tak naturalne jak oddychanie i odżywianie, a jednocześnie niesłychanie skomplikowane i nieodgadnione. Proces poczęcia, podobnie jak zjawisko śmierci i jak wszelkie momenty inicjacji, sprytnie umyka zarządzaniu intelektem, pozostawiając nas w przestrzeni niespójnych spostrzeżeń, zachwytu, czasem obietnic i rozterek, roztańczając przed nami aurę cudu, gdy uchylają się na chwilę drzwi do Królestwa Niewidzialnego. Wiedzą o tym najlepiej osoby, które kiedykolwiek borykały się z tematem poczęcia lub utrzymania ciąży. Wiedzą o tym świetli lekarze, choć główny nurt medycyny alopacyjnej wciąż stara się nas przekonać, że może przejąć kontrolę nad życiem-tajemnicą.

Przeszkody na drodze do wypełnienia jednej z podstawowych życiowych funkcji, jaką jest przekazanie życia, są dla każdej prawie pary, która tego doświadcza niewyobrażalnym stresem. Dla większości ludzi niemożność przekazania życia dalej pozbawia ich egzystencję istotnego sensu. Większość z nas chce doświadczyć cudu kreacji ludzkiej, fizycznej istoty, mieć okazję do wzrastania w godności rodzicielstwa, snuć wizję przyszłości i być świadkiem rozwijania się potencjału kolejnych pokoleń. Są to oczywiście jakości i stany, które rodzicielstwo umożliwia. Jednak jest coś ważniej-

szego. W głębi nas tkwi marzenie dużo głębsze – marzenie o realizacji swojego potencjału miłości poprzez najwznioślejszą z miłości naszego życia – bezwarunkową miłość rodzica do dziecka. Głęboko w naszych świętych sercach wszyscy nosimy bowiem jedno i to samo marzenie. Każdy z nas chce przede wszystkim kochać jak najpełniej i odcisnąć w świecie ślad tej miłości.

Niemożność przejawienia siebie w biologicznych potomkach staje się udziałem coraz większej ilości mężczyzn i kobiet społeczeństw rozwiniętych (między 1/5 a 1/4 par w wieku reprodukcyjnym doświadcza problemów), Sytuacja ta rzuca wyzwanie przywiązaniom do bezpiecznego i popularnego życiowego skryptu i do definicji życia spełnionego. Wyzwanie to niektórych doprowadza na skraj desperacji, rozstania, kryzysu wartości lub do niełatwej decyzji o podjęciu mozolnych zabiegów medycznych, które mają skłonić nasze nieposłuszne ciało do wywiązania się z „obowiązku wytworzenia i dostarczenia dziecka”. Innych sytuacja ta skłania do przewartościowania życia, celów, pragnień i odnalezienia w swoim trudzie głębszych sensów. Gdzieś po drodze do rodzicielstwa przechodzą oni kolejno przez etapy: utraty kontroli, silnej ambicji poradzenia sobie z problemem, porażki, utraty nadziei, kompletnego poddania planów płynących z ego i w końcu odnalezienia swoich niewątpliwych połączeń z własnym ciałem i swoją duchową tożsamością. W tym procesie zejścia na samo dno rozpacz i akceptacji życiowego kryzysu, świadomość odradza się w końcu na wyższym poziomie, z którego widać świt nowego życia.

W krajach rozwiniętych posiadanie potomstwa znajduje się na liście życiowych dokonań materialnych, o które trzeba zadbać w pewnym ściśle określonym porządku. Tak, jakby chodziło o zwykłą reprodukcję materiału genetycznego w nowej formie materialnej. Cóż, w przypadku człowieka, istoty o wyższej świadomości, nie chodzi o „zwykłą” biologiczną reprodukcję.

Zwraca uwagę fakt, że problemy z płodnością dotyczą głównie społeczeństw krajów zamożnych, gdzie inne fundamentalne zagadnienia warunkujące przetrwanie, takie jak kwestie głodu czy chorób zakaźnych, zostały już prawie wyeliminowane. Nasz nowoczesny świat, pełen obfitości pożywienia, nadmiaru udogodnień, wszelkiego rodzaju ubezpieczeń i naukowych osiągnięć, próbuje karmić nas niedorzecznym przekonaniem, że człowiek może wszystko. Korzystać z obfitości materii. Panować nad nią. Kontrolować. Przeniknąć tajemnicę początku życia i jego końca. Problem niskiej

plodności staje się paradoksalnie kwestią *niedoboru* w cywilizacji szeroko pojętej *obfitości*, zaproszeniem w *nieznane* w świecie powszechnie obowiązującego przekonania, że wszystko można *poznać*, a także zagadnieniem *utrąty kontroli* w świecie pieczołowitego *planowania*. Skala problemu jest na tyle duża, że stawia przed ludzkością masę istotnych pytań: Jaka liczba ludzi na świecie jest optymalna dla równowagi ekosystemu? Czy Matka Ziemia sama ogranicza populację ludzi? Być może nasza planeta dba po prostu o swoje przetrwanie, zważywszy, że urodzenie i wychowanie dziecka w kraju zamożnym konsumuje kilkadziesiąt razy więcej zasobów naturalnych niż w kraju biednym. Po co powoływać na świat dzieci? Kto ma to robić? Czy jest to przywilej? Instynkt? Czy obowiązek? Jaką cenę jesteśmy w stanie zapłacić za rodzicielstwo? Dlaczego, jako część ludzkości, doświadczamy teraz takich trudności?

Odpowiedzi na niektóre z tych pytań płyną z połączenia z polem świadomości planetarnej, do której każdy z nas ma potencjalny dostęp. Dar tej wiedzy jest rezultatem silnego, kilkuletniego skupienia mojej uwagi na temacie kreacji i prokreacji jako osoby, która sama doświadczyła wyzwania z poczęciem i jako praktyczki sztuki uzdrawiania poprzez ceremonialną pracę z ciałem.

Nie sięgam po ‘poradniki’ i nigdy nie spodziewałam się, że mogę chcieć jakiś napisać. Nie jestem ekspertem w dziedzinie Twojego życia i nie zakładam, że wiem coś lepiej od kogokolwiek, kto przychodzi na sesję uzdrawiania. Spotkania z osobami, które przybywają na sesje aktywują po prostu wiedzę, do której dostęp tworzy się, kiedy ciało zdoła wygenerować określoną energię. Po angielsku mogłabym to określić mianem RE-MEMBER (czyli *pamiętać*, a dosłownie *ponownie stać się członkiem, przylączyć*). Niech więc ta książka będzie raczej ‘pamiętnikiem’ niż ‘poradnikiem’. Dotyczy bowiem tego, jak możemy PAMIĘTAĆ zapomniane, dawne mądrości i prawdy o własnej prokreacji, jak możemy POŁĄCZYĆ w sobie wszystkie elementy konieczne do własnego uzdrowienia i urzeczywistnienia swojej pełni.

Jeśli stajesz przed wyzwaniem i z jakichś powodów nie możesz począć lub utrzymać ciąży, przyjmij tę książkę jako zachętę, by zostać swoją własną *badaczką*, swoim *poradnikiem* i swoją własną *uzdrowicielką*.

Jeśli planujesz rodzicielstwo, przygotuj do tego swoją świadomość. To świadomość tworzy matrycę życia - środowisko, z którego wynika pojawienie się nowego życia. Próby zmuszenia duszy dziecka, aby zstąpiła, kiedy otoczenie jest na to energetycznie niegotowe, mogą wprawdzie być uwieńczone tzw. sukcesem,

ale jest on okupiony zbytnim cierpieniem. Nowe życie jest wówczas jak puzzle, dla którego nie znalazło się miejsce w układance. Z trudem mości sobie miejsce w obrazie, który do niego nie pasuje. Cała układanka pręży się i zniekształca. Napięcia te mogą później znaleźć swoje ujście w innym aspekcie układu energetycznego rodziny, która jest całością. Całość, rozwijająca się w czasie, będzie musiała zrekompenzować ten rodzaj wymuszenia. Może to wpłynąć na przyszłość i zdrowie rodziców, albo odcisnąć się piętnem na systemie rodzinnym, czy na sytuacji zdrowotnej lub ogólnym dobrostanie potomków. Kiedy zaś zmienisz cały obraz swojego życia w taki sposób, aby stworzyć w nim miejsce dla dziecka, zaprosisz je po prostu do tego, aby wypełniło sobą TWOJĄ i SWOJĄ WŁASNĄ CAŁOŚĆ.

Wiedza tu zawarta może dać Ci wskazówki, jak pamiętać – czyli odzyskać naturalną pełnię wewnętrznej mocy i uzdrowić blokady natury fizycznej, emocjonalnej lub duchowej, by zmienić swoje podejście do płodności i kreacji. Przytaczam przykłady swoje i innych kobiet po to, aby pokazać, jak pracowałyśmy nad konkretnymi zagadnieniami blokującymi kobiece (lub/i męskie) siły życia. Jeśli jakiś rozdział przykuje Twoją uwagę lub wyzwoli Twoje emocje, najprawdopodobniej zawiera dla Ciebie istotną wskazówkę, która dotyczy Twojej osobistej historii. Jest to sygnał, aby zagłębić się bardziej w temat, gdyż z dużym prawdopodobieństwem znajdzie się tam jakiś skarb – zagadnienie czekające na Twoją troskę i uzdrowienie. Wewnętrzne uzdrowienie jest czymś znacznie głębszym niż fizyczny jego „objaw”, niż namacalny rezultat starań. Dlatego proszę, nie traktuj umieszczonych w tej książce wskazówek jak obietnicy lub gwarancji, że zostaniesz rodzicem. Uszanujmy nieprzewidywalność, piękno i tajemnicę życia, które jest dzikie, niepoczytalne i nie daje się ujarzmić poprzez narzędzia, o których można dowiedzieć się z jakichś książek.

Niniejsza książka nie ma ambicji, by być opracowaniem naukowym, ponieważ nie jest wynikiem żadnych badań medycznych na szeroką skalę. Treść jej stanowią obserwacje płynące z kilkuletnich studiów i własnego doświadczenia poczęcia, ciąży i porodu oraz głębokiego połączenia z rdzenną wiedzą ludów Polinezji o naturze siły życiowej. Idea, aby zapisać zgromadzoną wiedzę i podać ją dalej, zrodziła się w stanie otwartości na inspirację płynącą z wielowymiarowej świadomości, która towarzyszy praktyce nauczania i uzdrawiania.

Wiedza zawarta w tej książce jest gdzieś bardzo spójna ze współczesną wiedzą medyczną, lecz w innych miejscach pod wieloma względami daleko poza nią wykracza. Wierzę, że należy do medycyny przy-



szłości, która mam nadzieję, zbliży się bardziej do koncepcji UZDRAWIANIA i obejmie badaniem wpływ emocji i myśli oraz tego, co nazywamy energiami duchowymi, na ciało fizyczne. Z pewnością temat nie jest wyczerpany i będziemy go zgłębiać w kolejnych latach wraz z rozwojem naszej świadomości. Dlatego potraktujmy tę lekturę jako zapis tego, co zostało ujawnione w pewnym miejscu i w pewnym czasie, a nie jako absolutnie skończone opracowanie zagadnienia płodności.

Moim marzeniem jest zasiać w rodzicach przekonanie o głębokim sensie świadomego rodzicielstwa, które jest efektem życia w Prawdzie tego, kim jesteśmy. Z wiedzy płynącej od moich przewodników wynika, że świadomość Ziemi jako żyjącej planety rośnie, a zstępujące w nasz wymiar dzieci pragną urodzić się w sprzyjających dla nich warunkach. W warunkach większej wewnętrznej wolności. Ich zadaniem jest dalsze podnoszenie świadomości mieszkańców Ziemi. Misja niektórych z nich już się zaczęła. Już choćby poprzez rzucenie nam wyzwań związanych ze swoim przybyciem potomkowie ci skłaniają nas, swoich rodziców, do jakościowej zmiany życia tak, byśmy emanowali większą witalnością i znacznie większą integralnością między tym, co głosimy, a tym, co wprowadzamy w czyn. Pragnę zaszczyć w rodzicach planujących powiększenie rodziny nowe podejście do prokreacji na wszystkich jej etapach. Dopiero tak gruntownie przygotowani możemy godnie powitać boskie istoty, jakimi są przybywające do nas dzieci.

Wplecione w tekst rozdziałów praktyczne narzędzia umożliwiają głębszą pracę z zagadnieniami, które mogą wymagać uzdrowienia na poziomie emocjonalnym lub duchowym. Są to medytacje prowadzone, ćwiczenia pracy z ciałem oraz zadania wymagające medytacji analitycznej, bazujące na osobistym wglądzie intelektualnym czytelników. Szersze możliwości samo-uzdrawiania poprzez pracę z ciałem dają prowadzone przeze mnie warsztaty lub sesje indywidualne. Ćwiczenia mogą być początkiem tego procesu, przyspieszyć go lub otwierać na nową relację z własną głęboką jaźnią.

W holdzie dla sił życia i z wyrazami szacunku dla starożytnej wiedzy z Gwiazd, przodków, moich nauczycieli MA-URI, mojej rodziny oraz dla kobiet i mężczyzn, którzy pokonali niełatwą drogę ku rodzicielstwu, i stworzyli okazję do naszego wspólnego uczenia się i transformacji wewnętrznej.

AROHANUI (wiele miłości)

Marzec 2011

## Przedmowa do wydania III

Jest przełom marca i kwietnia 2020 roku. Przełom dwóch epok i czas wielkiego duchowego testu, który pokaże, czego się boimy, jak głębokie jest nasze współodczuwanie, co nas mobilizuje, komu wierzymy, jak dalece godzimy się na ograniczanie wolności w imię bezpieczeństwa. Koronawirus zmienił nasze aspiracje, plany i wyobrażenie o własnej sprawczości. Poprzesuwał prawie wszystkie granice. Zamknął granice państw, zatrzymał komunikację, ludzi ubrał w kombinezony i maseczki ochronne. Większość światowej populacji siedzi w domach, część straciła z dnia na dzień środki do życia. Jesteśmy informowani o rzeczywistości poprzez rozmaite ekrany, które przynoszą sprzeczne informacje. Niektóre rządy podejmują decyzje, które ograniczają radykalnie nasze obywatelskie swobody lub wykorzystują lęk, aby realizować ukryte plany. Przyszłości nie da się przewidzieć.

Jednak chcieliśmy się tu urodzić i w tym czasie żyć. A więc powitajmy zmianę! Każda zmiana przynosi chwilowy chaos, ponieważ stara struktura musi leć w gruzy, aby mogło wyłonić się nowe. Zupełnie tak, jak kończy się świadomość snienia, kiedy odchodzi ciemność nocy i pojawia się światło dnia. To prawdziwe narodziny.

Kiedy książka ta wydana została po raz pierwszy w 2012 roku, wypełniała nas nadzieja na lepszy świat, o którym mówiły przepowiednie rdzennych ludów Ziemi. Umożczeni w dobrobycie materialnym i przewidywalności zjawisk klimatycznych, ekonomicznych i społecznych, mieliśmy podstawy, by żyć w iluzji, że tęczy, wypełniony miłością i sprawiedliwy świat może nadejść bez konieczności rezygnacji z naszej strefy komfortu. Dziś wiemy, że to niemożliwe. Duchowi nauczyciele różnych tradycji głosili od wieków, że coś trzeba utracić, aby być obdarowanym.

Przepowiednie starszyzny Ameryki Południowej mówią o aktualnym końcu Epoki Nocy, która zaczęła się wraz z kolonizacją Ameryk przez Hiszpanów (1492 r.) i trwała 500 lat. Ich zdaniem w roku 1992 zaczął się brzask nowej ery – Epoki Dnia, która też potrwa 500 lat, a do roku 2022 ujrzymy

wszystko w osłepiająco jasnym blasku świtu tej ery<sup>2</sup>. Kryzys, który tak bardzo polaryzuje na świecie wszelkie postawy służy między innymi temu, abyśmy zobaczyli wyraźnie, co jest światłem, a co jego brakiem i dokonali wyboru, po której stronie chcemy realizować swoje przeznaczenie. Zaostrzają się zjawiska wynikające z przemocy, lęku lub potrzeby zdobycia przewagi. Lecz jednocześnie mamy tyle okazji, by przejawić postawy pełne miłości, odwagi, współczucia, nadziei, współpracy i altruizmu.

Każde zjawisko masowe (kryzys gospodarczy, komunikacyjny, choroby, epidemia, katastrofy, wojny... itd), jest zawsze wyzwaniem dla paradygmatu, którego dotyczy i sygnałem, że potrzebna jest nowa równowaga. Co zatem, jako ludzkość, mamy odkryć lub zmienić w swoim podejściu, postrzeganiu?

Na warsztatach o świadomym poczuciu, które prowadzę co roku dla przyszłych matek, po raz pierwszy pojawiły się głosy wątplenia: „Czy w ogóle jest sens powoływać na ten świat dzieci?” – pytały niektóre uczestniczki. Tak powszechny w ostatnich latach stres klimatyczny ustąpił teraz miejsca stresowi ‘wirusowemu’. Straciliśmy oparcie w przewidywalności i materializmie. Paradoksalnie jest to świetna okazja do tego, aby odzyskać prawdziwe i trwałe oparcie w swojej głębokiej wielowymiarowej istocie i przywołać swoje dzieci duchowym głosem.

W ciągu blisko 8 lat, które minęły od pierwszego wydania tej książki, miałam zaszczyt pracować z ponad setką osób przygotowujących się do zaproszenia swoich potomków. (Na świat przyszło kilkudziesięcioro cudownych dzieci). Zakres tematów związanych z płodnością poszerza się z każdym rokiem. Przykładowo - kiedy ta książka powstała, wiedza o zatruciu metalami ciężkimi, diecie płodności, dobroczynnym działaniu słońca czy chodzeniu boso nie była powszechna. Dziś w Internecie każda/y zainteresowana/y znajdzie dziesiątki stron i porad na ten temat. Stosunkowo rzadko natomiast poruszane są kwestie zatrucia naszego naturalnego środowiska energetycznego przez powszechnie występujące pola elektromagnetyczne (stacje bazowe telefonii komórkowej, routery Wi-Fi). Temat ten, choć wart eksploracji, skompromitowany został na równi z teoriami spiskowymi i o płaskiej Ziemi. A szkoda.

---

<sup>2</sup> Zobacz wywiad z Jorge Luis Delgado

<https://www.youtube.com/watch?v=E39AtB0SQOI&feature=youtu.be>

Przed 8 laty problem elektromagnetyzmu nie był powszechny. Dziś każdy mieszkaniec miasta, dosłownie skąpany jest w licznych polach elektromagnetycznych w każdej chwili i jest już sporo dowodów naukowych i szkodliwości wpływu niektórych częstotliwości elektromagnetycznych na nasze DNA, witalność i płodność.

Radykalnie zmieniło się również podejście i dostępność do metod zapłodnienia pozaustrojowego. Przed laty pary korzystające z metody *in vitro* były w Polsce rzadkością. Dziś na sesje i warsztaty przybywają samotne kobiety, które zamroziły pobrane komórki jajowe w oczekiwaniu na miłość życia lub czas, kiedy komfortowo będą mogły poświęcić się samotnemu macierzyństwu. Z sesji korzystają też pary, które starają się o poczęcie od roku czy dwóch (nie zdiagnozowano u nich żadnych problemów medycznych) i już są po (jednej lub dwóch) próbach zapłodnienia pozaustrojowego. *In vitro* stało się normą. Pracuję również z coraz większą ilością kobiet cierpiących na endometriozę, która – zgodnie z wiedzą wielowymiarową – związana jest z przyjmowaniem przez kobiety postaw rywalizacyjnych, powszechnych w środowiskach biznesowych i korporacyjnych.

Istotna zmiana pojawiła się w tytule książki. Znikło słowo MA-URI<sup>3</sup>. Każde słowo buduje i oznacza jakąś tożsamość i połączenie. Tytuł trzeciego wydania odzwierciedla zasadniczą zmianę, która dokonała się w międzyczasie w moim życiu duchowym i zawodowym. W latach 2005-2018 współpracowałam z Instytutem MA-URI jako trenerka pracy z ciałem i nauczycielka rozwoju emocjonalnego. Przez 18 lat, najpierw jako uczennica, a potem jako trenerka, związana byłam z przekazem pochodzącym z serca moich drogich nauczycieli: Katji i Hemiego Fox. Wyrosłam z tego przebogatego i zachwycającego nurtu i wielu miejscach książki powołuję się na Instytut MA-URI jako źródło. Jednocześnie w ciągu tych lat ujawniała się w moim sercu szersza wiedza o pracy ze świadomością przez ciało, psychobiologii i naszym galaktycznym-wielowymiarowym pochodzeniu, która nie znalazła dla siebie kontekstu w strukturze programu nauczania Instytutu MA-URI. Część tej wiedzy posłużyła do napisania tej książki, ale po kilku latach okazało się jasne, że ten nowy strumień wiedzy, który chce przepłynąć przez moje serce, jest o wiele szerszy i nie może się pomieścić w korycie starej wody. Nadszedł czas, by wytoczyć nowy szlak przeznaczenia.

---

<sup>3</sup> Szkoła rozwoju świadomości założona przez Katję i Hemiego Foxów. [www.ma-uri.org](http://www.ma-uri.org)

W 2018 roku, po 14 latach, zakończyła się moja rola trenerki MA-URI. Dotychczasowy program treningu MA-URI został zakończony w całej Europie. Tak więc, choć wiedza płynąca z tego źródła stworzyła podstawy mojego rozumienia wielu zagadnień dotyczących holistycznego zdrowia, niewłaściwe byłoby odsyłanie czytelników do miejsca, od którego już daleko odpłynęłam. Całą miłość, którą się dzielę, wszelką pomoc w samo-uzdrawianiu oraz inspirację znajdziecie nieustająco w moim sercu, w Domu Nauczania 4 WIATRY lub gdziekolwiek, gdzie się spotkamy.

Oddaję w Wasze ręce to trzecie wydanie książki, poszerzone o tematy, które w ciągu tych 8 lat okazały się ważne dla przyszłych rodziców i osób na ścieżkach rozwoju świadomości.

Moc miłości - Arohanui

Justyna R. Suska

Dom Nauczania 4 WIATRY

Kwiecień 2020

# Inicjacja

Rok 2004 powitałam na pudłach i walizkach. Zostawiałam za sobą etat, a z nim hipnotyzujący magnetyzm świata reklamy i biurko przy oknie bez widoków. Tydzień później wprowadziłam się do wymarzonego mieszkania, a 4 dni potem siedziałam już w samolocie do Nowej Zelandii. Miałam tam odbyć miesięczny trening pracy z ciałem.

Kilka miesięcy wcześniej wraz z moim mężem zaczęliśmy powoli przymierzać się do myśli o rodzicielstwie. Do projektu „Potomek” podchodziliśmy początkowo bez napięcia, raczej z ciekawością, jak to z nami będzie. Miałam lekko niepokojące przekonanie, że przed nami droga dłuższa niż statystycznie. Miałam siebie wówczas za staruszkę – 33 lata!

Przede mną był miesiąc odosobnienia i własna głęboka praca z wzorcami myśli i emocji, które wpływają na biologię, kondycję i życiowe wybory. Zmieniając te z wzorców, które nas ograniczają, możemy lepiej realizować swoje marzenia i uwolnić swój pelen potencjał.

Po raz pierwszy w życiu dokonywałam poważnego przeglądu własnych najgłębszych, nieświadomych przekonań i lęków dotyczących macierzyństwa. Praca trwała za dnia, ale przede wszystkim w nocy, kiedy widzenie kieruje się do wewnątrz, ku pierwotnej ciemności, a umysł wypływa na ocean nieświadomości. Pewnego razu podczas snu w uświęconym, maoryskim domu przodków doświadczyłam wizji, która zapoczątkowała uzdrawianie całego spektrum zagadnień dotyczących rodzenia. W moim śnie zaszłam w ciążę i zostałam wykluczona ze zbiorowości, która była do tamtej pory moją rodziną. Zostałam na zawsze rozdzielona z kimś, kto we śnie był moją ukochaną siostrą (której w rzeczywistości nie posiadam), a wszyscy odwrócili się ode mnie. Za macierzyństwo i miłość fizyczną zapłaciłam bardzo wysoką cenę. Był to ten rodzaj snu, z którego człowiek budzi się inny. Światły sen (ang. *Lucid dream*). Zrobił na mnie kolosalne wrażenie i bardzo poruszył emocjonalnie. Uruchomił kaskadę refleksji dotyczących tego, co naprawdę jest w moim umyśle i co jest przeszkodą na drodze do macierzyństwa. Miałam powody, aby przypuszczać, że wzorzec, który ujawnił się w sennej wizji, wpływał bezpośrednio na moją fizjologię w moim obecnym życiu, czyniąc moje ciało doskonale „antykonceptyjnym”. Przekonanie brzmiało „DZIECKO TO KONIEC ŻYCIA”.

Po obudzeniu się spojrzalam na rzeźbę, pod którą leżał mój materac. Przedstawiała rodzącą na stojąco Maoryską przodkinię z Plemienia Kobiety, Hine Amaru. Jedno dziecko wychodziło przez pochwę, drugie wydostawało się przez przecięty brzuch. Stała się ona patronką mojego kilkuletniego procesu dochodzenia do macierzyństwa.

W następnym roku dwa razy zaszłam w ciążę i dwa razy poroniłam. Pierwszą ciążę wymodliłam w niezwykle krótkim skupieniu. Była zwiastowana świątlymi snami. Brałam je za obietnicę nadejścia pięknej, dziecięcej duszy, a okazały się zapowiedzią moich własnych narodzin – dogłębnej transformacji świadomości, która się właśnie rozpoczynała.

Gdy zaszłam w ciążę, na chwilę dotknęłam nieba, które spełniało wszystkie marzenia. Było to także potwierdzeniem siły, jaka płynie ze skupionej uwagi i modlitwy. Niestety wówczas jeszcze traktowałam modlitwę bardzo instrumentalnie – moje „ja” modliło się o spełnienie marzeń „ja”. Teraz wiem, że jest to normalny etap rozwoju, na którym większość ludzi doświadcza sukcesów i widzi na własne oczy, jak skuteczne są narzędzia pracy ze świadomością. Nieuchronnie prowadzi to do wzrostu siły ego, samozadowolenia i do dumy. Jeśli natomiast mamy rozwijać się dalej, musi nadejść kryzys. I tak się stało. Badanie USG w 8. tygodniu ciąży niestety rozwiało nadzieje mojego „ja”. Na ekranie były dwa obumarłe embriony. Na poronienie czekaliśmy kilka następnych tygodni. Straszny i milczący czas. Miałam wszystkie objawy ciąży, a w środku pełna byłam rozkładu. Życie i śmierć splotły się tak ściśle w głębi mnie, niosąc naukę o tym, że w istocie są jednym.

Poronienie nastąpiło w najdogodniejszym miejscu i czasie – w sercu nowozelandzkiego buszu, godzinę marszu od cywilizacji, pośród drzew i oszalamiającego dźwięku cykad. Asysta niewidzialnych duchowych akuserek, jakie się wówczas ujawniły, pozwoliła przejść mi i mojemu mężowi przez ten proces prawie bez emocji. Nie miałam ani poczucia straty, ani żalu, nie było we mnie ani upokorzenia, ani winy, ani dumy, ani zazdrości, ani gniewu, ani smutku, ani żadnej koncepcji, czy to dobrze, czy to źle. Proces ten zabrał mnie ponad wszystko, co było mi znane. Z jakichś powodów, które ciągle odkrywam, to przypieczone krwią przymierze związało esencję nas obojga z nowozelandzką ziemią, a moją ścieżkę życia z nauką Maoryskich przodków.

To zdarzenie zaowocowało serią fizycznych badań, diet, oczyszczania emocjonalnego i studiów, które zwiększały naszą (jako pary) świadomość sił prokreacji; fizycznych, emocjonalnych, mentalnych. Miały też zapewnić

nam powrodozenie w niedalekiej przyszłości. Ale nie zapewniły.

Utrata drugiej ciąży zatrzęsła całkowicie moimi życiowymi posadami, marzeniami, poczuciem stałości czegookolwiek oraz pewności wpływu, jaki mogę mieć na swoje doświadczenie, ciało i życie. Doświadczenie to postawiło pod znakiem zapytania wszystko, co glosiłam – że mamy wpływ na swoje życie, że jesteśmy pełni mocy, że można realizować marzenia... Jaki wpływ? Jaka moc? Moja łódź, tak doskonale wypolerowana, zbalansowana i wytrzymała, znalazła się na wzburzonym morzu. Płynęła bez kursu, bez kompasu, bez nawigatora. Jak mogłam nauczać dalej czegoś, co ewidentnie przestało działać w moim własnym życiu? Od pierwszej ciąży dzieliło mnie tyle pracy, tyle zmian, i co? Rezultat ten sam. Święta wiedza ujawniała swoją znacznie głębszą mądrość, mówiącą, że nie na wszystkie pytania dostaniemy odpowiedzi, że to zgrabne, sprawcze „ego-ja” musi uszanować tajemnicę i chylić czoła przed siłą wyższą. Traciłam kontrolę i w końcu oddałam ją chętnie, pograżając się w czymś, co zdawało się być już tylko chaosem. Dziś patrzę na ten czas z wdzięcznością jak na niezwykle dar inicjacji. Powoli rezygnowałam ze świadomości „ego” – życiowego spryciarza, który myśli, że jak nie technologią to modlitwą jest w stanie ugrać z Bogiem, co chce i zapewnić sobie szczęśliwe, wygodne i uporządkowane życie. Odkrywałam, że życie jest piękniejsze i straszniejsze. Przez 2 lata permanentnej żaloby miałam sny, że leżę w ziemi, która rozkłada mnie na miliardy cząsteczek. Rozpuściłam się jak poczwarka w kokonie. Bez nadziei, że uda mi się złożyć siebie w jakąś piękniejszą, motylą calość i wydostać jeszcze kiedyś do życia, odwiedziłam masę autorytetów: medycznych, paramedycznych, mistycznych i specyficznych, tylko po to, aby usłyszeć od nich całe mnóstwo prawd, domniemań i zaleceń i by w końcu wrócić z niczym i zwrócić się do... siebie samej. Badania medyczne nic nie wykazały, a spośród całej ich serii darowałam sobie już tylko genetyczne.

Bioenergoterapeuta rzekł „stres”. Oczywiście – pomyślałam. A w jakim stanie miałabym być?

Lekarz medycyny chińskiej podejrzewał „chłód w nerkach”. Z niczym mi się to nie kojarzyło, no ale skoro tak stwierdził, przez pół roku brałam garści kulek o zapachu starego capa.

Homeopata zalecił roczny detoks. Zrobiony.

Naturoterapeuta polecał suplementy i to tylko te, których sam jest dystrybutorem.



Jasnowidz kazał ubierać się w kolorach ziemi. Czemu nie? Wyrzuciłam białe sukienki.

Astrolog radził dać sobie spokój, bo szanse marne, albo się rozwieść i szukać innego męża. Uznałam to za zupełnie absurd!

Szeptunka przelala nade mną kurze jajo i zapewniła, że dziecko będzie, co tchnęło we mnie nadzieję.

Na ustawieniach hellingerowskich... itd., itd... Ufff!

Wszystkie autorytety padły. Tej lekcji nie mógł odrobić za mnie nikt inny. Proces transformacji trwał, a jedyną wewnętrzną wskazówką było, by ZAUFAĆ. Wydawała mi się wówczas żartem. Zaufać? Komu, czemu?

W tym czasie moja praktyka MA-URI (pracy z ciałem) zaczęła przyciągać kobiety z podobnymi problemami. Same sesje zaczęły przeistaczać się w coś, czego nikt mnie wcześniej nie uczył i rzuciły wyzwanie mojej potrzebie, aby robić coś „profesjonalnie”, a zatem przewidywalnie. Wyglądało to, jakbym robiła specjalizację: *Świadome porzucenie i utrzymanie ciąży*, a Duch (kosmos, świat, inteligentne pole – nazwij to jak chcesz) podsyłał mi osoby, z którymi mogłyśmy wzajemnie przeglądać się w sobie jak w lustrze. Studiom podlegały procesy zarówno fizyczne, jak i emocjonalne, a także uwarunkowania natury duchowej, które wpływają na energie prokreatywne. Głównie kobiet, ale także mężczyzn. Przypomniałam sobie w końcu, że pracuję zgodnie z polinezyjską koncepcją mówiącą, że cała wiedza JUŻ jest w nas. To do siebie samych należy udawać się po rozumienie, uzdrowienie i wskazówki. Ta nagła świadomość, że można wziąć całkowitą odpowiedzialność za życie i jego przekazywanie, była przesywająca i uwalniająca: od stresu, od lęku, od założeń i od definicji.

Większość kobiet po jednej do trzech sesji w moim gabinecie zachodziła szczęśliwie w ciążę i przekazywała życie. Inne odkrywały, co jeszcze muszą zmienić, albo pozbywały się żalu do losu, ponieważ los nieoczekiwanie ujawniał im inne przeznaczenie i inny rodzaj tworzenia. Modliłam się i ja, aby w pokorze pożegnać marzenie o macierzyństwie i oddać się innym celom.

Po w sumie czterech latach wypełnionych kolejnymi inicjacjami natury duchowej przeprowadziliśmy się z moim mężem do lasu i oddaliśmy się realizacji wizji tworzenia miejsca, które służyłoby procesom przebudzania wyższej świadomości i samo-uzdrawiania. Zmieniło to całkowicie nasze

przekonania, tryb życia, dietę, zajęcia oraz emocje i założenia dotyczące egzystencji, naszego przeznaczenia i dostępnego poziomu energii witalnej. Z dnia na dzień zakres naszych obowiązków i odpowiedzialności wzrósł w sposób oszalamiający, wymagając od nas znacznie lepszej kondycji fizycznej, bezgranicznego poświęcenia i niewyobrażalnego hartu emocjonalnego. Gdy intensywność naszego trybu życia wydawała się osiągać już swoje apogeum, począł się nasz syn, Szymon.



# Powitaj Gwiazdę





Joanna, jedna z kobiet, które pojawiły się w moim gabinecie, próbowała zająć w ciąży przez około 2,5 roku. Typowa bizneswoman, nastawiona silnie na karierę zawodową, urodzenie dziecka traktowała jako wypełnienie swojej misji jako kobiety. Jednocześnie, jak sama stwierdziła, dla pełnej życiowej satysfakcji potrzebowała w równych proporcjach: udanej pracy zawodowej i towarzystwa, z którym mogłaby dzielić zajęcia mieszczące się w jej definicji „życia na poziomie”. „Dziecko” – taki wyraz zanotowała sobie jako jeden z celów, gdzieś między awansem, a wyprawą na nurkowanie do Belize. Na sesji transformacyjnej pracy z ciałem pojawiła się dlatego, że przeczytała wywiad ze mną w piśmie kobiecym. W wywiadzie tym przytaczałam przykłady tematów, z jakimi pracowałam w tamtym czasie. Na liście znalazły się sprawy kobiece. Sposób, w jaki do mnie trafiła, oddawał w pewnym sensie jej podejście do problemu: Niech jakiś specjalista – najlepiej osoba popularna, która „ma wyniki”, coś z tym zrobi! Hmm, w sesji transformacyjnej pracy z ciałem chodzi głównie o to, by to osoba, która potrzebuje zmiany sama wzięła za ten proces odpowiedzialność. Dlatego, jakkolwiek starałam się nie oceniać jej poglądów, po wstępnej rozmowie byłam kompletnie onieśmielona ogromem jej ograniczających i iluzorycznych przekonań, a ponad wszystko nabudowanych oczekiwań w stosunku do mnie. Nie wiedziałam właściwie, od czego zacząć, aby rozluźnić tę nieco sztywną strukturę jej myślowych programów i sprawić, aby sama podjęła trud wglądu i przemiany. Miałam tylko nadzieję, że sesja pracy z ciałem sama nas jakoś poprowadzi.

Ośrodek energetycznego serca skrywa nasze wewnętrzne ‘centrum duchowego dowodzenia’ i przewodnictwa. Jest ‘centrum łączności’ z naszym przeznaczeniem i czystą Miłością z naszego duchowego Źródła. Dlatego po wstępnym, rozgrzewającym masażu moja uwaga naturalnie popłynęła ku sercu Joanny. Informacja, która pojawiła się podczas pracy z ośrodkiem serca, była tak prosta, a jednocześnie tak głęboka i wzniosła, że stała się wskazówką także dla innych przyszłych mam. Kiedy wracam pamięcią do tej sesji, mam w oczach łzy wzruszenia. Oba nasze serca otworzyły się. Joanna mogła usłyszeć prawdziwą siebie i głos swojego potomka. Brzmiał: „Powitaj Gwiazdę”. To zapoczątkowało proces jej wewnętrznej zmiany i przygotowań do poczęcia.

Spośród wielu istot ludzkich, które pragnęłyby się narodzić w fizycznym ciele na Ziemi, jest najwyżej kilka, które w tej chwili chcą i mogą urodzić się z Twojego ciała. Wyrażając pragnienie bycia rodzicami, zapraszamy do swojego świata nie „jakiś tam dziecko”, tylko bardzo konkretną osobę! Łączy ją z nami

duchowe pokrewieństwo energetyczne, którego następstwem jest pokrewieństwo biologiczne – połączone DNA rodziców. Wiele kobiet śni o swoich dzieciach i związku z nimi na długo przed tym, zanim zajdą w ciążę. Dzieje się tak, ponieważ dziecko istnieje w niewidzialnej postaci energetycznej na długo przed swoim fizycznym poczęciem, a jego obecność czasem przejawia się w myślach, emocjach i wizjach przyszłych rodziców (najczęściej matek, czasem dziadków). Istota, która ostatecznie urodzi się z dwojga rodziców czuje, że wśród wielu par na Ziemi, to właśnie oni dwoje są dla niej najbardziej atrakcyjni jako twórcy świata, na którym chce wylądować. Ku nim się kieruje. Intensywne poczucie przyciągania do tych, a nie innych rodziców przypomina pełną uwielbienia i wszechogarniającą euforię, która jest podobna do stanu zakochania. Jeśli przypomnimy sobie własny stan zakochania i adorację, którą otaczamy wtedy obiekt naszych westchnień, będziemy mieć pojęcie o tym, jaka to potężna i nasycona erotyzmem magnetyczna siła pcha nas wszystkich – duchowych podróżnych – do naszych rodziców i narodzin w fizycznym ciele. Uwielbienie kieruje dziecko z wymiarów duchowych na Ziemię. Na to, że właśnie ta, a nie inna para rodziców jest tak atrakcyjna dla dziecka, wpływa jego duchowa esencja<sup>4</sup> i duchowa historia, która ma szansę mieć swoją kontynuację i rozwój właśnie w warunkach stworzonych przez tych dwoje. I nie chodzi tu wyłącznie o warunki materialne. Chodzi o generalny poziom świadomości rodziców, czyli wyjątkowy smak Miłości, którą są. Na ten smak składają się ich zestawy przekonań, wyznawanych wartości i wzorców reakcji emocjonalnych oraz zasoby siły witalnej. To właśnie te elementy determinują wzrost duchowy, rozwój mentalny, emocjonalny i w końcu fizyczny dziecka. Składają się one na jego energetyczny potencjał wyjściowy.

Dzisiejsza sztuka położnicza i medycyna prenatalna kładą spory nacisk na właściwą dietę, higienę, tryb życia, a nawet nastrój emocjonalny kobiety ciężarnej. Zalecane jest na przykład słuchanie określonych rodzajów

---

<sup>4</sup> Zgodnie z przekazem kultur plemiennych, jak również licznych badaczy ezoterycznych, duchowa esencja i historia osoby jest zapisana w polu informacyjnym (por. koncepcję Księgi Akaszy Rudolfa Steinera i/lub egipską koncepcję Hall of Amenti), którego istnienia naukowo nie umiemy jeszcze stwierdzić ani zmierzyć. Polinezyjscy nauczyciele twierdzą, że o ile materialna powłoka cielesna jest tworem ziemskim, o tyle nasza energetyczna, duchowa esencja pochodzi z gwiazd, czyli spoza wymiaru czasoprzestrzennego. Na istotę duchową osoby składa się bagaż informacji niesiony wcześniej przez jej przodków. Informacja ta, jak esencja, manifestuje się w kolejnych generacjach, aby się doskonalić. Biorąc pod uwagę ilość naszych przodków – tylko do 7 pokolenia wstecz to 128 osób – warto zdać sobie sprawę, że każdy potomek jest spadkobiercą duchowym i fizycznym niezliczonych i przemieszanych ‘cząsteczek i wątków’ doświadczeń bardzo wielu osób z przeszłości

muzyki. Wszystkie te czynniki mają niewątpliwy wpływ na jakość życia dziecka – jego rozwój fizyczny i psychiczny. Pomija się tymczasem wpływ, jaki ma na dziecko także świadomość emocjonalna i duchowa rodziców, i to nie tylko w okresie ciąży, ale na długo przed poczęciem. Problemy z naszą płodnością mogą być wskazówką, że warto zwiększyć naszą świadomość w jakimś obszarze życia, by podnieść jakość środowiska energetycznego, do którego chcemy zaprosić dzieci. Czasem konieczność podniesienia świadomości może dotyczyć po prostu diety czy trybu życia. Innym razem może chodzić o rozwój poczucia świętości życia, relacji ze swoimi przodkami czy uzdrowienie związku z partnerem na głębokim poziomie.

Świat, czyli środowisko energetyczne, do którego zapraszamy swojego potomka, zależy od nas. Dzieci przybywają na Ziemię, wybierając sobie środowisko, które stworzyli ich rodzice, wraz ze wszystkimi jego дарami oraz z wyzwaniem. Dbając o to, by to środowisko było jak najczystsze, jak najbardziej odżywcze, jak najbardziej zrównoważone, tworzymy jak najlepsze warunki dla wzrostu następnych pokoleń.

Wiele osób mówi o dziecku „Moje Słońce”. Każde dziecko w istocie nim jest. To nie tylko Gwiazda, której blask rozświetla nam drogę, inspirowa do zmiany, emocjonalnie ogrzewa, powoduje wzrost i warunkuje poziom naszej energii witalnej. To także Gwiazda w znaczeniu ‘celebrity’ – osoba wyjątkowa, oczekiwana, godna podziwu, wspaniała, na której skupia się cała uwaga i której promiennosc pozostawia ślad w naszych sercach.

Każda istota ludzka przybywa na Ziemię spoza rzeczywistości czasoprzestrzennej, z wymiaru kosmicznego, którego skala jest dla umysłu niewyobrażalna i dlatego nazywany go nieskończonością. Jesteśmy częścią Stwórczego Ducha i jego emanacją. To, co o sobie myślimy, jest tylko częścią naszej większej, duchowej tożsamości wielowymiarowej. Ta tożsamość wywodzi się z bezwarunkowej, boskiej Miłości, która jest siłą zarządzającą wszelką energią i materią.

Głęboko religijnym osobom mówię, aby wyobraziły sobie, że mają przywitać na tym świecie Chrystusa, ponieważ każda istota ludzka wybierająca się na Ziemię ma pelen potencjał, by przejawiać świadomość chrystusową i okazać ją swoim życiem dokładnie tak, jak uczynił to Jezus z Nazaretu. Każde dziecko przybywa z wymiaru boskiego i przez pierwsze lata życia pamięta o jakościach świadomości chrystusowej. Dlatego jest naszym nauczycielem. Pamięta to, o czym my już zdążyliśmy zapomnieć. Codziennie miliony dusz ludzkich z całą swoją odwagą decydują się porzucić niebiański



stan śnienia i zamieszkać w ludzkim ciele. Przybywają gotowe, by transformować doświadczenia ludzkości, ponieść ciężar swoich fizycznych przodków i zostawić tu ślad swej miłości i piękna, oraz pełne ufności, że ta misja ma sens i szansę powodzenia. Jak możemy odwzajemnić taką miłość i oddanie? Przygotowując się na ich przybycie jak na powitanie Gwiazdy!

Wyobraź sobie teraz, że spodziewasz się wizyty najbardziej ukochanego na świecie i najdostojniejszego gościa! Na pewno zadbasz o to, by czuł się znakomicie. Dostosujesz swój kalendarz i swoje plany do jego rytmu i potrzeb. Dowiesz się, jakie miejsca, zapachy, muzykę, potrawy i towarzystwo lubi najbardziej. Zaprowadzisz porządek w swoim domu, pozbędziesz się śmieci i niedobrych nawyków. Wstrzymasz inne swoje życiowe projekty, by wziąć udział w tym, co on ma w planach. Wprowadzisz do swojego związku więcej harmonii i miłości, zaczniesz rozwijać swoje prawdziwe pasje, by emanować radością życia, albo przejdiesz na dietę, by być w formie, a następnie przystroisz dom odświeżnie i będziesz na każde skinienie Twojego gościa. To przecież naturalne. Takie same porządki i zmiany możesz poczynić dla swojego dziecka! To właśnie gość, który przybywa, by spędzić z Tobą część życia. Kolejne rozdziały poświęcone będą temu, jak wyglądały porządki w życiu moim i kilkunastu innych kobiet.

Jedna z kobiet, z którymi pracowałam, powiedziała rozżalona po swoim trzecim poronieniu, że tyle dzieci przecież rodzi się bez żadnego zaproszenia, bez zmian i zabiegów ze strony rodziców. Dzieci na świat powołują nastolatki i alkoholicy, i osoby, którym poczęcie, ciąża, poród i wychowanie dzieci 'przydarzają się' jakby bez udziału ich świadomości, a nawet woli. To niesprawiedliwe, że oni nie muszą nawet kiwnąć palcem. „Jak to jest?” – pytała.

Jeśli ktoś bezskutecznie latami stara się o dziecko, każdy przypadek rodziców, którym kolejna ciąża 'tak się znów przydarzyła', jest wprost nie do wytrzymania i rodzi pokusę, aby się porównywać z innymi i czuć się przez to gorszymi. Dzieje się tak, jeśli pozwolimy naszemu ego postrzegać dziecko jak luksusową nagrodę za dokonania życiowe, która najwyraźniej przypadła innym, a nie nam. W dodatku kryteria jej przyznawania wydają się być bardzo niejasne. Jeśli w pełni otworzysz się na to uczucie, rozpoznasz jego iluzoryczność. Rozpoznasz, że odczuwasz przymus „powodzenia życiowego” i zazdrościsz innym, którym w Twojej opinii powiodło się.

Najprostsza rada brzmi: **zaniechaj porównywania się!** Wprawdzie na tej planecie wszyscy jesteśmy w szkole, lecz nie wszyscy w tej samej klasie. Mamy różne plany lekcji, doświadczenia i zadania, różnych nauczycieli i różne zestawy

pytań egzaminacyjnych. W różnym tempie zdajemy do kolejnych klas. Czasem się cofamy, czasem powtarzamy rok, a czasem robimy skok od razu do gimnazjum. Twoje doświadczenia mają rozwinąć Twoją Indywidualną Świadomość, a doświadczenia innych są skrojone na miarę ich potrzeb, duchowych planów i siły. Zgodnie z prawem rezonansu do tamtych rodziców przybywa gość, dla którego stworzone przez tamtych rodziców warunki życia są najatrakcyjniejsze. Nie znaczy to, że tamci rodzice są lepsi lub gorsi od Ciebie. Po prostu proponują inne warunki. Użyję tu porównania z dziedziny turystyki. Są turyści, którzy wybierają 5 gwiazdek i all inclusive, by się pobyczyć nad basenem z drinkiem w rękę i nie spotkać przypadkiem tubylców. Są i tacy, którzy cenią sobie samodzielne włóczęgi z dala od turystycznego gwaru, wybierają dziewicze plaże, lokalne przysmaki i nocleg w szałasie. Dla każdego przybysza jest inna oferta. Niektórzy rodzice nie muszą się natrudzić. Niech im Bóg błogosławi! Niemalże od razu trafili swoją 'ofertą energetyczną' w gusta swojego potomka. Inni natomiast muszą zmienić to i owo, by ich potomek usłyszał ich wołanie – powołanie do życia.

Dzieci przybywające na Ziemię mają różne potrzeby uzależnione od ich życiowych misji. Niektóre pragną rozwinąć pewne cechy lub umiejętności, które mogą być lepiej opanowane, jeśli ich rodzice dokonają najpierw pewnych zmian i wykonają jakiś istotny krok ku spełnieniu własnego przeznaczenia-powołania. Takich dzieci jest coraz więcej w tym niezwykłym momencie ewolucji naszej planety.

Świadomość rodziców w momencie poczęcia ma kluczowe znaczenie dla bagażu, w jaki wyposażą swoje dziecko. Na przykład może być dla dziecka istotne, by urodzić się z wyjątkowo wysokim potencjałem siły życiowej, który umożliwi mu dalsze doskonalenie rzeczywistości emocjonalnej, mentalnej lub duchowej i wykonanie życiowych zadań. Wówczas rodzice będą musieli prawdopodobnie popracować nad nierozwiązanymi problemami emocjonalnymi, które w sposób istotny blokują dziedziczny potencjał siły witalnej, a może również nad odpowiednim przygotowaniem fizycznym w postaci przeprowadzenia detoksu narządów wewnętrznych<sup>5</sup>.

Misją innych dzieci z kolei może być transformacja głębokich wzorców winy, lęku lub gniewu, tkwiących w danym rodzie od pokoleń. Takie dusze mogą wybrać świadomie narodziny w bardzo trudnych warunkach rodzinnych lub

---

<sup>5</sup> W medycynie tybetańskiej lub Tradycyjnej Medycynie Chińskiej rekomenduje się 2-letni proces przygotowania rodziców do poczęcia poprzez dietę, detoks i odpowiednie ćwiczenia podnoszące poziom energii witalnej.

w bardzo trudnym czasie. Wszystko po to, by zapewnić sobie wyzwanie życiowe, które skłoni ich do wykonania tej konkretnej i poważnej pracy na rzecz pewnej linii rodowej, czyli de facto ludzkości. Przybywają do nas dzieci związane duchowo z nami, swoimi dalszymi przodkami lub miejscem, w którym się rodzą.

Dusza (wielowymiarowa esencja osobista) dziecka kieruje się do konkretnych rodziców, w konkretne miejsce i w konkretnym czasie. Dokładnie w takie okoliczności, które zapewniają mu najlepsze warunki do realizacji duchowego planu życiowego. Aby poznać potrzeby dziecka, które chce przybyć do Ciebie, i dać się mu poprowadzić w swoich przygotowaniach do poczęcia, możesz praktykować medytację, najlepiej w nocy pod rozgwieżdżonym niebem, prosząc duszę tej istoty o wskazówki. Przywołanie przodków, jeśli jest to zgodne z Twoim światopoglądem, pomaga w takim połączeniu z przyszłym dzieckiem. Duch potomka wylania się bowiem z tej samej duchowej esencji, co przodkowie.

Oto medytacja prowadzona, która może Ci pomóc. Na warsztatach dla przyszłych mam uczestniczki prowadzi mój głos. Jeśli masz zaufaną osobę, która może dla Ciebie przeczytać poniższą medytację, poproś o to. A jeśli pragniesz wykonać ją w samotności, sama możesz odnaleźć w sercu odpowiednie słowa, które Cię poprowadzą.



### **MEDYTACJA „POWITANIE GWIAZDY”**

*Polóż się lub usiądź. Jeśli masz tendencję do zasypiania podczas głębokiego relaksu, wybierz lepiej pozycję siedzącą.*

*Weź głęboki oddech, wypełniając powietrzem całą przestrzeń brzucha i klatki piersiowej. Wypuść powietrze.*

*Poczuj, jak całe ciało rozluźnia się. Poproś je, by stało się czystym naczyniem odbioru dla wszelkich myśli, emocji i inspiracji.*

*Skup się na rytmie oddechu i znajdź swój własny, z którym dobrze się czujesz. Spędź tak około 2 minut, wyobrażając sobie, że z każdym wydechem wysyłasz*

*do każdej komórki swojego ciała miłość i uwagę.*

*Teraz skup swoją uwagę na rejonie pępka. Wraz z każdym wydechem poczuj, jak wzmacnia się rejon pępka. Wyobraź sobie teraz wychodzącą z niego świetlistą pepowinę, na której końcu stoją Twój rodzice, dziadkowie, pradziadkowie i dalsi przodkowie. Wyślij do nich po świetlistym sznurze swoją miłość i wdzięczność za dar życia. Staraj się nie oceniać ich dokonań ani postaw. Skup się na odczuwaniu wdzięczności za przekazane Ci życie.*

*Następnie mentalnie poproś przodków o połączenie z Twoim potomkiem.*

*Wyraź gotowość do przekazania życia dalej i poproś o przewodnictwo w zakresie tego, co masz jeszcze zmienić lub uzdrowić w swoim życiu.*

*Otwórz się na uczucie połączenia z dzieckiem.*

*Możesz sobie wyobrazić Gwiazdę, która kieruje się ku Ziemi i ku Tobie.*

*Połączenie może przyjść w postaci wzruszenia, w postaci poczucia respektu, radości albo odpowiedzialności. Pojawi się zapewne energia charakterystyczna dla danej osoby – Twojego dziecka.*

*Poproś o wizję, dźwięk, słowo, znak, pieśń, myśl lub odczucie, które przyniosą inspirację. Otwórz się teraz całkowicie na tę inspirację.*

*Zrezygnuj z oceny pojawiających się myśli. Po prostu je rejestruj!*

czasami początkowo myśl lub wizja może wydać Ci się absurdalna, zupełnie jak we śnie. Gdy jednak głębiej się jej przyjrzyysz, znajdziesz drugie dno znaczeniowe. Przykładowo jedna z kobiet miała wizję powrotu do domu rodzinnego, w którym pojawiały się nowe pokoje. Stało się to dla niej zachętą do odkrywania „nowych pomieszczeń” dla swoich pragnień, talentów i potrzeb. W moich medytacjach pojawiał się ciągle ogień. Stało się to dla mnie inspiracją, by zadbać o wewnętrzny płomień duchowy, nasycić życie większą pasją i włączyć żywioł ognia w przygotowania do poczęcia).

Zapamiętaj inspiracje płynące z kontaktu z Twoim potomkiem. Czasem obecność potomka może nie być odczuwalna. Może to być wskazówką, że istnieje potrzeba jakichś zmian, zanim pojawi się on na Ziemi. Może nie jest to właściwy czas lub miejsce. Zdaj się wówczas na przewodnictwo przodków. Oni podpowiedzą Ci, na co masz skierować teraz swoją uwagę, by powitać Gwiazdę na tej Ziemi.

medytację możesz powtarzać co jakiś czas.

*Na koniec podziękuj potomkowi i przodkom za obecność.*

*Wyobraź sobie teraz, że całe ciało zawarte jest w Twojej uwadze. Powróć do skupienia na ciele fizycznym i na tej trójwymiarowej, fizycznej przestrzeni. Kiedy będziesz gotowa, otwórz oczy, poruszaj palcami stóp i rąk.*



# Ciało. Umysł. Duch





Choć coraz więcej rodziców zdaje sobie sprawę z tego, że świadome powołanie do życia nowego człowieka wiąże się z uznaniem własnego duchowego wymiaru, niewielu wie, jak rozumieć i odżywiać swoją duchowość i czym ona właściwie jest. Ponieważ będziemy zajmować się osobistą transformacją na wszystkich poziomach, istnieje potrzeba, aby raz na zawsze pożegnać się z wyobrażeniem jakiegokolwiek oddzielenia poziomów naszej egzystencji: ciała, umysłu i ducha. Takie oddzielenie może służyć pewnym studiom, jak wtedy, gdy biolog dokonuje przekroju przez tkankę i ogląda preparat pod mikroskopem, aby dostrzec coś charakterystycznego dla danego przekroju. W szerszej perspektywie jednak uznajmy, że **wszystko jest połączone**. To, co manifestuje się w materii fizycznego ciała, odzwierciedla bardziej subtelne poziomy energii.

Czy duchowość jest funkcją umysłu? Czy umysł to mózg? Czy umysł lub świadomość są zjawiskami fizjologicznymi? Jak się umysł ma do ciała? A jak do ducha?

Materia na naszej planecie wzrasta i kształtuje się w sposób zapierający dech w piersiach, gdy się baczniej temu przyjrzeć. Olbrzymie drzewo powstaje z małego nasionka. Pisklę z żółtka, który pod osłoną skorupki w ciągu kilku tygodni przekształca się z ledwie widzialnej plamki w kompletnie zaprojektowanego, małego ptaka. Tak samo powstaje, rozwija się i regeneruje człowiek. Z komórki wielokrotnie mniejszej od lebka od szpilki w ciągu dziewięciu miesięcy powstaje nowa istota, która ma wszystko na swoim miejscu i wie, jak się dalej rozwijać. Gdy skaleczysz się lub złamiesz kość, komórki Twojego ciała wiedzą, jak zasklepić ranę i zrekonstruować tkankę. Ulegają ciągłej regeneracji, a – po maksymalnie 7 latach – całkowitej wymianie. W pojedynczej, mikroskopijnej komórce jest zakodowany cały inteligentny program rozwoju tkanki lub organizmu, a komórka ta pozostaje jednocześnie częścią olbrzymiego systemu, który nieustannie komunikuje się wewnątrz. Bez względu na to, czy wierzysz w wyższą siłę, czy nie, gdy się temu baczniej przyjrzy, musisz odczuć zachwyt i podziw dla pewnej inteligencji, która stoi za całą materią i jej różnorodnością.

Materia ziemiska, w tym nasze ciało, jest nośnikiem i naczyniem dla informacji, która kształtuje energię w fizyczną (trójwymiarową, zmysłową) formę od wewnątrz. Stąd nazwa IN-FORMACJA, czyli *czynnik, który formuje od wewnątrz*. Informacja organizuje ogólnodostępną w kosmosie energię w różne zjawiska postrzegane przez zmysły. Energia ta występuje pod postacią promieniowania, widma światła widzialnego (kolory), dźwięku, i ciał fizycznych z ich zjawiskami: elektrycznością, magnetyzmem i grawitacją. To,



co postrzegamy jako ciało materialne, też jest w istocie energią (z punktu widzenia kwantowego).

Ciało ludzkie jest zatem wysoce skomplikowanym systemem energo-informacyjnym, który zanurzony jest w licznych polach i jednocześnie je emituje. Są to pola elektryczne, magnetyczne, grawitacyjne. Są też inne rodzaje energii, których jeszcze nie umiemy mierzyć lub nawet stwierdzić ich istnienia.

Niektóre koncepcje religijne i filozoficzne widzą w ciele przyczynę naszego cierpienia, a w procesie fizycznych narodzin upatrują początku tragicznego rozdarcia między wzniosłością ducha czy wyższego umysłu, a przyziemnością ciała, które ze swej istoty związane jest z pożywieniem, trawieniem, wydalaniem, wydzielinami, instynktami – słowem z niczym wzniosłym.

Koncepcja polinezyjska jest odmienna. Według niej nasza duchowa tożsamość o tyle ma sens i jest o tyle wspanialsza, o ile może się ucieleśnić w akcie naszego fizycznego życia. **Ciało jest możliwością, aby Duch mógł się przejawić w formie.** Ciało fizyczne jest naczyniem dla doświadczenia, dla naszych emocji, myśli, dla świadomości i dla Ducha. Dzięki ciału jesteśmy w stanie zaznać rzeczywistości w tym wymiarze, czyli w czasie i w przestrzeni, oraz wszystkiego, co się z tym wiąże. Szczęścia i błogości, które przypominają nam, skąd przybywamy i dokąd zmierzamy, oraz cierpienia, które pozwala nam wzrastać i rozwijać współczucie. Ciału należy się więc cześć. Tradycyjne szkoły masażu polinezyjskiego mówią dlatego, że ciało jest uświęcone i czynią z niego medium najważniejsze – drzwi do poznania umysłu oraz wehikuł do osiągnięcia sprawczych poziomów świadomości. Nic nie dzieje się bez udziału ciała na tym świecie i wszystko, co chce się zmanifestować, przychodzi poprzez ciało.

Przez ciało dawni Polinezyjczycy rozumieli materialną formę oraz przede wszystkim IN-formację, która decyduje o tym, jak ta struktura wygląda i jak funkcjonuje. ‘Czytanie ciała’ obejmowało zatem obserwację wyglądu oraz wywiad dotyczący funkcji ciała. Oglądowi podlegała budowa kośćca i tkanek miękkich, wygląd skóry, włosów, oczu, barwa głosu, sposób artykulacji słów i akcent, gestykulacja, motoryka, zapach, kolor i temperatura ciała oraz rytm i głębokość oddechu itd. O funkcjonowaniu ciała wnioskowano z obserwacji procesów ciała oraz odczuwanych w ciele emocji. Emocje są ruchem energii w ciele, co z pewnością potwierdzi każdy z nas szczególnie w chwili, gdy złość czy płacz wędruje z brzucha lub klatki piersiowej, pokonuje zaciśnięte gardło i próbuje znaleźć swój wyraz na naszych twarzach.

Na warsztatach rozwoju świadomości, idąc śladem polinezyjskich uzdrowicieli plemiennych, czytamy ciała (swoje i innych) jak unikatowe w danym momencie kompozycje, które są stale odtwarzane i stwarzane na nowo przez informacje płynące z umysłu. I to właśnie te informacje są najbardziej interesujące.

Dla człowieka współczesnego, przyzwyczajonego do maszyn, przydatne może okazać się porównanie z komputerem. Porównanie to jest niedo-  
skonale, ponieważ ciało nie jest maszyną. Komputer wraz z jego parametrami (szybkość procesora, pojemność pamięci itd.) obrazowałby ciało. Jego programy i dane zaś, czyli informacje zawarte na dyskach, nośnikach zewnętrznych oraz z Internetu, obrazowałyby umysł. Program bez komputera jest niczym, z drugiej zaś strony komputer bez programów jest tylko meblem.

Zgodnie z dawną polinezyjską wiedzą umysł ludzki funkcjonuje na bardzo wielu poziomach energetycznych – poziomach świadomości, niższych i wyższych. Odpowiadają im określone funkcje fizjologiczne, poznawcze, intelektualne i duchowe oraz przyporządkowane tym funkcjom obszary tkanki nerwowej w mózgu, rdzeniu kręgowym, a także innych częściach ciała, powszechnie niekojarzonych z układem nerwowym jak jelita czy macica. Umysł ludzki byłby zatem w tej koncepcji odbiornikiem i przetwornikiem różnych pól świadomości (pól informacji), która jest matrycą życia i istnieje przed materią.

Jednostka ludzka dysponuje trzema podstawowymi aspektami umysłu, które składają się na 3 jaźnie funkcjonujące w obrębie indywidualnej psychiki<sup>6</sup>. Dwa pierwsze aspekty umysłu składają się na zestaw programów służących przetrwaniu fizycznemu, emocjonalnemu i społecznemu, który znamy jako 'ego'. Trzeci aspekt wykracza poza naszą tożsamość ego i rozszerza poczucie „ja”. Dzięki niemu możemy odczuwać jedność ze Źródłem, przeszłością i przyszłością, Bogiem, kosmosem:

1. umysł podstawowy (*basic mind, basic self*);
2. umysł świadomy – dokonujący wyborów, zwany średnim (*middle mind, middle self*);
3. umysł wyższy, tzw. wyższa jaźń – (*higher mind, higher self*).

---

<sup>6</sup> Źródło: przekazy ustny nauczycieli polinezyjskich oraz liczne materiały pisemne dotyczące huny (ukrytej wiedzy Hawajów, Nowej Zelandii i innych wysp Polinezyjskich), takich autorów jak: Max Freedom Long, Serge Kahili King.

Wszelkie wzorce i programy tworzące pola informacji, przenikające ciało fizyczne, jak również regulujące wygląd i procesy w ciele fizycznym, należą do któregoś z wyżej wymienionych poziomów umysłu.

**Umysł podstawowy (podstawowa jaźń) czujący**, jest częstokroć sprowadzany do wyobrażenia tzw. niewinnej i pierwotnie połączonej z całą naturą młodej istoty. Wyobrażenie to oddaje dziecinną mentalność jaźni podstawowej, która nie kieruje się przesłankami racjonalnymi, nie ma zdolności rozróżniania, kieruje się przyzwyczajeniami i przyjemnością, unika bólu, dąży do zachowania poczucia bezpieczeństwa i jest bezgranicznie ufna tzn. przyjmuje wszystkie zadane programy. Ma przy tym genialną kompetencję w zakresie zarządzania biologicznymi procesami ciała i jest połączony z każdą częścią ciała poprzez tkankę nerwową. Dlatego często nazywamy go **umysłem ciała**. Ten poziom umysłu odpowiada za uczenie się, reagowanie według wzorców i nawyków. Obsługuje wszelkie programy zawiadujące procesami biologicznymi i instynkty, które otrzymujemy w spadku po przodkach roślinnych i zwierzęcych oraz ludzkich. Programy biologiczne to inaczej kody regulujące wszelkie procesy fizyczne, biochemiczne i elektryczne w ciele. Nauka współczesna twierdzi, że są one zapisane w postaci łańcuchów aminokwasów DNA i RNA, które działają jak instrukcje budowy i funkcjonowania określonych białek, decydujące o takim, a nie innym przebiegu procesów ciała. Prawdopodobnie nasz materiał genetyczny jest swego rodzaju osobistą anteną, która w specyficzny sposób dostraja nasz organizm do informacji, która ma charakter pola obejmującego naszą planetę<sup>7</sup>. Dzięki takim programom **ciało posiada głęboką inteligencję biologiczną** – czyli zestaw naturalnych mechanizmów przetrwania i ekspansji. Jest to ten sam rodzaj niesamowitej inteligencji, który pozwala ptakom podróżować zgodnie z liniami pola ziemskiego albo budować wspaniałe gniazda, a pszczołom trafiać do ula. Ten sam rodzaj inteligencji ciała pozwala nam trawić, kiedy dostarczymy ciału pokarm; dostawać gorączki, kiedy trzeba obronić się przed drobnoustrojami; pocić się, kiedy jest za gorąco; podwyższać poziom określonych hormonów, kiedy jest to konieczne itd. Nasze ciało, jako organizm wielokomórkowy, dziedziczy te mechanizmy po naszych najdalszych przodkach, począwszy od jednokomórkowców, a skończywszy na rzędzie naczelnych. W obrębie tego poziomu umysłu operują

---

<sup>7</sup> Warto porównać tę koncepcję z teorią pól morficznych i rezonansu morficznego, którą stworzył dla nauki Rupert Sheldrake. Zgodnie z nią istnieje sieć powiązań informacji w ramach każdego gatunku na planecie, co pozwala np. odizolowanym fizycznie osobnikom danego gatunku stosować umiejętności nabyte przez inne osobniki.

programy przetrwania zawiadywane przez autonomiczny układ nerwowy i gadździą część mózgu. W ich skład wchodzi również programy wykształcone w toku ewolucji przez przodków ssaczych i ludzkich. Umożliwiają nam one przetrwanie w środowisku naturalnym. Do programów tych należą wzorce zachowania w określonych warunkach (np. na skraju urwiska na ogół czujemy uzasadnioną chęć cofnięcia się). Niektóre z nich decydują np. o metabolizmie. Na przykład potomkom ludów pasterskich łatwiej trawić mleko po 3. roku życia, ponieważ posiadają w ciele informację, która umożliwi ich ciałom produkowanie enzymu laktazy nawet po zakończeniu odżywiania się mlekiem mamy.

Ale to nie koniec zadań umysłu podstawowego. Przechowuje on również przekonania i wzorce przetrwaniowych reakcji emocjonalnych, które wykształcili nasi przodkowie zwierzęcy i ludzcy w konkretnych realiach społecznych i historycznych. Ponieważ zaś określone emocje mają ścisły związek z organami ciała, możemy zauważyć, że są rodziny z genetycznie słabą wątrobą, skłonnością do chorób jelit lub do artretyzmu itp. Nie są to choroby zaliczane do genetycznych, raczej genetyczna jest skłonność do określonych wzorców myślenia i podejścia do życia. Programy należące do tej grupy mogą determinować w pewnym stopniu nasze nieświadome życiowe wybory, myśli i emocje oraz ekspresję genów i fizjologię<sup>8</sup>.

Posłużę się konkretnym przykładem z praktyki transformacyjnej pracy z ciałem: pradziad jednego z moich klientów, którego nazwę Pawłem, utracił nagle żonę i czworo z sześciorga dzieci. Zostali oni rozstrzelani podczas wojny. Silny ból emocjonalny, który był reakcją na to zdarzenie, zaszczepił w nim podświadome przekonanie, że nie warto żyć, a posiadanie rodziny naraża tylko na ból jej utraty, który jest nie do zniesienia. Program ten był nieaktywny u dziadka i ojca Pawła, ale uaktywnił się w życiu Pawła. Na poziomie fizycznym objawił się bardzo konkretnie – prawie zerową liczbą żywych plemników (bez zdiagnozowanych przyczyn medycznych).

**Ciało mówi do nas symbolami.** Symbolicznie ‘potomkowie’ Pawła – jeśli można spojrzeć na plemniki jak na potencjalnych potomków – umarli. Był to oczywiście program „lęku” należący do pradziadka, który u Pawła okazał się bardzo ograniczający, gdyż Paweł miał swoje własne marzenia zakładające posiadanie potomstwa.

---

<sup>8</sup> Wpływ nieświadomego umysłu na procesy fizjologiczne i ekspresję genów szeroko omawia Bruce Lipton w swojej książce pt. „Biologia przekonań”.

Podobnie na poziomie umysłu podstawowego zapisane są ślady naszych własnych przekonań, myśli i emocji, które przeżyliśmy przez przekaz werbalny lub niewerbalny od rodziców lub wychowawców. Przykładowo, jeśli w dzieciństwie słyszałaś od babci, żeby nie zmoczyć stóp, bo przeziębienie murowane, instrukcja ta może być tak silnie zakodowana na poziomie ciała (nieuświadomionym), że jeśli przemoczysz stopy w dorosłym życiu, rzeczywiście automatycznie zareagujesz osłabieniem odporności. Dzieje się tak nie w wyniku jakiegoś uniwersalnego, obiektywnego „prawa zmoczonych stóp”; raczej w wyniku działania w Twoim umyśle nieugiętego przeświadczenia (wiary), że mokre stopy wywołują chorobę. **Twój umysł kreuje Twoją rzeczywistość.** Świat nieuświadomionych przekonań i wierzeń, które przyjął się w naszym dzieciństwie i w młodości, kształtuje nasze doświadczenie w dalszym życiu<sup>9</sup>.

Jeśli masz silnie ugruntowane, dość popularne obecnie przekonanie, że po 35. roku życia jest już za późno na rodzenie dzieci, Twoje ciało zareaguje najprawdopodobniej znaczącym spadkiem płodności, kiedy skończysz 35 lat.

Na szczęście programy zapisane na poziomie umysłu podstawowego możemy zmieniać, ponieważ umysł podlega NIEUSTANNEMU treningowi i re-programowaniu. W tym sensie my sami, w każdej chwili swojego życia, jesteśmy kreatorami swojego życia, o ile tylko gotowi jesteśmy postawić sobie taki cel i podjąć trud. Nielatwo bowiem zmieniać nawyki i nieświadome wzorce. Najpierw trzeba je zauważyć. Dzieje się to poprzez praktykę uważności i świadomej zmiany. Odpowiedzialny jest za to nasz twórczy umysł - umysł świadomy.

**Umysł świadomy (świadoma jaźń) – myślący**, przyjmuje rolę wewnętrznego menadżera. Organem operacyjnym umysłu świadomego jest kora przedczołowa. (To dlatego większość ludzi kojarzy umysł z mózgiem i z myśleniem). W odróżnieniu od umysłu podstawowego, który nie wartościuje i „wierzy we wszystko”, umysł świadomy zastanawia się, krytykuje, porównuje dane z wiedzą uprzednio zgromadzoną, ma wolną wolę, tworzy koncepcje, myśli symbolami, umie przewidywać konsekwencje wyborów,

---

<sup>9</sup> Na tej samej zasadzie działa placebo. Silna wiara uczestników eksperymentu w to, że lek zadziała powoduje, że nawet podanie im substancji nieaktywnej (placebo) polepsza ich stan zdrowia.

a nawet zarządzać myślami i emocjami. Jest **racjonalny**, kieruje się intelektem i ocenia. Jego organem operacyjnym jest kora przedczołowa. Opracowuje strategie. Kalkuluje. I jak to często bywa wśród zarządców, chce czuć się ważny, chce być głównym bohaterem, a czasem nawet neguje istnienie innych aspektów umysłu, uzurpując sobie prawo do wyłączności.

Umysł świadomy odpowiada za decyzje i wybory. Na ogół chciałby do nich podchodzić racjonalnie, wszystko kontrolować, obliczyć, przewidzieć, odnieść zamierzony skutek i przechytrzyć konkurencję. Za pomocą umysłu świadomego-racjonalnego możemy dostrzegać, badać i wybierać programy z naszego życia i życia naszych przodków, które nam służą, oraz wyłączać te, które są dla nas niekorzystne. Aby jednak zmianę przeprowadzić skutecznie, umysł racjonalny musi współpracować z umysłem podstawowym, który odpowiada za wygenerowanie odpowiedniej porcji energii do zmiany.

Relacje umysłu świadomego do podstawowego odzwierciedla przypadek jednej z moich klientek, którą nazwę Dorotą.

Dorota zapamiętała swoją matkę jako kobietę poświęcającą się i nie-szczęśliwą. Jej mama powtarzała zawsze, że dzieci „zabrały jej całe zdrowie”. To był program zapisany na poziomie podstawowym umysłu Doroty od dzieciństwa. Ponieważ zaś Dorota ceniła sobie swoje zdrowie i nie zamierzała go poświęcić dla dzieci, jej ciało wzbraniało się przed poczęciem (zatrzymanie jajczkowania) i domniemanym zrujnowaniem zdrowia. Na poziomie świadomym bardzo chciała zostać matką, ale na poziomie ciała program, który przyjęła w młodości, sabotował jej wysiłki. Konflikt przekonania zawsze powoduje blokadę energetyczną i sprzyja procesom powstrzymującym swobodny przepływ siły życiowej w ciele. To zaburzenie sprawia, że poszczególne narządy lub mięśnie nie są właściwie odżywione. Odczuwane jest to jako ból, blokada czy też zimno albo widoczne w postaci zmiany w funkcjonowaniu danego organu (osłabienie, nowotwory, infekcje, dysfunkcje). Należy wtedy uwolnić zablokowane emocje (związane z konkretnym osłabiającym przekonaniem na poziomie ciała), aby energia życiowa mogła ponownie połączyć się z określonym rejonem ciała, a przez to, aby mogła odżywić określony aspekt życia. Prawie wszystkie nasze konflikty związane z sytuacją życiową i postawą mentalną znajdują swoje odzwierciedlenie w emocjach i kondycji jakiejś części ciała. W przypadku Doroty emocją tą był wielki lęk z powodu przekonania, że z chwilą urodzenia dzieci traci się swoje zdrowie (czyli moc). Po uwolnieniu emocji związanych z wzorcem myślowym przejętym od swojej mamy i jego zamianie na inny („Rodzenie

dzieci sprzyja zdrowiu i jest wyrazem witalności”), zaszła w ciążę w drugim cyklu miesięcznym po sesji uzdrawiającej pracy z ciałem.

Rola umysłu świadomego jest kluczowa dla podejmowania odpowiedzialności za własne życie, jednak dobrze jest postrzegać działalność własnego umysłu świadomego w kategoriach służby. Jest czas, kiedy jesteś na służbie, mój drogi umyśle, oraz czas, kiedy udajesz się na spoczynek i oddajesz decyzje w ręce ‘rady nadzorczej’. Ta rada to **umysł wyższy (wyższa jaźń)**.

Wyższa jaźń jest Twoim duchowym aspektem. Jest wielowymiarowa – jednocześnie przeszła i przyszła, nielokalna. Hawajczycy nazywają wyższą jaźń duchem rodzicielskim, przypisując mu atrybuty anielskie. Ma więc wyższa jaźń charakter androgeniczny, ojca i matki w jednym. Ma do naszych świadomych wyborów stosunek taki, jak mądry rodzic do wyborów swojego dziecka. Pozwala eksperymentować i popełniać błędy w ramach pewnej bardzo szerokiej ścieżki przeznaczenia, a interweniuje tylko w skrajnych przypadkach albo tylko o to poproszona. Zupełnie jak rodzic, który wprawdzie pozwala dziecku na to, by się przewróciło i nauczyło odczuwać ból, ale chroni je przed wpadnięciem pod pędzący samochód.

Wyższa jaźń jest naszym wewnętrznym nawigatorem, kochającym i wymagającym trenerem, który zsyła inspiracje i nienachalne podszepty. Nigdy niczego nie narzuca. Ale niestrudzenie, ignorując miłosiernie nasz opór, brak wiary, lenistwo, lęk, poczucie komfortu i sprytnie strategie, pragnie wycisnąć z nas coraz lepsze wyniki. Ma dokładne dane dotyczące naszej ścieżki życiowej i misji, którą wybrała nasza dusza przed przybyciem do ciała. Jest także połączona ze wszystkimi innymi wyższymi jaźniami, a to oznacza, że może inicjować zachowania całych grup ludzi, aby działali w jakimś wspólnym celu, o ile tylko cel ten nie krzywdzi nikogo. Może także zsyłać do naszej indywidualnej świadomości wiedzę z pola informacyjnego, w którym przechowywane są wszelkie istniejące zasoby wiedzy. Jest jak iskra Wielkiego Ducha zamieszkująca indywidualną świadomość. Łączność z tym poziomem umysłu odbieramy jako inspirację, tzw. **wiedzenie**. Niektórzy nazywają to intuicją, jednak Polinezyjczycy podkreślają, że jest to stan całkowitej pewności, kiedy to cała wiedza o sytuacji, motywach, historii lub osobie pojawia się momentalnie. W tym stanie nie mamy myśli, ambicji ani osobistego celu, ale łączymy się z rytmem wdzięczności i oddania wyższej sprawie.

Umysł wyższy łączy naszą indywidualną świadomość z wiedzą z przeszłości i naszą potencjalną, najlepszą wersją jaźni z przyszłości. Ma więc charakter wielowymiarowy. Przeszywa czas na wskroś, dlatego daje nam

dostęp do wyższego wymiaru, na którym tworzy się matryca informacyjna wszystkiego tego, co ma się fizycznie zmanifestować w świecie trójwymiarowym. Możemy zwracać się do wyższej jaźni z intencją o urzeczywistnienie marzeń, a jeśli marzenie jest zgodne z szerszą wizją naszego życia, na pewno się spełni. Jeśli tzw. cudem natknęłaś się na jakąś lekturę lub osobę, która odmieniła Twoje życie, jeśli zdarzyło Ci się z pełnym zaufaniem zapisać się na warsztat czy seminarium, o których nie wiedziałaś zbyt wiele, a które okazały się kamieniem milowym w Twoim rozwoju, na pewno znasz uczucie połączenia-zjednoczenia ze swoją wyższą jaźnią. Wśród moich studentów spotykam mnóstwo takich osób, które zapytane o swoją motywację, z jaką zapisały się na program inicjacyjny, odpowiadają: 'Coś mnie po prostu tknęło, kiedy czytałam ten artykuł/stronę internetową/ogłoszenie, i wiedziałam, że muszę spróbować'.

Każde przywołanie wyższej jaźni powoduje, że możemy połączyć się z większą częścią nas samych, a nasza tożsamość rozrasta się do rozmiarów znacznie większych od ego, które jest produktem naszego ograniczonego wyobrażenia o nas samych. Nasza własna esencja duchowa ulega wtedy odżywieniu naszą uwagą, a wszystko, co odżywione, wzrasta i rozwija się. Mamy dostęp do wyższej wiedzy, poszerzają się nasze horyzonty rozumienia, a niedostępne dotąd interpretacje świata zaczynają być całkiem realne. Zaczynamy rozumieć, że granice i definicja tzw. „JA” są elastyczne i bardziej pojemne. Osobiste przekonania okazują się tylko umowne i iluzoryczne. Z czasem wszystko staje się możliwe. Wkraczamy w obszary, gdzie rozumiemy, że mamy naturę duchową, która jedynie manifestuje się w przestrzeni trójwymiarowej jako fizyczna istota ludzka. Powstaje też przestrzeń, by podać swoją osobowość i oczekiwania tzw. woli boskiej.

Aby połączyć się z wyższą jaźnią, trzeba zidentyfikować się ze swoją duchową tożsamością, z Miłością, którą jesteśmy. Wyższa jaźń operuje na wyższym poziomie energii niż umysł świadomy – główny zarządca i twórca ego. W połączeniu z tym stanem pomaga wskoczenie na wyższy poziom witalności. Nadwyżka „mocy” może być osiągnięta przez praktykę większej otwartości i zawieszenia osądu: taniec, oddech, określone pozycje ciała, świadomy wybór wzmacniających (wzniosłych) emocji i myśli (np. miłość, akceptacja, radość, entuzjazm, zaufanie, współczucie, gotowość, zawierzenie, wdzięczność), modlitwę, a także poprzez rytuał.

Bezpośredni kontakt z umysłem wyższym wymaga więc zaangażowania umysłu podstawowego, który otwierając się, generuje RUCH fizyczny lub emocjonalny. Stany, które to umożliwiają to medytacja czy głęboki relaks, na



przykład podczas sesji pracy z ciałem oraz medytacja dynamiczna – generująca określony przepływ energii w ramach świętej geometrii ciała ludzkiego.

Szczególnym organem operacyjnym wyższej jaźni jest ośrodek naszego świętego (energetycznego) serca i fizyczne serce, które – jako że posiada znaczny procent tkanki nerwowej - jest bardzo czułym kompasem wewnętrznej nawigacji duchowej. Stąd na wielu ścieżkach rozwoju duchowego mówi się o podążaniu za głosem serca. Głos serca to głos naszej wyższej duchowej istoty. Możemy go usłyszeć tylko wtedy, jeśli uciszymy na chwilę jazgot ego, które jest niepoczytalne, bo boi się zmiany, nieustająco kalkuluje, chce zdobywać przewagę albo się popisać.

### **Świadomość operująca poprzez umysł manifestuje się w ciele.**

Oświeceni nauczyciele wszech czasów potwierdzają, że jej wyrazem jest całe ciało, a także całe otoczenie. Z pewnością nie da się świadomości ograniczyć do mózgu, choć jego kondycja przesądza o zakotwiczeniu pola informacji (świadomości) w duchowej jednostce operacyjnej, zwanej człowiekiem. Świadomość istniała przed formą fizyczną, a wszystko, co wydarza się na planie fizycznym, jest projekcją całokształtu Twojej świadomości, czyli zespołu informacji operujących w Tobie i poprzez Ciebie.

Na naszą płodność i energię prokreacji wpływają wszystkie informacje operujące na wszystkich trzech poziomach umysłu. Jeśli nie są one ze sobą sprzeczne, energia witalna nie napotyka na żadne przeszkody w swoim przepływie i zasila naturalne procesy rozrodcze. Swobodnego przepływu energii prokreacji doświadczają zwierzęta, które na ogół nie mają problemu z płodnością. Wyjątkiem są osobniki, które cierpią z powodu działalności gatunku ludzkiego, czyli z powodów tzw. środowiskowych, lub jeśli przetrzymywane są w niewoli, co wpływa na ich stan fizyczny i emocjonalny, w konsekwencji blokując prokreację. Naturalne siły kreacji w przyrodzie podlegają więc sterowaniu automatycznemu. Rozmnażanie jest zawiadywane instynktami i programami podstawowymi podobnie, jak odżywianie lub oddychanie, gdyż w przypadku każdego gatunku od rozmnażania (podobnie jak od oddychania lub odżywiania się) zależy przetrwanie. Ludzie są częścią przyrody, a więc i w naszych ciałach istnieją programy, które automatycznie sterują reprodukcją, dając jej prawie stale włączone, zielone światło! Płodność jako taka zapisana jest jako absolutnie podstawowy wzorzec przetrwania i należy do aspektu umysłu podstawowego. Jednocześnie na tym samym poziomie

umysłu możemy przechowywać sprzeczne z witalnością programy wynikające z traum, których nie potrafimy pozbywać się tak momentalnie, jak zwierzęta.

Przywrócenie harmonii jednak jest możliwe, gdyż człowiek jest w stanie wpływać na prawie wszystkie własne programy biologiczne. Jako dziecko Boga i jako jedyna istota na Ziemi, został obdarowany boskim atrybutem: wolnością świadomej kreacji. Dysponujemy siłami twórczymi, za pomocą których możemy modyfikować programy w naszym ciele-umyśle podstawowym, które są naszym genetycznym dziedzictwem. Istota świadoma, która pewnego razu rzekła: „Myślę, więc jestem”<sup>10</sup>, może zmieniać wzorce, które nie są wspierające dla sił życia, na takie, które z życiem płyną. I może w końcu powiedzieć: „Jestem, więc tworzę”.

---

<sup>10</sup> Twierdzenie Kartezjusza



## Dar wolności dla przyszłych pokoleń





**M**A-URI<sup>11</sup> w języku maoryskim oznacza „POTOMKOWIE WOLNI OD WEWNĘTRZNYCH OGRANICZEŃ”.

Tak nazwali stworzoną przez siebie szkołę świadomości i uzdrawiania nauczyciele Hemi Hoani i Katja Fox. Ta tradycja i nazwa przyciągnęła mnie przed laty i w niej została inicjowana moja świadomość. Znaczenie słowa MA-URI wskazuje na nadrzędny cel samo-uzdrawiania, jakim jest oczyszczanie ścieżki, którą teraz kroczymy my, a wkrótce pójdą nią następne pokolenia. Zwiększając zakres swojej wewnętrznej wolności, dosłownie uprzątamy drogę naszym dzieciom i zwiększamy szansę realizacji ich przeznaczenia.

Jaką wolność ma człowiek, którym sterują wyłącznie nieświadome programy poziomu umysłu podstawowego, czyli instynkty, natręctwa, lęki i nawyki? Znacznie ograniczoną. A jednak na tym poziomie świadomości i wewnętrznej wolności wybiera życie większość ludzi na naszej planecie. Przywiązanie do negatywnych myśli, przemocy, osądu, a także lęk przed zmianą, ubóstwem i chorobą to automatyczne programy, do których dostraja się świadomość masowa ludzi na planecie Ziemia. W społeczeństwach sytych dominują także duma, arogancja, ignorancja, przywiązanie do materii i prestiżu.

Pierwszym koniecznym krokiem ku wewnętrznej wolności jest uwolnienie się od ignorancji i iluzji, czyli poznanie prawdy o sobie i o kosmosie. Jest to proces, który może zająć całe życie, ale nie należy się zrażać długą drogą. Być gotowym na poznanie prawdy, oznacza wyzbycie się jakichkolwiek kulturowych (w tym czasem naukowych!), religijnych czy rodzinnych przekonań, a także osądów, poczucia winy, obwiniania, przemocy i sztywnych założeń o sobie i o innych<sup>12</sup>. Poznanie prawdy wymaga otwartości, gotowości i odwagi, by w każdym momencie życia reagować elastycznie. Czy jesteś na to gotowa? Czy jesteś na to gotów? Nie każdy jest gotowy na to, aby się zgubić. W sumie niewielki procent ludzi na świecie deklaruje, że celem ich życia jest osobisty wzrost, bezwarunkowa miłość, życie w prawdzie, o oświeceniu nie wspominając.

---

<sup>11</sup> Nazwa MA-URI jest stworzona przez Hemięgo Foxa i chroniona jako znak towarowy zarezerwowany dla systemu rozwoju świadomości prowadzonego przez Instytut MA-URI

<sup>12</sup> *“Jeśli zależy ci na prawdzie, musisz się zgubić.”* Harari Yuval Noah *„21 lekcji na XXI wiek”* – Wydawnictwo Literackie

Prawda jest tym, co JEST. A wszystko, co jest, nawet jeśli nas boli czy martwi, jest zrodzone z jednego wspólnego Źródła, z Miłości. Poznanie prawdy wzmacnia nas. W obliczu prawdy nawet na poziomie mięśniowym ciało ulega wzmocnieniu<sup>13</sup>. Jeśli boimy się prawdy, boimy się miłości i nie możemy jej przyjąć i pomieścić w swoim systemie energetycznym, czyli w ciele-umyśle. Jeśli nie chcesz poznać prawdy o sobie i swojej prawdziwej naturze, jeśli obawiasz się prawdy, która płynie ze Źródła życia, jak wobec tego chcesz przekazać życie, które powstało z Miłości? W ostatecznym rozrachunku więc przygotowanie do świadomego poczęcia, przekazania życia musi wiązać się z wysiłkiem otwarcia się na prawdę tego, kim i czym jesteś!

Wiedza, którą podzielili się ze mną moi nauczyciele MA-URI wypływa z uniwersalnego Źródła. Z tego przekazu posłużyć się tutaj systemem 12 Podstawowych Elementów<sup>14</sup>, które praktykowane są dla zwiększenia samoświadomości, samodyscypliny i odkrycia pełnego potencjału życiowego. Niech staną się one przewodnikami po temacie świadomego poczęcia: Przytomność, Koncentracja, Właściwy Czas, Rytm, Właściwe Miejsce, Precyzja, Połączenie, Ruch, Oddech, Zestrojenie, Uświęcenie, Dotyk (Działanie).

Pojęcia te funkcjonują jako słowa-klucze. Nawiązują do starych tradycji kształcenia polinezyjskich nawigatorów, którzy musieli opanować sztukę uważnego i precyzyjnego czytania sygnałów z otoczenia i z własnego ciała oraz nauczyć się ufać wiedzeniu, które pojawiało się jako efekt połączenia i zestrojenia w jedną całość tysięcy danych (o wodach i wyspach, o nurcie, o przebiegach chmur, o położeniu systemów gwiazd, o zwierzętach itd.). Koncepcje te podawane są do samodzielnego wglądu i medytacji. W polinezyjskich tradycjach transformacyjnej, uświęconej pracy z ciałem rozumiemy je jako drogowskazy w procesie komunikacji dotykiem dwóch żywych i czujących osób duchowych.

Jeśli przyjrzymy się bliżej wymienionym dwunastu koncepcjom, możemy na nie spojrzeć, jak na warunki niezbędne dla stworzenia jakiegokolwiek dzieła, które wyraża prawdę tego, kim i czym jesteśmy. Wyznaczają one drogę do wszelkiej manifestacji intencji w świecie fizycznym. W tym Twojej intencji sprowadzenia na ten świat dziecka. Dotyk jest równoznaczny

---

<sup>13</sup> To odkrycie z dziedziny kinezyjologii stanowi oś teorii Dawida R. Hawkinsa o poziomach świadomości, Hawkins Dawid R. „*Truth versus Falsehood*” – Veritas 2005

<sup>14</sup> Źródło: Instytut MA-URI, Katja i Hemi Fox

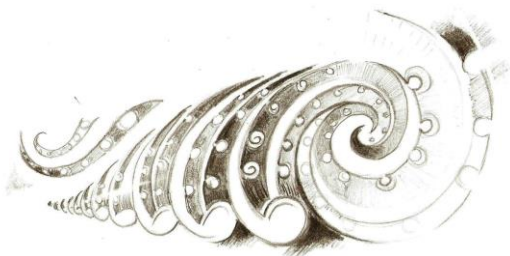
z podjęciem właściwego DZIAŁANIA, które wynika z Zestrojenia pozostałych Elementów ze sobą.

Podobnie, jak reżyser na planie filmowym rzuca po kolei różne komendy, dające sygnał do skupienia i zestrojenia całej ekipy, uruchomienia kamery, mikrofonu, światel, a na końcu krzyczy 'AKCJA', tak i my, chcąc urzeczywistnić jakieś marzenie, sprawdzamy po kolei czy zadbano o wszystkie elementy konieczne dla podjęcia Działania. Książka ta prowadzi Cię przez pewne aspekty przygotowań fizycznych, emocjonalnych i duchowych do aktu świadomego poczęcia. Spróbujmy zatem przyjrzeć się, jak te drogowskazy mogą pomóc w akcie świadomego powoływania nowego życia. Koncepcje te pozostawiam do Twojej własnej medytacji. Każdy rozwija sam swoje rozumienie tych pojęć przez całe życie, budując z nich rozmaite, wzajemnie przenikające się wątki i wielopłaszczyznowe struktury. Odkryjesz, że niektóre z tych pojęć są powiązane z innymi ściślej, jedne wynikają z drugich, inne są pokrewne jeszcze innym. W tej książce posłużą jedynie za preteksty, by podzielić się wybranymi obserwacjami z praktyki związanej z tematem prokreacji. Z pewnością każdy może odkryć w 12 Elementach swoje własne skarby wiedzy. Czuj się więc wolna/y i zaproszona/y do własnych badań!





# Przytomność





*W każdej chwili każdy z nas staje przed jednym jedynym wyborem: być albo nie być.*

Wybór między 'być' a 'nie być' to wybór między życiem a śmiercią, dobrostanem a chorobą, otwarciem a zamknięciem, ryzykiem rozwoju a bezpieczeństwem status quo. Są to rozstaje, na których jedna droga prowadzi przez wysiłek ku wyższej świadomości, a druga pozwala umościć się w wygodnym stanie ignorancji. Zasada Przytomności, którą mogłabym zdefiniować jako koncepcję 'przebudzonej obecności', inspiruje nas i rzuca wyzwania przez całe życie. Jest to proces nieskończony. Rozdział ten potraktuj więc proszę, jako zaproszenie do zbadania zaledwie paru inspirujących aspektów tej koncepcji.

Plemienna wiedza Polinezji stanowi dla naszej kultury piękny drogowskaz. Kahuni i Tohuni<sup>15</sup> wiedzieli, że wewnętrzna wolność, która jest naszą ostateczną wyspą przeznaczenia, to możliwość świadomego wyboru: działania, myśli, postawy, własnej reakcji emocjonalnej. Stawanie się człowiekiem wewnętrznie wolnym możliwe jest pod jednym jedynym warunkiem: że wybierzemy bycie Przytomnymi. Praktyka Przytomności otwiera nam oczy na to, co zdarza się w naszym życiu, co manifestujemy w swojej rzeczywistości i w wyniku jakich postaw i mentalnych wzorców się to dzieje.

**Przydarza Ci się to, na co jesteś świadomie i nieświadomie nastawiona/y.** Twoja świadomość złożona z nawyków, postaw, wartości i przekonań tworzy nastawienie, które sprawia, że Twoje doświadczenie zestraja się z Twoim postrzeganiem, a ponadto postrzegasz świat tylko w ramach swojego paradygmatu. Wszelkie doświadczenie, czyli to, co wydarza się na poziomie rzeczywistości trójwymiarowej-fizycznej, czy to w ciele, czy w rzeczywistości zewnętrznej, jest manifestacją tego, co dzieje się w umyśle (wszystkich trzech jego aspektach!). Oczywiście niektóre wydarzenia w skali globalnej odzwierciedlają stan przekonań i pragnień całej ludzkości. Jednak nawet jeśli uczestniczymy w masowych zjawiskach, zachowujemy indywidualną zdolność wyboru naszej reakcji na nie. Chcąc świadomie żeglować po oceanie życia, musimy

---

<sup>15</sup> Kahuna w języku hawajskim oznacza przedstawiciela starszyny, mistrza, eksperta w danej dziedzinie. W języku maoryskim, który jest pokrewny do hawajskiego słowo to brzmi Tohunga.

więc zwiększyć PRZYTOMNOŚĆ naszych osobistych, umysłowych programów.

Świat materialny i wszelkie zjawiska podlegające naszej zmysłowej percepcji, czy będzie to wygrana w lotto, ból zęba, czy czyjaś nieuprzejmość, są jakimś odbiciem naszej rzeczywistości wewnętrznej i zachętą do wyboru jakiejś ścieżki reakcji. Jeśli doświadczamy wygranej w lotto, możemy zapytać się siebie: po co zostałem tak obdarowany przez los? Co mogę teraz urzeczywistnić? Możemy zrealizować plan, który dotąd był poza finansowym zasięgiem, i albo korzystać z dostatku, albo go zmarnować. W przypadku bólu zadajemy sobie pytanie: Dlaczego mi się to teraz przydarza? Jaką myślą, emocją, czynem lub zaniedbaniem to stwarzam? Jakie zatem działanie mam podjąć, aby to zmienić? Co domaga się zmiany? A jeśli ktoś jest dla mnie nieuprzejmy, pytam siebie: Co jest w moim zachowaniu, ekspresji, słowach, ruchu, mojej świadomości lub w tej sytuacji takiego, że osoba ta zdecydowała się być dla mnie nieuprzejma? Jaką ja wybieram reakcję? Czy wpadam również w gniew? – to oznacza, że jest we mnie taki sam wzorzec wymagający uzdrowienia. Albo może wybiorę reakcję pełną spokoju, pozwalając rozwijać się postawom współczucia i tolerancji?

Każde nasze doświadczenie może stać się przyczynkiem do tego, aby mieć jakiś wgląd dotyczący kondycji naszego umysłu i w razie cierpienia-dyskomfortu fizycznego, emocjonalnego, poznawczego ten stan kreatywnie zmieniać. Taka postawa skłania nas do szukania przyczyny oraz siły do zmiany przede wszystkim w sobie. W tym sensie, jeśli coś Cię spotyka (np. niepłodność), możesz na to spojrzeć, jak na zachętę do takiej zmiany informacji w swoim umyśle lub w swojej sytuacji, która doprowadzi do zmiany energii w ciele i/lub w tym doświadczeniu życiowym.

Jedynie głęboka Przytomność tego, co dzieje się w Tobie i dookoła Ciebie, daje możliwość wyboru innej postawy i poszerza zakres Twojej wolności wewnętrznej.

**Gdy jesteś obecna/y, zachowujesz Przytomność.** Gdy ją zachowujesz, otwierasz się na wszelkie informacje i im nie zaprzeczasz. Gdy im nie zaprzeczasz, możesz je poczuć i wyciągnąć wnioski, a następnie zmienić swoje działanie. Jeśli natomiast wybierasz, by pozostać nieobecną i nieprzytomną, nie zdziw się, że wydarza się coś, na co nie wyrażasz świadomej zgody, ponieważ Twoje własne królestwo pozostawiłaś pod rządami programów automatycznych. Wybór ignorancji czasem także okazuje się korzystny, bo pozwala nam poznawać te programy automatyczne i nasze ograniczenia. Na dłuższą metę jednak utrzymywanie takiego stanu nie przynosi szczęścia, gdyż droga

do szczęścia duszy prowadzi przez wzrost świadomości.

Moją intencją jest zwiększyć zakres Twojej Przytomności-Obecności w ciele. Wszystko, co jest, odbierane jest przez ciało, więc lepsze poznanie i zwiększanie wrażliwości naszego jedynego odbiornika jest kluczem do zmiany na poziomie umysłu.

Tylko pielęgnowany stan obecności w chwili TERAZ pozwala otworzyć się na to, co jest, czyli na prawdę. Gdy jesteśmy obecni w ciele, zwiększa się nasza Przytomność i odbieramy więcej symptomów odbieranych za pomocą czucia. Zwiększa się wiedza i wyobraźnia dotycząca tego, co można zmienić i uzdrowić, aby życie mogło nas nieustannie zasiląć i płynąć szerokim strumieniem ku innym ludziom, marzeniom i celom.

Para, którą nazwę Krzysztofem i Anną, już 7 lat próbowała zająć w ciąży. Anna przysłała na sesję pracy z ciałem, twierdząc otwarcie, że jest wykończona staraniami o ciążę, zmęczona tematem i małym zaangażowaniem swojego męża w cały proces. Badanie jego nasienia wykazało niską żywotność plemników. W ciągu tych lat starań o ciążę mieli za sobą dziesiątki badań, terapię endokrynologiczną i psychoterapię oraz koszmar seksu z zegarkiem w ręku. W końcu zdecydowali się na procedurę sztucznej inseminacji, a gdy ta nie poskutkowała – na in vitro, co Krzysztof uznawał za standard współczesnej medycyny. W wyniku przygotowań do pobrania komórek jajowych Anna przytyła 15 kg i bardzo źle czuła się emocjonalnie, co odczytała jako sygnał, że nie tędy droga. Przyznała, że przychodzi do mnie bez większych nadziei, ale chce wszystkiego spróbować. W trakcie sesji doznała bardzo wzruszającego połączenia duchowego ze swoim dzieckiem. Wstała ze stołu z poczuciem, że nie chce być ono poczęte w warunkach laboratoryjnych. Po sesji rozmawialiśmy długo o tym, jak zainspirować jej męża do otwarcia i zmiany stylu życia, aby dziecko mogło być poczęte w większym połączeniu z Anną i z siłami życia. Prawdopodobnie siła witalna w nasieniu Krzysztofa była zbyt słaba, by naturalnie począć ich wspólne dziecko. Doświadczenie niskiej płodności było ważnym symptomem, który miał mu uprzytomnić, że życie polega na czymś innym niż praca po 13 godzin na dobę i 6 kaw dziennie plus zarwane weekendy. Cóż za błogosławieństwo! – pomyślałam. W istocie większość problemów, schorzeń i symptomów jest dla nas błogosławionym sygnałem, że moglibyśmy przebudzić się i dorosnąć do naszej prawdziwej istoty. Do miłości, którą w sobie czujemy. Trzeba tylko mężnie wybrać opcję 'być'. I tak przed Krzysztofem rozpostarły się teraz dwie opcje wyboru postawy i działania: być albo nie być. Pozostawić wszystko tak, jak jest, i udawać, że nic się nie dzieje i podejmować kolejne próby sztucznego zapłodnienia, czy zmienić od podstaw swoje życie, tryb pracy, dietę i swoje małżeństwo.

Anna była u mnie na sesji jeszcze tylko raz – po 3 miesiącach od naszego pierwszego spotkania. Opowiadała, że po początkowym zaufaniu i entuzjazmie do zmiany jej mąż powrócił w stare koleiny życiowe. Nie był wystarczająco zdeterminowany, aby zrezygnować z dość prestiżowej i dobrze płatnej posady, a inny styl życia klóciłby się, jego zdaniem, z zajmowaną pozycją społeczną i stanowiskiem. Trudno mu było zaufać Annie, ponieważ pracę ze świadomością poprzez ciało uznał za „niewystarczająco umocowaną” w udokumentowanych medycznie faktach. Nie zdecydował się na zmianę diety; ograniczenie kawy i rezygnację z butelki wina przed snem. W dodatku na skutek tak odmiennych priorytetów życiowych, marzeń i stylu życia dystans między moją klientką i jej mężem rósł z każdym dniem i wkrótce okazało się, że Anna nie chce już przerzucać żadnej kładki pomiędzy dzielącą ich przepaścią. Po roku zadzwoniła do mnie, żeby powiedzieć, że spotkała mężczyznę i jest z nim w ciąży.

Historia ta ukazuje sytuację, w której jedno z partnerów decyduje się zamknąć i pozostać nieobecny oraz nieświadomy tego, co komunikuje ciało, podczas gdy drugie staje się coraz bardziej otwarte i świadome potrzeby zmiany. Oczywiście nie wszystkie pary się rozstają. Najczęściej otwarcie jednego partnera pociąga za sobą zmianę w świadomości drugiej osoby. Tym razem jednak mężczyzna nie widział wpływu swojej sytuacji życiowej i wyboru ścieżki kariery na swoje zdrowie. Nie dostrzegał także związków swoich aktualnych wyborów z relacją z Anną i ze swoją przyszłością.



### **ĆWICZENIE - Obecność w ciele**

*Weź głęboki oddech i powitaj Siebie w tej chwili.*

*Przeszłość już minęła, Przyszłość jeszcze nie nadeszła. Wszystko, kim jesteś, jest teraz.*

*Zacznij oddychać miarowo, koncentrując się na swoim brzuchu.*

*Znajdź swój własny rytm oddechu.*

*Obserwuj powietrze, które wpada do Twoich nozdrzy, przepływa przez tchawicę i wypełnia całą przestrzeń klatki piersiowej i brzucha.*

*Następnie opuśćcia Twoje ciało i wydostaje się przez nos.*

*Teraż poczuj, jak z każdym oddechem energia życiowa odżywia każdą komórkę Twojego ciała, do której dociera życiodajna krew i tlen.*

*Dostownie każdy oddech odżywia Twoje ciało.*

*Każdy oddech otwiera naczynie, jakim jest Twoje ciało.*

*Poczuj, że jesteś u Siebie, w doskonałej chwili pełnego bezpieczeństwa i spełnienia.*

*Teraż jest doskonale tak, jak jest.*

*Obejmij swoją uwagę całe ciało.*

*Całe ciało zawiiera się teraż w Twojej uwadze.*

*Co słyszysz?*

*Co odbiera Twoja skóra?*

*Co widzisz pod powiekami?*

*Poczuj ciężar swojego ciała.*

*Jaka jest temperatura w pokoju?*

*Jaki czujesz zapach?*

*W jaki sposób odbierasz dotyk ubrania, w którym dziś jesteś.*

*Jeśli umysł racjonalny pragnie zagłębić się w przeszłości lub w przyszłości, delikatnie przywołaj go to momentu terażniejszego.*

*Możesz skoncentrować się na oddechu lub zadać mu następujące zadanie: „Ciekawe, jak długo uda mi się utrzymać uwagę na moim wnętrzu”.*

*Pozostań obecna i świadoma wszystkich bodźców, które docierają przez zmysły. W trakcie kolejnych dni możesz włączać w zakres swojej przytomności kolejne poziomy doznań: pojawiające się emocje i przepływające myśli.*





Ciało jest całością i energia życia, która je odżywia, przepływa przez poszczególne jego części, spajając je ze sobą na poziomie energetycznym. W każdym momencie każda żywa komórka pragnie związku z innymi komórkami i ciągłej wymiany informacji.

Niemiecki biofizyk (Uniwersytet w Marburgu) – Fritz Albert Popp, studiował w l.70. wpływ promieniowania świetlnego na komórki rakowe. Dokonał odkrycia, które zakwestionowało dotychczasowy paradygmat naukowy o komunikacji chemicznej między komórkami. Odkrył mianowicie, że każdy organizm biologiczny na planecie jest sam w sobie źródłem światła, które jest odpowiedzialne za proces samo-regeneracji na poziomie komórkowym, a komunikacja między organizmami i komórkami opiera się na rezonansie fal elektromagnetycznych. Emisja biofotonów w zdrowych organizmach jest spójna (większość fal jest tej samej częstotliwości), a to umożliwia między komórkami komunikację<sup>16</sup>.

Komórki skupiają się w tkanki, tkanki w organy, organy w układy, układy w organizmy. A zatem całe ciało i wszystkie jego części połączone są więc nieustanną komunikacją poprzez przepływy informacji zawartej w:

- krwi i limfie,
- impulsach elektrycznych,
- rezonansie fal elektromagnetycznych (energiach mierzalnych lub niemierzalnych, lecz odczuwalnych, na które składają się energia witalna, emocjonalna, mentalna i duchowa).
- napięciach i ruchu powięzi

## CENTRA ZASOBÓW ENERGETYCZNYCH

W ciele energia krąży po szlakach i centrach energetycznych, których jest bardzo wiele. Największe centra zasobów według wiedzy polinezyjskiej częściowo pokrywają się z systemem czakr, który może być szerzej popularyzowany<sup>17</sup>.

Centrum KREACJI obejmuje podbrzusze: obszar kości łonowej, miednicy, pośladków, dolnej części kręgosłupa. Odpowiada za życiową pasję,

---

<sup>16</sup> Fritz Albert Popp „Przekaz jedzenia, czyli co nas odżywia”, VIRGO

<sup>17</sup> Źródło: INSTYTUT MA-URI, Kaja i Hemi Fox

zmysłowość, połączenie seksualne oraz magazynuje nadwyżkę sił witalnych, która może być skierowana na różne cele. Centrum to może być bramą do bolesnych pamięci związanych z rodzeniem lub ronieniem dzieci, lub idei oraz z seksem. U kobiet jest zasobnikiem przekonań o życiu w ogóle, o dawaniu życia, o partnerstwie oraz o śmierci czy utracie. Od zasobów energii w tym centrum zależy nasz potencjał twórczy, przetrwaniowy oraz umiejętność elastycznego radzenia sobie w każdych okolicznościach życiowych. Twórczość rozumiana jest szeroko jako powoływanie do życia wszelkich idei, nadawanie ideom realnych form w świecie fizycznym. W tej definicji mieści się zarówno rodzenie dzieci, jak i sztuka czy twórcze podejście do gotowania, księgowości, a także urzeczywistnianie wszelkich innych wizji. Ten obszar związany jest też z elastycznym podejściem do życia. Elastyczne podejście pozwala na eksplorację niestandardowych rozwiązań i jest warunkiem kreatywności.

Przewlekłe napięcie albo uczucie skurczenia, jakie możemy odczuwać w tej części ciała, będzie sygnałem do przyjrzenia się głębokim przekonaniom dotyczącym życia i śmierci. U kobiet obszar ten jest szczególnie uhoonorowany, ponieważ to właśnie z niego płynie kobieca moc, która wywodzi się z zasady Połączenia. **Esencją boskiej kobiecości jest twórczość** rozumiana jako łączenie wymiaru boskiego z ziemskim, czyli urzeczywistnianie ducha na Ziemi, określonej wizji w świecie materialnym.

Kiedy używam sformułowania „moc kreacji”, nie mam na myśli jedynie tworzenia sztuki, ale esencję tworzenia, którym jest rodzenie nowych sposobów postrzegania Twojej rzeczywistości. Z postawy wynika Twoja rzeczywistość, zatem elastyczna umiejętność tworzenia właściwej postawy – widzenia świata w określonym kontekście jest kwintesencją kreatywności.

Poprzez centrum kreacji kobiety w sposób szczególnie odczuwają połączenie z życiem jako takim oraz rozmaitymi cyklami, którym wszyscy podlegamy. Energia planety poprzez stopy i nogi zasila centrum kreacji i opływa macicę, jajniki, kości miednicy i dolny odcinek kręgosłupa. Oto miejsce, które uświęca związek kobiety z mężczyzną poprzez przyjęcie esencji męczyzny do sanktuarium-Iona. Oto miejsce, które stanowi schronienie dla rozwijającego się dziecka. Kwiat, który przemienia się w owoc – w nowego człowieka, realizując nasze marzenie o nieśmiertelności. Chroni też wiedzę o cyklu narodzin i śmierci. Obumarłe jajeczka i embriony, urodzone już dzieci, które opuściły macicę, oraz tkanka złuszczone w wyniku miesiączki niosą ważne, życiowe lekcje, a przede wszystkim umiejętność przeżycia utraty, pozostawiania tego, co stare, i otwierania się na nowe nadzieje. Oto miejsce, za pomocą którego

możemy poczuć zestrojenie z cyklami Księżyca oraz Ziemi i które zmysłowo przeprowadza nas przez kolejne bramy inicjacji. Pierwsza miesiączka zaznacza koniec dzieciństwa i wejście w czas młodości. Pierwszy stosunek zwiastuje dojrzałość. Pierwszy poród inicjuje w większą odpowiedzialność i archetyp matki. Ostatnia miesiączka wprowadza w rolę babci.

Kobiety mogą tym obszarem odczuwać także połączenie z łańcuchem przodków i potomków. Jedna z moich klientek – Ilona, krótko po śmierci swojej babci przyszła na sesję transformacyjnej pracy z ciałem i miała jedno z najpiękniejszych i najbardziej uwalniających doświadczeń na stole do masażu właśnie podczas pracy z centrum kreacji. W czasie sesji przyszła do nas obu (w naszym wewnętrznym obrazie) obecność duchowa babci Ilony i skierowała moje ręce na jej centrum kreacji. W jednej chwili Ilona przeniosła się do wszystkich wspomnień swojej babci związanych z porodami i aborcjami, o których babcia za życia nie opowiadała Ilonie. Podobno aborcji bardzo żałowała – jak dowiedziała się Ilona później od swojej mamy. Proces uzdrawiania zaczął się od bolesnej pamięci martwego porodu dziewczynki, za którym przyszło wspomnienie licznych aborcji, jakim poddawała się babcia z rozpacz i desperacji, nie mając żadnych możliwości stosowania antykoncepcji.

Ilona od lat borykała się z problemem mięśniaków<sup>18</sup> (podobnie jak jej mama) oraz niepłodnością. Dopiero śmierć babci pozwoliła jej połączyć się z wzorcem energetycznym, który niosła babcia, jej mama i ona sama. Odejście babci do świata duchowego uwolniło pokoleniową rozpacz i lęk przed powołaniem życia, które blokowały energię poczęcia u Ilony. Pół roku później został tylko jeden niepowiększający się mięśniak, a Ilona zaszła w ciążę.

Zasoby energii kreacji są różne u różnych osób. Zależą od wyjściowej energii życiowej, którą dostajemy w spadku po rodzicach, ale wpływ na nie mają również ewentualne konflikty emocjonalne oraz to, jak pielęgnujemy swoje pasje i witalność. Z moich obserwacji wynika, że jeśli na jakimś etapie życia kobieta angażuje wszystkie swoje zasoby kreacji (pasji) w jakiś projekt lub relację, energii tej może nie starczyć na procesy rozrodcze. Choć oczywiście jest to kwestia bardzo indywidualna, w niektórych przypadkach zwolnienie tempa w pracy (lub zmniejszenie odpowiedzialności za rodziców, partnera, rodzeństwo itp.) może okazać się konieczne dla poczęcia i podtrzy-

---

<sup>18</sup> Mięśniaki symbolizują pragnienie lona do odżywienia jakiegoś „dziecka”. Jeśli kobieta odmawia sobie prawa do urodzenia fizycznego dziecka lub powstrzymuje swoje talenty i potrzebę kreacji, macica może zacząć tworzyć mięśniaki.

mania wczesnej ciąży, która wymaga wiele zasobów energii z naszego centrum kreacji. Będąc we wczesnej ciąży, większość kobiet odbiera wiele sygnałów z własnego wnętrza, aby zwolnić nieco tempo pracy.

Obszar centrum kreacji odżywia energetycznie nasze intymne związki z ludźmi, przede wszystkim relacje seksualne z partnerem. Odczuć to mogą na własnej skórze prawie wszystkie pary po urodzeniu dziecka. Ponieważ dziecko potrzebuje bardzo wiele zasobów tego obszaru przez co najmniej rok lub dłużej, jest oczywiste, że inne relacje w naszym życiu mogą w tym czasie nieco przywędnać.

Centrum ODWAGI mieści się w okolicach pępka. To miejsce, w którym czujemy moc świadomej woli i determinacji w działaniu, odwagę lub lęk. Zasoby energetyczne w tej części ciała pozwalają na odważną ekspresję naszych pasji w świecie. Brak energii zaś każe nam wstrzymywać działania i ograniczać nasze marzenia. Pępek jest szczególnym miejscem w polinezyjskiej koncepcji. Łączymy się nim z przodkami, w pierwszej kolejności z mamą.

Centrum MIŁOŚCI obejmuje serce energetyczne, fizyczne i jego okolice. Zasoby tu zgromadzone odpowiadają za siłę naszej miłości do siebie samych, świata i ludzi. Związane są z naszą tożsamością, samoocena, akceptacją, miłością bezwarunkową, wspaniałomyślnością, laską, wdzięcznością, wybaczeniem, daniem i braniem troski. Zasoby tego centrum przesądają o skali naszego połączenia ze sobą i innymi lub o separacji, którą wybieramy, aby siebie chronić. Mogą tu znaleźć swoje miejsce bolesne wspomnienia odrzucenia, zazdrości, niepewności, wstydu i winy. Tym obszarem łączymy się z naszą duszą, co pozwala nam podejmować decyzje, „kierując się sercem”.

Serce fizyczne jest pierwszym organem, który wykształca się w ciele nowego człowieka. Doskonale i nadające rytm życiu, już od 21 dnia ciąży łączy młody embrión ze świętą geometrią wszechświata. Zanim wykształca się inne ważne organy wewnętrzne, narządy zmysłów czy nawet zaczątek mózgu, człowiek już jest, od kiedy pulsuje w nim serce. Nauka współczesna odkrywa, że serce jest istotnym narządem komunikacji, produkuje całe spektrum fal elektromagnetycznych zawierających masę informacji, którą wymienia nieustannie z mózgiem: ciałem migdałowatym, talamusem, hipokampem i korą. Pole magnetyczne emitowane przez serce jest dużo silniejsze od tego emitowanego przez mózg<sup>19</sup>. To rzuca nowe światło na nasze wyobrażenie

---

<sup>19</sup> Pole magnetyczne serca jest 5 tysięcy razy silniejsze od emitowanego przez mózg – Stephen

o tym, gdzie w naszym ciele jest nasze prawdziwe ‘centrum dowodzenia’.

Centrum WIZJI obejmuje czoło, czubek głowy i rozpościera się wyżej. Mieści się w nim mózg z jego różnorodnymi funkcjami, takimi jak: przetwarzanie danych zmysłowych, orientacja przestrzenna, przetwarzanie pamięci emocjonalnych, uczenie się, wyciąganie wniosków z wrażeń zmysłowych ze środowiska, wytyczanie celów i strategii, wyobraźnia. Centrum to odpowiada za jasność celu i inspirację. Zasoby tu zgromadzone obdarzają jasnymi snami (domena szyszynki), tzw. wiedzeniem oraz poczuciem sensu i celu – uczuciami kluczowymi dla rozwoju zgodnego z naszymi talentami i życiową misją. W momentach kryzysu możemy poprzez centrum wizji odbierać też takie uczucia jak zamieszanie, zaciemnienie, brak jasnego celu. Na ogół są one sygnałem, że potrzebna nam gruntowna zmiana poszerzająca nasze rozumienie życiowej misji lub wyznawanych wartości.

Proces poczęcia jest sterowany przez niezwykle subtelną równowagę energetyczną ciała, w której biorą udział wszystkie centra energetyczne. Centra te są bezpośrednio połączone z poziomem fizycznym ciała za pomocą tkanki nerwowej (organy wyposażone w komórki nerwowe to odpowiednio: macica, jelita, serce, mózg) i gruczołów dokrewnych (odpowiednio: jajniki lub jądra – hormony płciowe; nerki – adrenalina, kortyzol; grasicca – tymozyna, tymulina; oraz przysadka i szyszynka – hormon wzrostu, prolaktyna, kortykotropina i melatonina). Nasz stan emocjonalny i kondycja układu nerwowego sprzężone są z poziomem hormonów, wydzielanych przez gruczoły, decydując o stanie równowagi lub nierównowagi hormonalnej. Szczególnie w przypadku kobiet stan ten może łatwo zaburzyć nieskończona ilość bodźców emocjonalnych i czynników chemicznych i fizycznych, a jego sztuczne przywrócenie i podtrzymywanie jest zadaniem bardzo trudnym. Jeśli jednak uzdrowiona zostanie przyczyna zaburzeń, harmonia energetyczna oraz hormonalna stanie się oczywistą konsekwencją pozytywnej zmiany wzorca emocjonalnego i wraca do normy zwykle już po jednym cyklu miesięcznym. Problemy z płodnością powinny być odczytywane zatem jako ewidentny, fizyczny znak, że pojawiła się nierównowaga na którymś z poziomów Twojej egzystencji.

Umiejętność wsłuchania się w głos swojego ciała i jego centrów jest zjawiskiem bardzo indywidualnym. Można ją jednak wytrenować, jak każdą

---

Harrod Buhner „*Secret Teachings of Plants. The Intelligence of the Heart in the Direct Perception of Nature*”, Bear&Co. 2004

inną. Gdyby doskonalenie samoobserwacji ciała było przedmiotem nauczonym w szkołach podstawowych jako element profilaktyki zdrowotnej, mogliśmy uniknąć wielu chorób. Zanim bowiem jakaś nieprawidłowość przejawia się w postaci zdiagnozowanej choroby, jest przez dłuższy czas możliwa do zaobserwowania w postaci zimna, napięcia, braku komfortu, ciężaru, zablokowania, drętwienia, mrowienia, bólu lub emocji negatywnej (smutku, rozpaczy, żalu, złości...) w konkretnym rejonie ciała. Na ogół wrażenia ciepła i rozluźnienia oznaczają procesy zdrowienia, odnowy, regeneracji.

Wszelkie symptomy płynące z ciała są sposobem, w jaki ciało komunikuje prawdę, czyli to, co jest. **Ciało nie kłamie**, będąc po prostu obiektywnym ekranem, na którym wyświetlają się aktualne „audycje” odgrywane przez nasz umysł. Ewentualnie odczuwane zaburzenia znamionują istniejący konflikt dwóch programów. W przypadku Ilony, źródłem konfliktu było odziedziczone po babci poczucie winy i wzorzec zablokowania prokreacji.

Typowym przykładem konfliktu wewnętrznego jest marzenie kontra lęk przed jego spełnieniem („chciałabym, ale boję się”). Konflikt zawsze wprowadza sprzeczność. Określone obszary ciała w sposób symboliczny oddają rodzaj, powód i siłę wewnętrznego konfliktu. Można przypuszczać, że określone związki frazeologiczne w języku, którym się posługujemy, powstały podczas określonych stanów psychicznych. Mówimy: „padł przed czymś na kolana”, „coś komuś leży na wątrobie”, „za dużo wzięła czegoś na swoje barki”, „głowa pęka od czegoś”, „zjadł zęby na czymś”, „krew kogoś zalewa” itd. Każde z tych określeń mówi o tym, jak ciało reaguje na określone sytuacje życiowe i przyjęte wobec nich postawy i jak zazwyczaj wyraża towarzyszące im emocje. Gdy zaczynamy nawiązywać świadomą relację z naszym ciałem i słuchać jego komunikatów, nasza wrażliwa, **przytomna obserwacja staje się narzędziem wzrostu naszej świadomości** nie tylko fizycznej, ale przede wszystkim emocjonalnej i duchowej. Z obserwacji tej możemy czerpać więcej danych dotyczących tego, co się dzieje na różnych poziomach energetycznych naszej egzystencji.

Pamiętajmy, że inspiracja z wyższej jaźni także przychodzi przez ciało i zmysły. Sygnałem podwyższonego poziomu energii i kontaktu z wyższą jaźnią są: wzniosłe uczucia, entuzjazm, potrzeba dzielenia się, poczucie centrum, radość, poruszenie, gęsia skórka, wewnętrzna wibracja, rozchodzące się ciepło, uczucie relaksu i otwarcia serca, totalne rozluźnienie i zawierzenie, wrażenie zagłębiania się w siebie, poczucie wiedzenia i pewności (czyli konkretna myśl lub wizja, jasnowidzenie, jasnosłyszenie i jasnoczucie).

Zasada Przytomności inspiruje nas do otwarcia zmysłów na wszelkie odbierane bodźce. W końcu to właśnie ciało – nasz czuły odbiornik, umożliwia nam poruszanie się po świecie, doświadczanie i w oparciu o to doświadczanie, dokonywanie wyborów.



### **ĆWICZENIE: Ciało – czuły barometr**

*Zdejmij teraz buty, stań boso na ziemi. Jeśli możesz, na gołej ziemi, a jeśli nie masz takiej możliwości, to na podłodze. Zamknij oczy, ugnij kolana, wypnij miednicę do tyłu i pozwól brzuchowi i przeponie też swobodnie wypiąć się do przodu i oddychać. Zaczynj kołysać miednicą we wszystkich kierunkach i płaszczyznach. Stopy trzymaj cały czas na Ziemi, nie unosz ich.*

*Poczuj, jak powoli w Twojej miednicy robi się ciepło. Teraz zaczynj nią zakreślać symbol nieskończoności – poziomą ósemkę. Trzymaj stopy na ziemi, a kolana ugięte. Jeśli masz pokusę odrywania stóp, wyobraź sobie, że przysały się do podłoża. Poczuj, jak poprzez stopy, nogi do miednicy płynie energia Ziemi i odżywia wszystkie znajdujące się w niej narządy. Czasem możesz wręcz odczuć, że uaktywnia jajniki i jajowody, a potem spiralnie płynie coraz wyżej do piersi i głowy. Niektóre uczestniczki warsztatów czują spiralny ruch łączący je ze Słońcem, a nawet centrum galaktyki.*

*To ćwiczenie rozwija umiejętności odczuwania przepływu energii, pozwala doenergetyzować narządy miednicy i wpływa zbawiennie na ból kręgosłupa w jego części lędźwiowo-krzyżowej.*



# Koncentracja







## *W życiu uczymy się przez akty wyboru*

**P**olinezyjscy Starsi rozpoznali i sformułowali wiele praw rządzących kosmosem, naturą, społeczeństwami oraz ciałem i umysłem człowieka. Jednym z podstawowych jest zasada mówiąca o skupieniu: „Energia podąża za uwagą”. Umiejętność wyboru i skupiania uwagi na celu jest kluczem do rozpoznania naszych mocy sprawczych w praktyce i sterowania energią, która tworzy naszą rzeczywistość<sup>20</sup>. Poprzez baczną obserwację tego, co się wydarza w naszym życiu, możemy badać, na czym jesteśmy skupieni i to skupienie przekierowywać.

Być może zdarzyło Ci się kiedyś myśleć intensywnie o dawnym znajomym, by następnego dnia odebrać od tej osoby email lub telefon. Albo spotkać tę osobę na ulicy. W zdarzeniu tym przejawilo się prawo „Energia podąża za uwagą”. Mówi ono innymi słowami, że jeśli nasza świadoma lub nieświadoma uwaga skoncentrowana jest na jakiejś osobie, zagadnieniu lub celu, wówczas cały inteligentny wszechświat (świadomość, czyli pole informacji manifestujące się we wszechświecie, w żywiolach, innych ludziach, kondycji ciała) będzie działał tak, aby zrealizować ten cel, czyli nas z nim połączyć. Dzieje się tak, ponieważ nasza energia mentalna JUŻ jest z tym celem połączona na subtelny poziomie, a więc jest tylko kwestią czasu, kiedy i jak ta relacja między nami a naszym celem zmanifestuje na planie fizycznym.

Koncentracja jest jak umiejętność strzelania z łuku. Nie możesz strzelać na raz do wielu celów i choć możesz utrzymywać wysoką przytomność na wielu zjawiskach w danym momencie, jakiś jeden cel jest najważniejszy. Jeden aspekt Twojego działania lub bycia – jeden fokus - jest priorytetowy. Kiedy nie dokonujesz wyboru, stoisz z napiętą cięciwą i miotasz się, bo nie możesz zdecydować się na posłanie strzały w jakimś kierunku. Kiedy targają Tobą wątpliwości, Twoje ramię staje się zbyt słabe, by strzała dosięgła

---

<sup>20</sup> Jest to spójne z odkryciami mistyków naukowych takich jak Joe Dispenza, którzy tłumaczą nasz wpływ na fizyczny kształt rzeczywistości zjawiskami kwantowymi, zgodnie z którymi intencja obserwatora wpływa na efekt eksperymentu. Dispenza Joe „*Becoming supernatural*” HayHouse 2017, po polsku „*Twoje nadprzyrodzone zdolności*” - Studio Astropsychologii

celu. Rozproszenie ma negatywny wpływ na realizowane zadanie, cel lub życiowy fokus. Wówczas różne cele walczą o jedną strzałę! W wyniku tej walki strzelamy albo automatycznie, albo na ślepo, albo tak słabo, że strzala nie doleci.

Każdy z nas dobrze wie, iż jeśli część naszej uwagi (energii osobistej) pochłonięta jest jakimś problemem, trudno nam skupić się na wykonywanym zadaniu. Osoba, której uwaga pochłonięta jest jakimś podświadomym deficytem, emocjonalnym bólem, znojem fizycznego przetrwania lub konfliktem wartości, z trudem będzie się koncentrować na życiowych zadaniach lub nadrzędnych celach, czy będzie to proces swojej nauki, uzdrowienia, czy twórczość. Czy zauważyłaś, że kiedy Twój komputer robi skanowanie dysków lub plików, działa wolniej? Zupełnie tak samo jest z Twoim umysłem. Jeśli energię skupiasz na jednym lub nawet kilku „ciężkich” działaniach, nie starcza jej na inne procesy. No chyba, że zmienisz ‘procesor’ na szybszy, czyli zwiększysz poziom swojej energii osobistej, czemu poświęcamy się właśnie na warsztatach.

Zadaj sobie zatem pytanie: jaka część mojej energii jest skupiona na zaproszeniu na ten świat dziecka? Czy coś mnie rozprasza? Czy coś jest ważniejsze teraz? Na jakim nadrzędnym celu skupiam się w moim życiu? Co chcę osiągnąć? Czy rodzicielstwo jest częścią tego obrazu?

W tym momencie możesz podać prawdopodobnie dziesiątki przykładów osób, które zostały rodzicami, nie przywiązując do prokreacji najmniejszej (u)wagi. Przeciwnie, świadomie chciały jej uniknąć. Niektóre osoby zostają rodzicami mimo silnego skupienia na karierze, na fizycznym przetrwaniu (w takich przypadkach może zdarzyć się poczęcie w wyniku gwałtu) albo są zanurzone w głębokiej nieświadomości (tu mają miejsce akty poczęcia w stanie upojenia używkami). Lecz zauważ, że mówimy nie tylko o koncentracji myśli świadomych, ale również o skupieniu płynącym z poziomu umysłu-ciała. Można by je nazwać ukierunkowaniem subtelnej energii życiowej na automatycznym celu biologicznym. Jeśli programy biologiczne prokreacji (czy inne programy przetrwania) są u kogoś wyjątkowo silne, automatycznie skupiają na tym celu energię danej osoby. W takim przypadku zostaje ona rodzicem automatycznie, bez udziału swej świadomej woli. W ten sposób zostaje rodzicami większość ludzi. Inni, których przeznaczeniem jest powołanie do życia potomka potrzebującego wyjątkowego środowiska energetycznego, muszą nauczyć się, jak sterować energiami poczęcia świadomie i jak podnieść świadomość na wyższy poziom.

## Twój nadrzędny cel życiowy

W przypadku niektórych osób celem życiowym, na którym skupia się ich energia, jest doskonalenie świadomości lub uzdrawianie puli dziedzictwa genetycznego ludzkości w sposób inny niż biologiczne rodzicielstwo. Ich przeznaczenie kieruje ich na inne tory, gdzie mogą dzielić się swoją miłością i inspiracją z innymi, stając się rodzicami duchowymi dla wielu swoich „dzieci”. To Uzdrowiciele i Nauczyciele, których sama obecność wnosi do świata więcej miłości. Jest wśród nich szalony artysta prowokator, którego twórczość głęboko oddziałuje na świadomość dużych grup ludzkich. I jest też popularny lider polityczny, duchowy lub społeczny, którego działalność lub nauka niesie szansę zmiany dla innych. Jest w tym gronie też cichy, niepełnosprawny sąsiad, do którego lgną ludzie, by uczestniczyć z nim w codziennych czynnościach i czerpać optymizm, przykład i szerszą wizję świata. I skromna, skupiona nauczycielka ceramiki, pracująca z dziećmi w domu dziecka, która utrwała w swoich wychowankach przekonanie, że kształtowane przez nas piękno kształtuje nas też od wewnątrz.

Jeśli ktoś przychodzi na świat z takim celem życiowym, narodziny i wychowanie biologicznego potomstwa na wiele lat przekierowałyby energię życiową danej osoby na inne tory. Zatem na poziomie nieświadomym (lub uświadomionym) osoby takie mogą blokować swoje energie prokreacji, ponieważ gdzieś głęboko ich dusza (wyższa jaźń) wie, że przybyły po to, by wywiązać się przede wszystkim z ‘zadania głównego’. Czasem rodzicielstwo jest opcją, z której możemy zrezygnować w tym życiu, lub musi być ona odłożona w czasie, dopóki nie nastąpi jakiś postęp w realizacji przeznaczenia – głównego zadania życia.

Co jest zatem celem Twojej istoty, głównym zadaniem – Marzeniem, z którym przybywasz na świat? Tylko Ty sama możesz odkryć, co jest tym Marzeniem, z którym przybyła na Ziemię Twoja dusza. Przypomnij sobie swoje Marzenie, ku któremu kieruje się energia ucieleśniona w Tobie. Daj się poprowadzić czuciu. Marzenie daje o sobie znać zawsze, gdy robisz coś, w czym zupełnie się zatracasz, a czas przestaje płynąć. Stajesz się wówczas jednością ze swoim celem życiowym – dosłownie kroczyś ścieżką przeznaczenia. Marzenie staje się jasne w momentach nasyconych radością i poczuciem sensu. Marzenie realizuje się z naturalnością, tak jak woda płynie zawsze we właściwym kierunku i rytmie, gdy nie stawia się jej oporu, choć nie oznacza to, że nie musimy zmieniać się, by dorosnąć to tego przepływu. Twoje Marzenie staje się oczywiste w momentach, gdy ludzie są Ci wdzięczni

za to, kim po prostu jesteś, a Ty czujesz, że jesteś sobą bez żadnego wysiłku i prób udowodniania światu czegoś innego.

Twoje przeznaczenie jest od zawsze znane Twojemu energetycznemu sercu, które łączy Cię ze Źródłem życia i Twojej duszy. Dlatego musisz uwrażliwić się na sygnały płynące z tego obszaru Twojego ciała.

„Prawda jest taka, że w instrumencie ludzkim nie ma takiej siły, która byłaby bardziej zdecydowana od serca, ani też źródła percepcji bardziej od niego inteligentnego”<sup>21</sup>.



### **Medytacja – Twoje Życiowe Marzenie**

*Weź głęboki oddech i powitaj siebie w tej chwili.*

*Zacznij rytmicznie oddychać.*

*Kieruj swój oddech do obszaru serca i wyobraź sobie, że ten obszar poszerza się.*

*Znajdź swój własny rytm oddechu. Twój własny rytm.*

*Zaobserwuj teraz bicie swojego serca i poczuć, jak rytm oddechu nakłada się na rytm bicia Twojego serca. Oto Twój rytm życia.*

*Skup się teraz na swoim sercu i poczuć, że jesteś w świętej przestrzeni swojego serca.*

*Poczuć, jaka to przestrzeń.*

*Otwórz się na wszelkie skojarzenia i obrazy, które pokażą się w przestrzeni Twojego serca.*

*Poczuć, że to jest miejsce, które istniało od zawsze,*

*Zanim Twoja dusza ujrzała Ziemię i swoich rodziców.*

---

<sup>21</sup> James, 2005, <http://wingmakers.pl/content/view/189/508/>

*Zanim urodziłaś się z ciemności łona Twojej matki, a jej wody wyniosły Cię na światło suchego, przejawionego świata.*

*W tej przestrzeni jest zapisane, co jest Twoim marzeniem, z jakim celem przybyła na świat Twoja dusza.*

*Oddychaj głęboko. Zapytaj: co jest moim Marzeniem?*

*Teraz sobie przypominasz.*

*Otwierasz się na pierwszą myśl, obraz lub podszept.*

*Możesz zobaczyć scenę, przedmiot lub osobę.*

*Możesz zobaczyć teraz Twojego wewnętrznego Przewodnika, który pojawia się po Twojej lewej stronie. Być może ma Ci coś do zakomunikowania w sposób telepatyczny. Albo ma dla Ciebie dar – jakiś obiekt, który ma symboliczne znaczenie.*

*Otwierasz się na to, cokolwiek by to miało być.*

*Wszystko jest możliwe.*

*Twoje serce pamięta.*

*Daj sobie kilka minut, aby pobyc w energii tej wizualizacji i w swoich emocjach, które mogły się poruszyć. Podziękuj swojej wyższej jaźni i ciału za to, że Cię prowadziły w tym procesie.*



## **Siła skupienia**

Dusze dzieci przybywających aktualnie na Ziemię mają atrybuty anielskie i wnoszą w pulę ludzkiej świadomości wibracje istotnie przewyższające nasz obecny poziom świadomości. Od początku potrzebują być traktowane z wyjątkową uważnością i łagodnością. A pozbawione skupionej, łagodnej uwagi cierpią. Ich esencja jest wówczas kaleczona. (W głębokim połączeniu z rodzicami czasem odbieram taką obecność dziecka w postaci, którą mogłabym porównać do koloru. Kolor ten jakby miał jednocześnie swoją konsystencję, dźwięk, a nawet smak. Duszę mojego syna na przykład odbierałam jako pełną słodczy, białą i złotą). Rozważ zatem ewentualność, że dziecko, które wybiera się do Ciebie, być może potrzebuje więcej wyłącznej uwagi od swoich skupionych rodziców. Rodzic skupiony to ktoś, kto jest

na tyle zdyscyplinowany wewnętrznie, aby w pewnym okresie życia wyrazić gotowość poświęcenia paru innych celów dla nowej relacji ze swoim dzieckiem. Słowem, świadomie decyduje się na WYBÓR relacji ze swoim dzieckiem (jeszcze przed poczęciem dziecka!).

Dużo mówi się o wyłącznej uwadze któregoś z rodziców lub opiekunów, której potrzebuje dziecko w pierwszym okresie życia. Na ogół na początku to matka zaspokaja tę podstawową potrzebę, będąc bardziej połączona fizycznie i emocjonalnie oraz zestrojona z dzieckiem i bardziej skłonna do bycia w gotowości 24 godziny na dobę. Dzieci wychowane w domach dziecka lub w rodzinach wielodzietnych cierpią przede wszystkim na skutek braku czyjejs wyłącznej uwagi. Coraz częściej niestety widuje się młodych rodziców, którzy zajęci są bardziej smartfonem czy rozrywkami niż dzieckiem. Wynika to z mylnego przekonania, że po urodzeniu dziecka można, a nawet trzeba żyć tak, jak dawniej, nie rezygnując z niczego.

Przypomnij sobie teraz, jak to jest mieć czyjaś wyłączną uwagę. Nawet, jeśli nie pamiętasz, by Twoja mama zaspokajała Twoją potrzebę niepodzielnej uwagi, z pewnością możesz przypomnieć sobie momenty, kiedy to ktoś inny – Twój partner, dziecko, nauczyciel lub przyjaciel/przyjaciółka – obdarzył Cię uwagą. Patrzył Ci w oczy i słuchał z uwagą tego, co masz do powiedzenia, podarował coś stworzonego z myślą o Tobie albo był przy Tobie w trudnym momencie. Prawda, że czułaś się wtedy mocniejsza? **Uwaga jest konkretnym darem energii**, który odbieramy jako emocjonalne i duchowe odżywienie. W tym kontekście nie powinno dziwić, że człowiek w każdym wieku, a nawet jeszcze przed przyjściem na ten świat, potrzebuje pewnej dawki wyłącznej uwagi, która sprawia, że nawiązuje się duchowa relacja pomiędzy nim a innymi ludźmi.

Dziecko, które wybiera się do Ciebie może dzięki Twojej uwadze poczuć się bardziej zaproszone, gdyż w każdym momencie, gdy Twoje myśli skupiają się na nim-jeszcze nienarodzonym, posyłasz ku niemu konkretną dawkę energii miłości, która buduje waszą więź i zbliża was ku sobie.

Jeśli w Twoim życiu są jakieś niepozalutowane sprawy oraz tęsknoty, emocje, związki, ambicje, aspiracje, które absorbują Twoją uwagę-energię, może nie starczyć tej energii dla potrzeb wspierania nowego życia, które ma się w Tobie rozwijać. Zobacz, które z tych 'celów' możesz załatwić, uzdrowić czy odłożyć w czasie, a z których możesz dobrowolnie zrezygnować.

Jeśli Twoją codzienną energię witalną konsumuje konflikt wewnętrzny związany z: poczuciem winy, że nie żyjesz tak, jak tego pragniesz; pracą, której

nie lubisz; związkami, w którym czujesz się wyczerpana; czy zdrowiem, które szwankuje – Twoja uwaga będzie rozproszona. Podobnie rozprasza uwagę niezaspokojona potrzeba miłości, piękna, edukacji, uwagi, sukcesu czy lęk. Najpierw uzdrów to zagadnienie, zmień coś. Rodzice z deficytami uwagi, miłości czy sukcesu mają tendencję do obarczania swoich potomków misją zaspokojenia tych potrzeb. Albo też deficyt ten w postaci wzorca emocjonalnego jest przekazywany potomkom. Zastanów się, czy chciałabyś obarczać swoje dziecko dodatkowym bagażem. Podarujmy przyszłym pokoleniom więcej wolności wewnętrznej. Zaprośmy na Ziemię dzieci, które chcą tworzyć, tańczyć i śpiewać! Chcą współdziałać, chronić i rozwijać. Chcą ponieść ludzkość poza horyzont celów materialnych, poza potrzebę indywidualnego sukcesu, poza ambicje rodziców, poza konieczność uzdrawiania ciężkich emocji i poza głód miłości definiowanej wyłącznie jako zaspokajanie emocjonalnych oczekiwań jednego partnera przez drugiego. Takie dzieci kierują się do rodziców, którzy sami JUŻ wzięli odpowiedzialność za uporządkowanie najbardziej podstawowych aspektów swojego życia i nie obarczają tym przyszłych pokoleń. Czy staniemy się takimi rodzicami? To zależy tylko od nas.

Do największych pożeraczy naszych zasobów energii i rozpraszcaczy uwagi należy lęk. Lęk zamyka, kurczy i ogranicza. Praca z kobietami i mężczyznami, którzy doświadczali problemów z poczuciem prowadzi do obserwacji, że jedną z najczęstszych emocji, których doświadczają, jest lęk przed niepowodzeniem. Niepowodzenie definiowane jest tu jako brak sukcesu prokreacyjnego, który jest częścią sukcesu życiowego w ogóle. Paradoksalnie ten lęk osłabia jeszcze ich potencjał kreatywny i prowadzi do dalszych niepowodzeń.

Żyjemy w niezwykle restrykcyjnej kulturze, która – o ironio! – sama siebie definiuje jako kulturę wolności. Jednym z wyznaczników sukcesu jest „posiadanie”, a „posiadanie dzieci” jest warunkiem koniecznym dla życiowego spełnienia. Kultura, w której wyrosliśmy, wykształca w nas złudne przekonanie, że posiadanie wszystkiego, czego zapagniemy, jest jedynie kwestią czasu, większych pieniędzy, lepszej siły woli, bardziej wytrwałej walki lub dodatkowej pracy. Zatem osoby, którym coś „nie wychodzi”, często poddane są osądom. Wiadomo, coś z nimi musi być „nie tak”. Choć niniejsza książka ma pomóc w świadomym poczuciu i przygotować do świadomego rodzicielstwa, paradoksalnie ma przede wszystkim uwolnić Cię od kulturowego czy rodzinnego przymusu prokreacji. Tylko rodzic wolny od wewnętrznego przymusu może stworzyć swojemu dziecku energetyczne środowisko pełne miłości i tolerancji. Twoja wewnętrzna wolność od wszelkich przymusów tworzy pole informacji



wypełnione zachętą do przybycia dla potomków, którym chcesz przekazać dar życia. Ważne jest, aby motywacja do powołania życia płynęła z Twojej wolności i radości, a nie z lęku i ślepej desperacji.

Jaka jest zatem Twoja głębsza motywacja do powołania na świat dziecka? Na czym się skupiasz? Co masz w życiu do załatwienia?

Oto lista kilku szczerych powodów odkrytych na warsztatach przez przyszłych rodziców:

1. bo moja rodzina już tego oczekuje;
2. bo w tym wieku trzeba już zostać matką;
3. wszyscy przyjaciele już są rodzicami i boję się, że ich utracę;
4. by dać wyraz miłości i sile życia;
5. chcę, by po mnie coś zostało;
6. by przekazać życie;
7. by kogoś kochać;
8. by kształtować nowego człowieka;
9. brać udział w cudzie kreacji życia;
10. chcę żyć pełnią jako kobieta/człowiek;
11. chcę mieć kogoś przy sobie na starość;
12. chcę poczuć się w pełni kobietą;
13. chcę dawać i brać – rozwinąć nową relację z nowym człowiekiem;
14. chcę mieć kogoś, kto mnie kocha;
15. chcę dać coś partnerowi;
16. chcę czuć się ważniejsza-godniejsza;
17. chcę wydorosnąć;
18. chcę uczestniczyć we wszystkich etapach wychowania dziecka;
19. bo uwielbiam dzieci;
20. by uratować nasz związek;
21. by nadać życiu sens;
22. by się kimś opiekować tak, jak mną się nigdy nie opiekowano.

Podaję te motywacje bez ich wartościowania. Wszystkie one mogą

oddziaływać bardzo silnie. Naszym zadaniem jest przyjrzeć się, które z nich kierują Twoją energię na wyższą świadomość czyli na **świadomą prokreację**, a które powiodą Twoją energię innymi ścieżkami.

Twoje skupienie na takich wartościach jak zaufanie, tworzenie, miłość, dzielenie się itp. zestrąja Cię z dzieckiem, które pragnie tych samych wibracji. Twoje skupienie na lęku przed niepowodzeniem, rozpadem lub na jakimś Twoim deficycie zestrąja Cię z sytuacją, której się boisz, lub której chcesz uniknąć. Dopóki lęk i wzorzec z nim związany nie zostanie uzdrowiony i przetransformowany w zaufanie, dopóty skupienie to będzie zestrąjało Cię z takimi sytuacjami, które dadzą kolejną szansę na uzdrowienie tego lęku, czasem bolesną.

Przykładem jest jedna z moich klientek, które zaszła w ciążę, „by ratować związek”, czyli z lęku przed rozpadem związku, zmianą i samotnością-samodzielnością. Związek mojej klientki rozpadł się po 6 miesiącach od urodzenia dziecka. W rezultacie spełniło się wszystko, czego kobieta się obawiała. Jakkolwiek zatem została matką, jej nadrzędne skupienie, jakim było w istocie uzdrowienie lęku przed samotnością, powiodło ją do sytuacji, w której musiała ostatecznie stanąć ze swoim lękiem twarzą w twarz. A dusza dziecka, które się urodziło wybrała doświadczenie wzrastania u boku rozdzielonych rodziców.

Aby rozpoznać, czy Twoje cele życiowe (skupienia) są wewnętrznie sprzeczne czy zgodne, najlepiej zapisz teraz swoją szczerą motywację-skupienie na kartce, przeczytaj ją głośno i zacznij obserwować swoje ciało. Czy odczuwasz gdzieś spięcie, lęk, zimno, mrowienie, dławienie itp.? Czy płynie przez Ciebie niczym niezaburzone życie, odczuwasz ciepło i witalność? Ciało powie Ci prawdę o Twoim skupieniu. U osób, których celem w powoływaniu do życia dziecka była potęgą życia jako takiego i które z wewnętrzną wolnością oddawały się procesowi przekazania życia, obserwować można całkowitą harmonię, radość i wzmocnienie w ciele. Jeśli motywuje Cię przekonanie: „chcę brać udział w cudzie kreacji życia”, działa to jak silne zaproszenie dla dziecka, które czuje się oczarowane potęgą oraz lekkością afirmacji życia, emanującą z tej motywacji. Inne przykładowe motywacje, które działają silnie afirmująco, to: „by dać wyraz miłości i sile życia”, „by kogoś kochać”.

Natomiast motywacja: „bo w tym wieku trzeba już zostać matką” zdradza wewnętrzny przymus podyktowany ukrytym przekonaniem: „nie mam czasu”, co samo w sobie stwarza sytuację, w której walczą ze sobą dwie informacje wzajemnie sprzeczne. Jedna mówi „teraz jest ten czas”, druga

mówi „teraz już nie ma czasu”. Osoby, które identyfikowały się z tą drugą motywacją, obserwowały u siebie całe spektrum symptomów świadczących o pozerającym zasoby vitalne konflikcie: spięcie w brzuchu lub gardle, pulsowanie w głowie, ciężar na barkach, „jakby ktoś mnie poganiał”.

Zauważ, że pod swoim skupieniem-motywacją odkryjesz zawsze jakieś przekonanie ukryte oraz związane z nim emocje. Niektóre z tych przekonań związane mogą być z traumą z Twojego życia lub z życia Twoich przodków.

Odpręż się teraz. Jeśli czytając poniższe zdania-przekonania, poczujesz w ciele jakieś symptomy, zapamiętaj, gdzie się one pojawiły. Bingo! Znalazłaś! Znalazłaś zagadnienie emocjonalne, które czeka na uzdrowienie. Poniższe skupienia oraz związane z nimi przekonania ukryte okazały się ograniczające, sprzeczne z potrzebą prokreacji u przyszłych rodziców.

<b>Motywacja</b>	<b>Przekonania ukryte głębiej</b>
Bo moja rodzina już tego oczekuje.	Trzeba spełniać oczekiwania ludzi, by przeżyć. To, czego chcą inni, jest ważniejsze od tego, czego pragnę ja.
Bo w tym wieku trzeba już zostać matką.	Jestem za stara. Nie mam czasu.
Wszyscy przyjaciele już są rodzicami i boję się, że ich utracę.	Boję się wykluczenia.
Chcę, by po mnie coś zostało.	Boję się śmierci, nicości.
By kształtować nowego człowieka.	Chcę być wyjątkowa/y. Wyjątkowe dzieci rodzą się wyjątkowym osobom.
Chcę żyć pełnią jako człowiek.	Tylko rodzicielstwo sprawia, że człowiek jest spełniony.
Chcę mieć kogoś przy sobie na starość.	Boję się niemocy, niedoleżności
Chcę poczuć się w pełni kobietą.	Nie jestem wystarczająco pewna siebie

	jako kobieta
Chcę mieć kogoś, kto mnie kocha.	Nikt mnie nie kocha tak mocno, jak potrzebuję. Nie Kocham siebie tak mocno, jak potrzebuję.
Chcę dać coś partnerowi.	Muszę zasłużyć na miłość partnera. Mój partner mnie nie kocha wystarczająco. Nie Kocham siebie wystarczająco.
Chcę czuć się ważniejsza-godniejsza.	Jestem nieważna.
Chcę wydorosnąć.	Rodzic jest więcej wart. Jestem nic niewarta, dopóki nie urodzę. Jestem mało warta w ogóle.
By uratować nasz związek.	Mój partner mnie nie kocha. Ja siebie nie Kocham.
By się kimś opiekować tak, jak mną się nigdy nie opiekowano.	Nikomu na mnie nie zależy. Nie liczę się.

Gosia właściwie nie wiedziała dokładnie, czy to ona sama chciała mieć to dziecko, czy to wszyscy naokoło tego od niej już oczekiwali. W trakcie pracy z motywacjami i przekonaniem Gosia odkryła w sobie odczucie przymusu ciągłego spełniania czyichś oczekiwań, które na początkowym etapie znajomości z mężczyznami zapewniało sielankę, aby po kilku miesiącach zawsze zmieniać się w koszmar. Gdy zaczęła analizować relacje ze swoimi rodzicami i partnerami, zdała sobie sprawę, dlaczego czuje ten przymus. Otóż ona sama też miała jakieś oczekiwania, których spełnienia żądała dla równowagi. Odgadywanie i spełnianie oczekiwań innych osób było metodą, którą obrała, aby zagwarantować sobie miłość i akceptację bliskich, co z kolei miało zapewnić jej przetrwanie materialne i emocjonalne na tym świecie. Gosia najprawdopodobniej uzależniła swoje poczucie bezpieczeństwa od akceptacji rodziny i partnera, którym oddała tym samym moc decydowania o swoim życiu.

Ważne jest w takim przypadku, aby przyrzeć się, co zaburzyło głębokie poczucie bezpieczeństwa osoby, czy sama dla siebie umie o nie zadbać i czy obarcza innych taką misją. Na każdym etapie życia wybieramy takie metody i przekonania, które w naszej świadomości wydają się nam skuteczne. Ale w nowych realiach możemy przecież wybrać inaczej. Możemy uleczyć wszelkie bolesne zagadnienia z dzieciństwa i ponownie wziąć odpowiedzialność za swoje dorosłe już życie.

Stwierdzenie, że rodzina czy partner wywiera na nas rzekomą presję, w istocie niesie dla nas informację, że swoją postawą i nieświadomymi wyborami przekonaliśmy na to pozwalamy. Miłość i akceptacja rodziny czy partnera są wspierającym wsparciem, jeśli są autentyczne. A są autentyczne, gdy są bezwarunkowe. Gdy zdecydujemy się bezwarunkowo ufać sobie i wspierać siebie, jednocześnie dajemy sygnał swoim bliskim, jaki typ relacji opartej na miłości i wolności chcemy ustanowić także z nimi. Jednocześnie możemy odkryć zaskakujące rzeczy o nas samych. Gosia na przykład odkryła, że wolała by urodzić dziecko z miłości do życia, a nie z lęku przed życiem.

Lęk może działać jak samosprawdzająca się przepowiednia. Alina, która sama nie chciała jeszcze mieć dzieci, usilnie próbowała przez kilka lat zająć w ciąży ze względu na oczekiwania matki, teściowej i męża. Jej konflikt między własnymi aspiracjami, a oczekiwaniami rodziny dosłownie drenował ją z energii, co nie sprzyjało płodności w ogóle, jednak najbardziej paradoksalnym efektem całej sytuacji był fakt, że poprzez temat niepowodzeń z ciążą matka, teściowa i Alina bardzo się zbliżyły. Moja klientka, której wewnętrznym celem było zaskarwienie sobie czyjegoes wsparcia i opieki, nieświadomie zablokowała swoją płodność, ponieważ trwające latami leczenie gwarantowało jej pełne zaangażowania i współczucia wsparcie ze strony męża-wiernego opiekuna, obojga teściów oraz matki. Na poziomie nieświadomym więc można powiedzieć, że miała ona 'interes' w tym, aby w ciążę nie zająć, i dlatego skupiała swoją nieświadomą uwagę, programując ciało na utrzymaniu stanu niepłodności. Sesje transformacyjnej pracy z ciałem pozwoliły jej uzdrowić własne rany z dzieciństwa, takie jak: uczucie braku wsparcia emocjonalnego i troski ze strony rodziców oraz utrata poczucia bezpieczeństwa związana z niestabilnością sytuacji życiowej. Dopiero takie uwolnienie emocjonalne sprawiło, że przestała nieświadomie szukać poczucia bezpieczeństwa u bliskich, mogła sama odnaleźć grunt pod nogami i zostać rodzicem.

## Wybór i zarządzanie przekonaniem

Jak widać, analizowanie naszej motywacji pozwala wyodrębnić ogólne przekonanie, które jest jej ukrytą głębiej podstawą. Jeśli przypuszczamy, że jakieś przekonanie osłabia nasze szanse na świadome powoływanie życia, możemy podjąć decyzję o zmianie przekonania, podobnie jak zrobiła to Gosia i Alina.

Przekonania i wartości, na których opieramy nasze życie, są wzajemnie ze sobą powiązane i czasem blokujące nas wzorce składają się z wielu warstw. Zmiana jednego przekonania może odkryć całe pokłady innych spraw i wymagać „remontu generalnego”. Nierzadko wymaga to dogłębnej pracy. Jedni potrzebują na nią lat, inni robią to szybciej, a niektórzy wcale. Jeśli jesteśmy gotowi na zmianę, sam proces uzdrawiania może postępować wręcz momentalnie, a szybkość, z jaką ciało (umysł podstawowy) jest w stanie zintegrować nową informację, jest wręcz oszalałamiąca. Prawdopodobnie to właśnie wewnętrzna determinacja decyduje o sukcesie. Sesja pracy z ciałem jest wtedy magiczna, a zmiana nawet głębokich, duchowych zranień odbywa się w asyście duchowych przewodników osoby i uzdrowicieli światła, którzy pojawiają się zniemacka i mimo uprzedzeń sceptyków. Zmiana przekonań jest w istocie aktem głębokiego zaufania do wewnętrznego wiedzenia oraz do siły Miłości, którą pamięta nasza dusza. **Tę wewnętrzną doskonałość musimy sobie przypomnieć.**

## Zmiana ograniczających przekonań w siedmiu krokach

Procedura zmiany ograniczającego przekonania, którą możesz wypróbować po uprzedniej analizie swoich motywacji, jest dość prosta i bezpieczna nawet do samodzielnego wykonania, i ma głębokie działanie. Nie obędzie się bez poruszenia emocjonalnego, dlatego zarezerwuj sobie czas i miejsce, w którym będziesz czuć się bezpiecznie i w którym nikt Ci nie będzie przeszkadzał.



**KROK 1: *Nazwij* swoje ograniczające przekonanie. Na przykład: „Trzeba spełniać oczekiwania rodziny, by przeżyć”.**

**KROK 2: Uprzytomnij sobie**, że to, co myślisz, jest tylko Twoim przekonaniem, a nie obiektywnym prawem i prawdą o świecie.

**KROK 3: Wyraż chęć zmiany** tego ograniczającego wzorca. Jest to konieczny etap. Nierzadko zdarza się, że mimo trudów życiowych, spowodowanych przez niektóre nasze przekonania, chcemy je zachować, bo dają nam też pewne określone profity (tożsamość ofiary, materialną pomoc i współczucie, moralną satysfakcję lub prawo do żądania czegoś w zamian, poczucie bezpieczeństwa itp.). Świadoma decyzja o chęci zmiany ograniczającego Cię programu jest połową sukcesu. Musisz każdą komórką ciała chcieć zrezygnować z programu, który Cię ogranicza, choć może dawał Ci do tej pory pewne korzyści.

**KROK 4: Wyobraź sobie**, jak funkcjonowałabyś bez tego przekonania. Spróbuj wyobrazić sobie to bardzo szczegółowo. Co będzie konsekwencją zmiany programu? Jak się poczujesz? Gdzie będziesz żyć, z kim, co i jak będziesz robić?

**KROK 5: Odnajdź w ciele** miejsce, gdzie skrywają się bolesne emocje uaktywnione ograniczającym przekonaniem. Oddychaj głęboko na siedząco, leżąc lub tańcz. Wypowiadaj głośno zdanie zawierające owo przekonanie tak długo, aż poczujesz w ciele emocje, które z nim rezonują. Jeśli nic nie czujesz w ciele, znaczy to, że albo nie jest to Twoje szczerze osłabiające przekonanie, albo nie obserwujesz ciała z wystarczającą czułością. Najczęściej odczuwane są następujące symptomy: uczucie skurczenia w brzuchu, gardle lub w klatce piersiowej albo odczucie zamknięcia w niedostatecznie dużej przestrzeni. Nie ma jednak żadnych reguł dotyczących tego, jaka część ciała będzie drzwiami do procesu. Daj sobie czas na wyraźne odczucie bólu emocjonalnego.

**KROK 6: Uwolnij emocje** związane z ograniczającym przekonaniem. Aby to uczynić, daj sobie pełne przyzwolenie na CZUCIE. Oddychaj z uwagą na miejscu w ciele, gdzie emocje się kumulują. Można wydawać dźwięki i ruchy, które ciało chce właśnie w tym momencie uczynić. Można i trzeba dać sobie przyzwolenie na płacz. Daj się poprowadzić mądrości ciała. Ono powstrzymywało ten ból i ono wie, jak go wyrazić. Można tańczyć do poruszającej daną emocję muzyki lub oglądać sceny z filmów, które wzmacniają odczuwanie danej emocji. Można uderzać miejsca w ciele, w których czujemy zatrzymaną energię. Emocja może kumulować się nie tylko w jednym miejscu. Twój wewnętrzny nawigator z pewnością będzie wiedział, co zrobić, jeśli już dana emocja ujawni swoją obecność w ciele. Daj sobie czas i przyzwolenie na niestandardowe, zwarionane zachowanie – przeżywanie lęku, rozpacz, nienawiść itp. Penna część Twojej uwagi musi pozostać świadoma tego, co się wydarza, i utrzymywać program wyjściowy duszy, że kochasz siebie w pełni, mimo że odczuwasz ból emocjonalny.

**KROK 7: Wprowadź** mentalnie w to samo miejsce w ciele przekonanie pełne Miłości. Przekonanie przeciwne. W naszym przypadku nowy program mógłby brzmieć: „Kocham siebie i mam oparcie w osobistej mocy, ufam sobie, a moje otoczenie wspiera mój rozwój”. Robi się to za pomocą skupienia-koncentracji na nowym programie i wizualizacji nowej, życiowej sytuacji. Możesz niejako wdychać ten nowy program i kierować skupienie na daną część ciała. Utrzymuj stan pełnej samoakceptacji i powtarzaj sobie, że łączysz się ze Źródłem, z którego pochodzisz, z boską Miłością. Jeśli nie jesteś w stanie uwierzyć w nowy, pełen miłości i światła program, oznacza to, że proces oczyszczania jeszcze się nie zakończył.

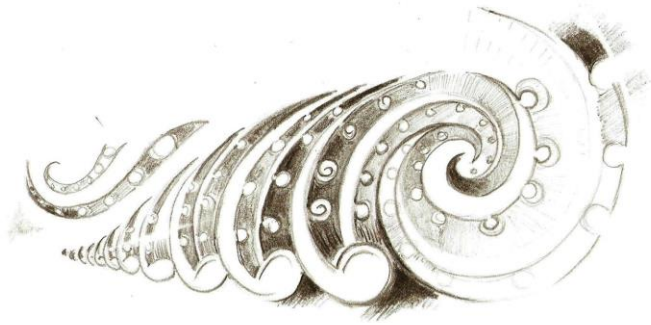


Czas pokaże czy uwolnienie i uzdrowienie starego wzorca było całkowite. Niektóre programy w umyśle ciała, zupełnie tak jak w komputerze, zapisane są w kilku kopiach (aspekty przekonania). Wydaje się czasem, że usunęliśmy je, a one nadal się odpalają. Nie należy się tym zrażać. Ponieważ energia podąża za uwagą, jeśli skupiamy się na uzdrowieniu wszelkich przekonań blokujących nasze energie prokreacji, wkrótce i te pozostałe programy i zagadnienia konieczne do uzdrowienia ustawią się w kolejce do zmiany. Choć nieraz powraca jeszcze do nas stara, ograniczająca myśl, to może to się zdarzać już rzadziej, mniej namolnie, albo szybciej możemy ją okiełznać i oddalić.





## Właściwy czas





Z pewnością każda para przyszłych rodziców zastanawia się nad tym, kiedy jest ‘właściwy czas’ na rodzenie dzieci, szczególnie pierwszego dziecka. Narodziny pierwszego dziecka na dobre wywracają cały nasz świat, stwarzając nam szanse na nowe doświadczenia i bezpowrotnie pozbawiając nas kilku dawnych możliwości. W zapomnienie idzie nieprzerwany, głęboki sen i ta niesamowita dowolność wszelkich wyborów dyktowanych jedynie wygodą bycia we dwoje. Zgłębiaamy za to trudną sztukę rezygnacji z własnych potrzeb, stajemy się mistrzami zmieniania piechluchy jedną ręką, gdy druga włącza bajkę, i odkrywamy, jak szybko potrafi nas rozchmurzyć jeden bezżębny uśmiech.

Istnieje pokusa, aby nadejście dzieci skrupulatnie zaplanować tak, by nie uronić ani jednego z doświadczeń okresu bezdzietności. Chcemy najpierw być w stabilnym związku, kupić mieszkanie, zrobić karierę, wyszaleć się w klubach i zwiedzić świat, a dopiero później udać się na dobrowolną zsyłkę do pokoju dziecięcego.

Biorąc pod uwagę, że aktywność seksualną zaczyna się dziś w okolicach 16.-17 roku życia<sup>22</sup>, a pierwsze dziecko planujemy coraz później, po trzydziestce, przez blisko 15 lat życia seksualnego skupiamy się wyłącznie na antykoncepcji. Odkąd kobiety dysponują pigułką antykoncepcyjną, zwiększyła się ich swoboda i ambicja decydowania o cyklach płodności. Dostęp do środków antykoncepcyjnych stworzył nam iluzję całkowitej kontroli nad procesem narodzin. Paradoksalnym efektem ubocznym stosowania długoletniej antykoncepcji u niektórych kobiet jest przekształcenie ich nastawienia mentalnego w kierunku trwałej zmiany ich fizjologii i obniżenia płodności. Nasz organizm naturalnie nastawiony jest na program „prokreacji”. Lecz u niektórych kobiet wieloletnie trwanie w programie „antykoncepcji” tak dalece utrwala ten wzorzec na poziomie umysłu podstawowego (umysłu ciała), że w momencie, gdy decydują się na ciążę, latami borykają się z niepłodnością. Ich ciała nie obudziły się bowiem do kreowania.

Z dawnych przekazów dowiadujemy się, że Kahunki<sup>23</sup> siłą swojego świadomego nastawienia mogły decydować, czy i kiedy począć dziecko w wyniku zbliżenia. Jestem głęboko przekonana, że jest to możliwe. Będąc

---

<sup>22</sup> <https://parenting.pl/w-jakim-wieku-nastolatkwie-traca-dziewictwo-zaskakujace-trendy-na-swiecie> Średnia wieku inicjacji seksualnej w Polsce (...) dla mężczyzn średnio moment inicjacji to wiek 16,9 lat. Dla kobiet to obecnie jest nieco ponad 17,4 r.ż.

<sup>23</sup>Hawajskie mistrzyni i nauczycielki duchowe, źródło: przekaz ustny.

na poziomie świadomości, na którym łączymy się z wymiarem sprawczym rzeczywistości, można świadomie wpływać na fizjologiczne procesy w ciele<sup>24</sup>. Ten sam potężny wpływ mentalnego nastawienia na fizjologię zachodzi u wielu współczesnych kobiet, z tą różnicą, że pozostaje nieświadomy. Jeśli ciało przez wiele lat poddane jest treningowi polegającemu na wyłączeniu energii prokreacji, która jest częścią ogólnej energii witalnej, ten program „nieangażowania” działa nawet, gdy świadomie kobieta pragnie dziecka. U niektórych kobiet może to uniemożliwić lub opóźnić poczęcie.

Jeśli odkryjesz, że program „antykoncepcji” działa również w Twoim umyśle-ciele, zacznij na początek świadomie rozbudzać się do większej swobody twórczej w każdej dziedzinie życia, aby poruszyć swoje energie kreacji, energie życia i zaangażować je do spełnienia Twoich marzeń. Pomoże Ci na pewno zwiększenie Przytomności w zakresie tego, co robisz, kim chcesz być, gdzie i z kim chcesz żyć. Pozwól się zainspirować 12 Elementom, a w szczególności Precyzji, która zachęca do stawiania konkretnych pytań o to, co trzeba zmienić. Przypomnij ciału, jak to jest żyć i oddychać pełną piersią bez ograniczeń. Może Ci pomóc masaż, spontaniczny taniec, nowe twórcze wyzwanie, twórczość kulinarna i wszelka manualna, rzemiosło, twórcze pisanie, praca z głosem i śpiew, dawanie sobie prawa do niestandardowych pomysłów, a także refleksja na temat tego, czy satysfakcjonuje Cię Twój związek i Twoja praca.

Kobieta, którą nazwę Magdą, przychodziła do mnie na transformacyjny bodywork od trzech czy czterech lat. Miałam zaszczyt w tym czasie obserwować, jak łagodnie i zarazem konsekwentnie zmienia się z osoby pełnej rezerwy i zdominowanej przez pełne lęku przekonania swojej mamy w kobietę o rosnącym zaufaniu do świata i do siebie. Ta zdecydowana przeciwniczka małżeństwa, po 10 latach życia w związku partnerskim, nieoczekiwanie dla samej siebie pewnego dnia zalegalizowała swój związek. Zaczęła też po raz pierwszy w życiu, w wieku prawie 40 lat, myśleć o macierzyństwie. Zaszła w ciążę momentalnie. Mimo że od dawna marzyła o odejściu z pracy w biurze i zajęciu się czymś, co przyniosłoby jej prawdziwe spełnienie, twierdziła teraz, że przemęczy się jeszcze w firmie i zaczeka na urodzenie dziecka, bo przecież „dobrze jest mieć bezpieczeństwo finansowe w czasie urlopu macierzyńskiego”. Mimo postępu, jakiego dokonała w uwolnieniu swego

---

<sup>24</sup> Niektórzy jogini czy tybetańscy mnisi potrafią kontrolować procesy fizjologiczne takie jak rytm bicia serca, metabolizm czy temperaturę ciała. <https://facet.onet.pl/strefa-tajemnic/co-potrifi-ludzkie-cialo/86ecner>

prawdziwego światła, ta przesympatyczna kobieta wciąż starała się zaplanować w życiu prawie wszystko. To zdradzało istniejące w niej pokłady braku zaufania i potrzebę kontroli. Prawdziwym szokiem dla nas obu było jej poronienie pod koniec drugiego miesiąca ciąży. Doświadczenie to sprawiło, że przemyślany scenariusz życiowy zupełnie się posypał. Efekty tego były niesamowite! Podczas kolejnej sesji Magda wypełniła się zupełnie rewolucyjnym dla siebie podejściem do własnej kreatywności. Postanowiła najpierw wprowadzić więcej integralności w swoje życie, zanim zaprosi do niego swoje dziecko. Przede wszystkim złożyła wypowiedzenie z pracy ze skutkiem natychmiastowym i zaczęła rozmyślać nad swoim życiowym celem i przeznaczeniem, którego macierzyństwo mogło okazać się ważną częścią, choć nie musiało. Poronienie paradoksalnie obudziło Magdę i wyrzesało z niej odwagę, by upomnieć się o więcej kreacji i satysfakcji w życiu. W ciągu kolejnych sesji odkryła, że cieszyłaby ją praca bardziej twórcza niż redagowanie newsów. Zaczęła myśleć o założeniu agencji organizującej ‘eventy’, w której mogłaby dać upust swojej energii, zdolnościom organizatorskim, potrzebie tworzenia czegoś z ludźmi oraz talentowi plastycznemu.

**Ciało i umysł są jednością.** Jeśli 10 godzin dziennie praktykujesz wykonywanie pracy, która Cię męczy, frustruje, zasmuca, nudzi, wypala i zaspokaja jedynie potrzeby finansowe, znajdzie to odbicie w energii Twojego ciała. Twój umysł świadomy (kalkulujący) potrafi wytłumaczyć sobie racjonalnie, że ma spędzać za biurkiem 10 godzin dziennie w nudnej robocie, by pod koniec miesiąca ujrzeć nowe cyferki na wyciągu z konta, ale umysł podstawowy zupełnie tego nie rozumie. Pamiętaj, że umysł ciała ma mentalność sześciolatka: chce się codziennie bawić, uczyć nowych rzeczy, cieszyć razem z innymi, odkrywać świat, dostawać nagrody. Każde dwie sprzeczne potrzeby tworzą konflikt zaburzający przepływ energii w ciele. Wprawdzie umysł podstawowy (umysł ciała) można przekonać do współpracy (zupełnie tak jak przekonuje się dziecko – ustalając system nagród), ale na dłuższą metę nie da się bagatelizować jego potrzeb. Twoje ciało odbiera przymus pracy niezgodnej z Twoimi talentami i aspiracjami jak sygnał, że należy **POWSTRZYMAĆ** siłę życiową, pasję, przepływ miłości oraz energie twórcze, skoro i tak nie ma dla nich ujęcia. Potrzeby twórcze są różne dla każdej osoby. Tylko do Ciebie należy rozpoznanie Twoich talentów, potrzeb i pasji. Pomocze Ci to uruchomić tłumione nieświadomie energie kreacji. Ponadto Twój umysł wyższy, komunikujący się z Tobą za pośrednictwem ciała, zna pełnię Twoich możliwości, więc wysła Ci stałą zachętę (w postaci snów, słów kluczowych, książek, spotkań z ciekawymi ludźmi lub dziwnego niepokoju

czy bólu w sercu), abyś wstała z krzesła i zaczęła kroczyć swoją ścieżką i aby Twoja miłość mogła płynąć do świata szerokim strumieniem.

Czasem dziecko sygnalizuje, że jest blisko i daje rodzicom czas, aby Ci odnaleźli własne POWOŁANIE, niejako sami powołali SIEBIE do nowego życia, zanim powołają na świat swojego potomka.

Praca zawodowa nie jest wyłącznie materialnym sposobem utrzymania się przy życiu. Widziana z perspektywy duchowej, praca jest okazją do ujawnienia się naszego najgłębszego związku ze światem. Związku, w którym dajemy z siebie to, co najlepsze – realizujemy wszystkie nasze talenty, jednocześnie pozwalamy światu wynagradzać nas na miarę naszego oddania i starań. Jeśli gotowi jesteśmy dawać z siebie wszystko, pozwalamy sobie na bycie hojnie wynagradzanym. Jest to więc wyraz zaangażowanej wymiany energii ze światem. Jeśli będziesz szczęśliwa i zaangażowana, również Twoje ciało i wszystkie Twoje związki odetchną pełną pierśią. Znajdzie to swój wyraz w subtelnych energiach kreacji płynących przez Twoje ciało. Zwiększy się energia prokreacji. Jest szansa, że Twoje dziecko przybędzie wtedy do środowiska, w którym jest więcej odwagi, miłości, lekkości i zadowolenia. **Duch potomka sam wybiera sobie najwłaściwszy czas.**

Niekiedy dziecko przychodzi w momencie, kiedy czujemy, że nie podaliśmy i nic nie jest naszym zdaniem gotowe na powitanie nowego członka rodziny. W takich przypadkach dziecko rzuca rodzicom wyzwanie, by odnaleźli i uruchomili nieznane sobie dotąd pokłady miłości, oddania i zaangażowania. W tym sensie dziecko staje się boskim nauczycielem, który poprzez stworzenie wyzwania przyspiesza swoim nieoczekiwanym przybyciem proces dojrzewania rodziców lub ich związku.

Niektóre z moich klientek mówiły, że ich babcie zwykły powtarzać, że jak dziecko ma przyjść, to przyjdzie, czasem na przekór wszystkiemu. I że nie sposób tego w stu procentach kontrolować ani antykoncepcją, ani wolą naszego ego. Wkładamy takie twierdzenia do szufladek z napisem „naiwna mądrość ludowa”. Niesłusznie. W rzekomo naiwnym stwierdzeniu naszych babć pobrzmiewa wyższa wiedza. Świadczenia medyczne potwierdzają bowiem, że często możliwe okazuje się zajście w ciążę, mimo że medycyna daje na to szanse bliskie zeru, na przykład w przypadkach, kiedy jajniki są niedrożne, poza okresem książkowo płodnym, mimo antykoncepcji lub w wieku starszym niż zalecany.

Dawniej kobiety rodziły dzieci co dwa, trzy lata aż do 47.-50. roku

życia. Przekazy ustne rdzennych plemion mówią, że w niektórych społecznościach kobiety zachowywały zdolność rodzenia nawet w okolicach 60. roku życia<sup>25</sup>. Brzmi nieprawdopodobnie? Wiedza z poziomu duchowego głosi, że czas rodzenia u kobiety dawniej naturalnie trwał aż do... 53. urodzin! Cóż. Musimy pamiętać, że w warunkach współczesnych nasze ciała kumulują wiele toksycznych substancji z wody, powietrza, pożywienia. Późne rodzicielstwo jest możliwe pod warunkiem, że będziemy regularnie oczyszczać ciało fizyczne ze szkodliwych substancji. Poza tym dziś bardzo trudno nam w coś takiego uwierzyć. Pamiętajmy, że **nasze przekonania mają moc sprawczą**. Jeśli więc w swoje 35. urodziny nagle zdecydujesz, że jesteś stara, Twoją płodność automatycznie spadnie. Jeśli uznasz natomiast, że ciągle jesteś witalna i właśnie teraz gotowa na dziecko, a wszystko dzieje się w dobrym dla Ciebie czasie, zwiększysz swoje siły prokreacji, bo część Twojej energii mentalnej przestanie zasilać program „już jest za późno”.

Coraz więcej kobiet wywiera na sobie presję czasu, myśląc o macierzyństwie. Ten rodzaj stresu szczególnie źle wpływa na płodność, dlatego warto szybko się od niego uwolnić. Jak wynika z mojego doświadczenia pracy z kobietami, w przypadku przekonania, że „czas nagli”, wykształca się w umyśle kobiet niekorzystny program „jestem spóźniona, nie mam czasu, jestem za stara”, co może wręcz zatrzymać jajczkowanie lub je rozregulować. Dlatego jest to jedno z najbardziej popularnych i szkodliwych przekonań. Nasza kultura pielęgnuje pogląd oparty na odkryciach medycyny. Ta zaś obserwuje spadek płodności (zmniejszenie liczby cykli owulacyjnych) kobiet po przekroczeniu 35. roku życia i spadek płodności (zmniejszenie jakości nasienia) mężczyzn w ogóle. Tymczasem mnożą się wokół przykłady kobiet, które zrealizowały to swoje ‘nieadekwatne do wieku’ marzenie. Rodzą pierwsze dziecko dopiero w 40. lub 45. roku życia. Wielu jest też wokół mężczyzn, którzy zostają ojcami po 50. czy 60. urodzinach. Nasze mamy rodziły pierwsze dziecko między 20. a 25. rokiem życia. 28-letnia matka była już „stara”. Dziś pierwsze dziecko w okolicach 30. nikogo nie dziwi, choć nadal słyszę od kobiet po 35. roku życia, nawet z dużych miast, że nazywa się je „starymi pierworódkami” i rutynowo proponuje się im cesarskie cięcie jako metodę rozwiązania.

Statystyka jest w istocie bardzo ograniczonym narzędziem kształtowania naszej percepcji. Każe nam wierzyć, że świat jest niezmienny i niezależny od naszej woli. A jest wręcz przeciwnie! Ważne, abyś zdała sobie

---

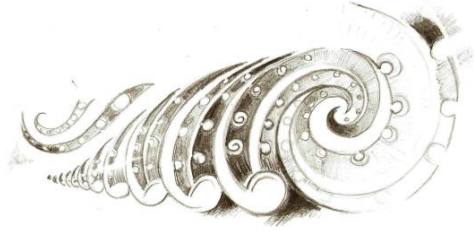
<sup>25</sup> Christian Northrup *“Ciało kobiety, mądrość kobiety”* Zacharek Dom Wydawniczy 2010



sprawę, że to nie statystyka steruje Twoim doświadczeniem, tylko TY wpływasz na statystykę. Zmień ją! Nie sugeruję oczywiście, aby mieć dzieci zbyt późno, zmuszając ciało do rodzenia, gdy może ono realizować już inne cele.

Jeśli żyjesz pod presją czasu, możesz popracować nad zaufaniem do naturalnego procesu prokreacji i do duszy Twojego dziecka. Twoje dziecko przyjdzie, kiedy będziecie oboje gotowi. Wy, jako rodzice musicie zadbać o wszystko (na planie fizycznym, emocjonalnym, mentalnym), co jest w ludzkiej mocy, a końcowy efekt pozostawić kosmosowi. Najpierw istnieje potrzeba, aby zmienić energię pośpiechu i nerwowości na programy: „Wszystko dzieje się w odpowiednim dla mnie czasie i rytmie”. To zwiększy wasze szanse i ureguluje kobiecy cykl miesięczny. Pomyśl: gdy wszystko inne będzie w Twoim życiu zestrojone z macierzyństwem, wystarczy dosłownie jedno jajeczko, aby zostać matką. I mimo że roczna statystyka może wypaść błado (jedno jajczkowanie na rok?!), to w ostatecznym bilansie, właśnie tyle potrzeba jajeczek, by zostać mamą.

# Rytm





W naszej kulturze pojmowanie czasu sprowadza się do przedstawień linearnych. Kultury rdzenne widzą czas w sposób bardziej złożony. To, co z bliska wydaje się linearne, z dalszej perspektywy stanowi jedynie część okręgu. Zdarzenia i okoliczności życiowe składają się w cykle. Są więc poniekąd powtarzalne. Szamani widzą jasno mniejsze i większe cykle – koła życia, w których zawierają się nasze indywidualne i zbiorowe doświadczenia. Z kolei te cykle z perspektywy innych wymiarów nabierają form spiralnych, które skracają się w jeszcze inne spirale. Wszystko biegnie po liniach, które właściwie są zawierającymi się w sobie spiralami. Daje to obraz naszego życia jako przebiegu podporządkowanego bardzo wielu rytmom.

Rytm rozumiany jest jako częstotliwość drgań, czyli ruchu danego obiektu w czasie. We wszechświecie wszystko oscyluje, porusza się. Nawet formy, które wydają się nam niezienne, jak góry i kontynenty, poruszają się powoli. Cykl życia muszki owocówki, który trwa zaledwie jeden dzień, jest dla człowieka zaledwie mgnieniem oka. Cykl życia człowieka jest takim mgnieniem oka dla góry, dla drzewa liczącego 3 tysiące lat czy dla planety.

Wszyscy podlegamy krótszym i dłuższym cyklom naprzemiennej aktywności i pasywności. Każda komórka oscyluje w rytmie mierzonym w milisekundach, serce bije z częstotliwością 60-80 uderzeń na minutę. Podlegamy cyklowi dobowemu, cyklom planetarnym (Jowisza – 12 lat, Saturna – 28 lat), cyklom księżycowym (ok. 28 dni) i słonecznym (ok. 11 lat). Jako cywilizacja włączamy się w rytmy gigantycznych cykli kosmicznych, znanych bliżej najdoskonalszym mistrzom i badaczom czasu – cywilizacji Majów<sup>26</sup>.

Każdy cykl przebudza w nas dane jakości i energie, pozwala im rozkwitnąć, a następnie usypia ich aktywność, umożliwiając transformację doświadczeń i wejście w nowy cykl. Poranek i wiosna przebudzają życie, lato i południe oferują pelen rozkwit, jesień i zmierzch przedstawiają nam plony naszych starań i uczą nas, co musimy pozostawić w kolejnym obiegu. Zima i noc pozwalają nam zapaść w sen i zintegrować zdobytą wiedzę w świadomości, podczas gdy aktywność zewnętrzna jest znacznie ograniczona. Uświadomienie sobie faktu, że w naszym życiu podlegamy tak wielu różnym cyklom, każe nam z pokorą

---

<sup>26</sup> Majowie – cywilizacja rdzenna Ameryki Środkowej, zgodnie ze swoją mitologią wywodzą się z konstelacji Plejad (z gwiazdy Maya); stworzyli wiele kalendarzy opisujących różne cykle czasu. Ich zdaniem czas ma naturę fraktalną. Jeden z kalendarzy opiera się na cyklach ruchu Plejad, które zestrojone są ich zdaniem z układem słonecznym. Według tego kalendarza kolejny wielki cykl, liczący blisko 26.000 lat, skończył się w przesilenie zimowe 21.12.2012 roku.

uszanować wyższą inteligencję wszechświata i poskromić nasze ambicje skrupulatnego planowania wszystkiego w naszej krótkiej, linearnej perspektywie. Na pewno nie wszystko da się zaplanować, a już na pewno śmieszą zakusy, aby w plan roczny wpisać przybycie naszego dziecka, które, tak jak wszyscy, jest istotą kosmiczną i jest zestrojone z nieznanymi dla nas cyklami.

Niepowodzenia związane z płodnością, poczęciem i ciążą mogą być sygnałem, że działamy niezgodnie z jakimś istotnym rytmem. Być może przechodzimy psychiczny etap symbolicznej jesieni lub zimy. Jeśli tak, naszą uwagę pochłonie *introspekcja*, a nie odżywianie nowego życia i rozmnażanie się (forma *ekspansji*). Spójrzmy na naturę wokół, ona jest naszą największą nauczycielką. Podobnie jak niewłaściwe jest oczekiwanie, że jesienią lub zimą zaczną owocować drzewa, tak samo nierealne może być planowanie poczęcia w czasie, gdy w naszym życiu coś ulega psychicznej transformacji. Doświadczylam tego na własnej skórze, próbując zająć w ciążę w czasie zadedykowanym psychicznemu i duchowemu odradzaniu się. W moim życiu trwał wtedy okres tak gruntownych przewartościowań i zmian, że powinnam była po prostu uszanować naturę tego życiowego cyklu i nie próbować udowodniać sobie i światu, że wiosna może nadejść w listopadzie. Próby poczęcia dziecka w tamtym czasie mogłabym porównać do zakusów ugoszczenia Paris Hilton w motelu na przedmieściach, w trakcie remontu generalnego.

### Cykl miesięczny

Kobieca biologia zestrzaja nas z Księżycem oraz sterowanymi jego zmiennością cyklami ziemskich pływów. Ciało kobiety, jak ciało planety Ziemi, cyklicznie oczyszcza się, korzystając z przypliwów i odpływów plynów. Poprzez miesiączkę kobieta poddaje swoistemu recyclingowi wszystko to, co spełniło już swoją rolę, i usuwa to z własnego ciała, włącznie z emocjami swoimi i partnera, z którym jest połączona energią seksualną. Gdyby mężczyźni mogli zaobserwować i zmierzyć fakt, że ich kobiety biorą tak czynny udział w procesie uzdrawiania swoich partnerów, co miesiąc upuszczając krwi ‘w ich sprawie’, automatycznie na czas miesiączki rezerwowaliby dla swoich kobiet poobyty w ośrodkach SPA.

W społeczeństwach plemiennych na ogół kobiety miesiączkowały razem, w jednym czasie. Co za tym idzie, okres płodny przypadał też na ten sam czas cyklu księżycowego. Taka wspólnota cykliów odzwierciedlała także niezwykle połączenie mentalne i duchowe całej zbiorowości kobiet, które

dziś utraciliśmy. Współcześnie nie spędzamy ze sobą aż tyle czasu, aby nasze ciała mogły połączyć się w naszych naturalnych cyklach płodności.

Długość cykli miesięcznych kobiet współczesnych społeczeństw może wahać się od 24 do 35 dni. Zaburzenie cyklu miesięcznego jest informacją o zaburzeniu jakiejś istotnej równowagi w innym aspekcie życia. Obserwacja własnego cyklu miesięczkowego może nasunąć nam wiele refleksji o nas samych, naszych myślach i emocjach. Na podstawie pracy z kobietami obserwuję, że zbyt obfite miesiączki mogą oznaczać ogrom emocjonalnych konfliktów, które znajdują sobie takie ujście, lub nierównowagę między potrzebami a przyznawanymi sobie prawami w dziedzinie seksu, twórczości, ekspresji. Skąpe krwawienia natomiast czasem obserwują u siebie kobiety, które chcą wycofać część swojej energii (krew jest symbolem siły życiowej) z zagadnień rodzenia, wychowania dzieci, służby rodzinie, związku lub erotyzmu. Nie chcą się angażować w te sfery już tak bardzo jak kiedyś lub czują się w życiu wykorzystane i nie mają zamiaru dodatkowo „tracić krwi”.

Czasem krwawienie pojawia się poza regularnym cyklem w wyniku dodatkowych procesów oczyszczania, własnego przeżycia utraty lub na skutek głębokiego połączenia kobiety z czyjąś utratą (przyjaciółki, siostry, matki). Oczywiście wspominam tu o programach nieświadomych umysłu podstawowego, a nie o czymś, czego kobiety świadomie chcą i mają nad tym kontrolę. Większość lekarzy jest zgodna co do tego, że psychika wpływa istotnie na bardzo wrażliwy cykl miesięczny i jajczkowanie, nawet jeśli w wywiadzie nie pytają Cię o sprawy rodzinne, Twój związek albo nastawienie do życia.

W rdzennych społecznościach miesiączka kobiet występowała zwykle wraz z Księżycem w nowiu. Następnie Księżyc rósł, a wraz z nim rosło w łonie nowe jajo, przygotowując się na moment, kiedy wyskoczy z jajnika, zostanie przejęte przez ruchliwy jajowód i będzie podróżować, gotowe na zapłodnienie. Był to czas ekspansji i wychodzenia do świata. W czasie Pełni kobiety jajczkowały, ciesząc się szczytem popędu seksualnego i energii. Księżyc malejący był naturalnym czasem oddawania się refleksji i zagłębiania w siebie. Wglądy, które przychodzą w drugim okresie cyklu miesięcznego, to symboliczne żniwa myśli i postaw zasianych w pierwszej połowie. Refleksja, do której większość kobiet ma naturalną skłonność po jajczkowaniu, pozwala nam decydować, które energie (emocje, myśli, nawyki) zabrać w nowy cykl, a które pozostawić za sobą. Ten etap poprzedza oczyszczenie i kolejną miesiączkę w kolejnym Nowiu.

Stykam się często z kobietami, które miesiączkują w czasie Pełni, a ja-

jeczkują w czasie Nowiu. Każdy cykl, w dowolnej fazie księżyca jest prawidłowy i może prowadzić do szczęśliwego poczucia. Jako istoty energetyczne zestrzajamy się współcześnie z bardzo różnymi rytmami. Jako istoty łączące energie kosmiczne i ziemskie, powinnyśmy znaleźć w każdym cyklu trochę czasu na stąpienie boso po ziemi pod gołym niebem i obserwację, jak szersze środowisko kosmiczne porządkuje naszą kobiecą energię.

W przypadku, kiedy u kobiety cykl jest nieregularny, staramy się zawsze uzdrowić głębsze przyczyny takiego stanu rzeczy. Najczęściej powodem jest jakiś generalny brak zestrojenia z własną kobiecą naturą, który może wynikać z przekonań dotyczących roli kobiety albo losu kobiecego.

Miesiączka dla wielu kobiet wciąż obciążona jest całą masą negatywnych konotacji zakodowanych w nas przez pokolenia naszych mam i babć. Znajduje to swój wyraz w przewlekłym napięciu odczuwanym w miednicy. Bóle miesiączkowe są u niektórych kobiet tak uporczywe, że kobiety te podejrzewają u siebie jakieś fizyczne schorzenia, tymczasem jest to zwykle wynik nagromadzonych emocji lub energii dziedziczonych przekonań o „przekleństwie i znoju, które przyszło nam kobietom nieść”. Tak zwany „okres” kojarzony jest z ogólną niedyspozycją, napięciem, brakiem kontroli, abstynencją seksualną, wykluczeniem oraz brudem. Masowa kultura wprowadza kobiety w stan schizofreniczny. Z jednej strony reklamy telewizyjne podpasek epatują tematem do granic wytrzymałości, każąc nam wierzyć w drugą skrajność – że ten czas nie powinien ograniczać wcale naszej aktywności i satysfakcji z życia. Ma to zrobić wrażenie podejścia odważnego i otwartego, łamiącego tabu. Z drugiej strony w tych samych reklamach ucieka się do bajkowych przedstawień, które całe zjawisko sprowadzają do niebieskiej cieczy lejącej się z laboratoryjnych, sterylnych menzurek na chłonne podpaski. Z pracy z kobietami wiem, że to kulturowo wspierane podejście pogłębia jeszcze uczucie braku kontroli nad swoim ciałem i niechęć do „tych dni”.

Kobietom, które z niechęcią myślą o tym zbawiennym procesie, jaki wykonuje dla nich ich własne ciało, doradzam głębsze połączenie z ciałem, praktykę wyrażania wdzięczności ciału lub rytuały z Księżycem. Jednej z moich klientek, która zapisała się w mojej pamięci jako Małgorzata, a która cierpiała na zatrzymanie miesiączki od 3 miesięcy, doradziłam, aby „pogadała” z Księżycem. Tak, jak umie i jak czuje, wystawiając ciało na światło Księżycy. Dostała okres po 2 dniach. Było to uzdrawianie poprzez rytuał, który miał za zadanie zrobić wrażenie na jej ciele i umyśle podstawowym. Pamiętajmy, że umysł ten jest mentalnie dzieckiem, a więc rytuały, których

składnikiem jest podejście magiczne, pozwalają mu zestroić się z rzeczywistością, w której wszystko jest połączone. Poprzez nawiązanie intymnej łączności z Księżycem, który jest strażnikiem przypływów i odpływów, wywieramy wpływ na ciało, aby samo uporządkowało swoje „plywy”.

Niewątpliwie każda para, która chce począć, przestudiowała cykl miesięczny kobiety i zna metodę obserwacji dni płodnych. Lekarze ginekolodzy służą dogłębną wiedzą i poradami w tym zakresie. Choć większość lekarzy zetknęła się również z koncepcją kilku momentów jajczkowania w trakcie cyklu miesięcznego, starają się nie podejmować tego tematu z pacjentkami. Nauce znane są tymczasem bardzo liczne przykłady kobiet, które zaszły w ciążę w dniach, kiedy teoretycznie nie powinno się to zdarzyć; w trakcie miesiączki lub w czasie dni niepłodnych. To zjawisko skłoniło jednego z zainteresowanych nim lekarzy, dr. Eugena Jonasa do studiowania zależności między cyklem kobiety a pozycją planet w jej kosmogramie urodzeniowym<sup>27</sup>.

Analizując karty astrologiczne kobiet i ich cykle płodności, odkrył on, że kobiety na ogół jajczkują dodatkowo w takim momencie miesiąca, kiedy Księżyc znajduje się w tej samej fazie, co w chwili ich urodzenia. Na bazie tego odkrycia stworzył on tzw. Cykl Jonasa<sup>28</sup>. Jeśli chcesz znać swój cykl płodności wg dr. Eugena Jonasa, musisz znać godzinę swojego urodzenia. Poznasz dni swojej owulacji księżycowej na dany rok. Pozycja Księżyca w znakach męskich oznacza zwiększone prawdopodobieństwo poczęcia chłopca, a w znakach żeńskich – dziewczynki. Raz lub dwa razy w ciągu roku cykl Jonasa pokrywa się z cyklem wyliczonym w sposób medyczny – prawdopodobieństwo zapłodnienia jest wówczas bardzo wysokie. Osobiście skłaniam się ku tej teorii. Zachęcam kobiety do samodzielnego badania tego fenomenu.

Szacunek dla sił większych niż własne ego i dla cyklów o wiele bardziej skomplikowanych niż cykl dobowy jest kluczowy dla procesu przypominania sobie, kim naprawdę jesteśmy, jaka jest nasza kosmiczna i duchowa natura oraz jak duchowe jest ciało.

---

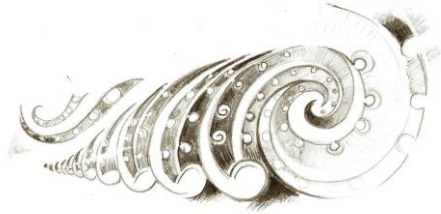
<sup>27</sup> Kosmogram urodzeniowy to astrologiczna mapa nieba w chwili urodzenia, sporządzona dla miejsca i dokładnego czasu urodzenia osoby. Są na niej zaznaczone pozycje ciał niebieskich, z których profesjonalny astrolog może odczytać urodzeniowy potencjał wyściowy, cykle życiowych kryzysów i przemian, a także cykle płodności.

<sup>28</sup> Zobacz: [www.drjonasmethod.com](http://www.drjonasmethod.com)





# Na swoim miejscu





Wszystko, co dotyczy właściwego czasu poczęcia, odnosi się również do właściwego miejsca poczęcia. Dusza dziecka przybywa do konkretnego miejsca. Czasem zaś miejsce poczęcia nie ma aż takiego wielkiego znaczenia konkretnie dla potomka, lecz niebagatelną rolę odgrywa dla rodziców, ponieważ wyzwała w nich określone emocje i postawy, regulując tym samym ich poziom witalności.

Wyobraźmy sobie człowieka, którego Marzeniem jest szeroko pojęta niezależność i swoboda ekspresji. Może to być samotnik, który pragnie jeździć konno po poloninach, kąpać się w strumieniu i wydobywać z piersi spontaniczny śpiew. Albo artysta, który kształtuje sam swoją przestrzeń, mówi, co mu w duszy gra, płacze, kiedy ma na to ochotę, lub tańczy boso, aż ogarnie go ekstaza. A teraz wyobraźmy sobie tego samego człowieka, jak codziennie przyczesuje włosy i w garniturze wjeżdża windą do biura na 20. piętrze, siada przy biurku i spędza tam 8 godzin. Ten człowiek zapomniał, kim jest i codziennie idzie na kompromis z samym sobą. Jest nie na swoim miejscu. Czasem tylko rozmarzone spojrzenie poprowadzi go gdzieś poza horyzont. Znaczna część jego energii witalnej, związana z Marzeniem, z którym przybył na Ziemię, jest zablokowana, ponieważ spędza on życie w miejscu, które uniemożliwia mu rozpostarcie skrzydeł.

Zastanów się teraz nad miejscem, które będzie właściwe dla realizacji Twojego pełnego potencjału. Talenty jednego człowieka predestynują go do życia w samotni. A uzdolnienia kogoś innego usposabiają go do pracy w bliższych i liczniejszych relacjach. Jednego przygnębia rutyna, ktoś inny potrzebuje zdefiniowanych norm. Ktoś potrzebuje przestrzeni i nie znosi autorytetów, ktoś inny gubi się w sytuacjach, gdy nie ma ściśle zdefiniowanych zadań. Jedni są urodzeni do życia w miastach, a inni duszą się tam. Ci marzą o morzu, tamtych morze ogranicza, a inspirują ich szczyty gór. Zastanów się, jak wygląda miejsce Twojego przeznaczenia. Co jest Twoim Marzeniem? Daj się temu poprowadzić! Przypomnij sobie!

Istotna zmiana otoczenia na SWOJE przyczynia się do odblokowania potencjału kreatywnego, zaufania do życia, zachwytu i odwagi. Wszystkie te energie są bardzo wzmacniające.

Moja osobista historia obrazuje dokładnie mechanizm „przypomnienia sobie”. Duchowa podróż do Peru w 2006 roku poruszyła parę kamyków, które wywołały istną lawinę przemian. Powrót do Warszawy był bolesny. W ogóle przestałam odnajdywać się w mieście, nawet w miejscu tak pełnym zieleni i spokojnym jak dzielnica, w której wówczas mieszkałam.

Gotowa byłam zrezygnować z prawie każdej miejskiej wygody, byleby móc chodzić boso po trawie, palić ogniska, kiedy mi się zachce, rozmawiać z drzewami i wykonywać proste rytuały w naturze. Wszystkie miejskie bodźce, z którymi żyłam przez trzydzieści parę lat, okazywały się wprost nie do wytrzymania. Kurz, hałas, pośpiech i wszechobecną kakofonię reklamowych komunikatów odbierałam dosłownie jak atak na moją integralność. Mimo, iż mogło to wyglądać na szaleństwo, każdą wolną chwilę zaczęłam spędzać na lekturze ogłoszeń o sprzedaży domów na wsi. Po roku znalazłam miejsce, w którym obecnie mieszkam. Na szczęście marzenie mojego męża w pełni zestroiło się z moim i został on dodatkowym motorem i podporą tej zmiany oraz równorzędnym nawigatorem po nieznanym terenie. Jego energia także zmieniła się drastycznie. Wyzwanie pokazało, że jest w stanie brać za nasze życie dużo większą odpowiedzialność. Nowe miejsce wyzwoliło w nas nowe jakości. Można je różnie oceniać, ale jedno jest pewne – każda zmiana jest na lepsze.

Powolywanie na Ziemię nowego życia powinno stać się inspiracją do odnalezienia swojego miejsca na Ziemi w znaczeniu dosłownym i przenośnym. A oto historia, która pokazuje, jak dusza dziecka subtelnie wpłynęła na zmianę kierunku procesu, a mianowicie zatrzymała rodziców w domu, w którym chciała się narodzić.

Jedna z kobiet, które przyszły do mnie na sesję, mieszkała wraz z mężem i małą córeczką w siedlisku na Mazurach. Ze względów finansowych rodzina ta marzyła o przeprowadzce do pobliskiego miasta, co zapewniłoby obojgu lepsze przychody, a dziecku opiekę w przedszkolu, jednak od 2 lat nie mogli znaleźć kupca na swoje gospodarstwo. Sprawa tkwiła w martwym punkcie. Kobieta przyszła na sesję, aby popracować z ewentualnymi nieświadomymi oporami, które przeszkadzały w sprzedaży i przeprowadzce. W trakcie sesji wyraźnie odczułam, że powód leży zupełnie poza jej osobistymi przekonaniem. Poczulałam blisko niej jeszcze jedno dziecko, które związane było z tym konkretnym siedliskiem. Moja klientka nie planowała więcej dzieci, ponieważ w jej sytuacji finansowej i rodzinnej (żyła praktycznie w samotni) wychowanie dwójki byłoby bardzo trudne. Na przekaz, który odebrałam podczas sesji, zareagowała więc z niedowierzaniem. Jednak po 2 tygodniach zadzwoniła, informując, że jest w 2 miesiącu ciąży. Urodziła drugą córkę, która od pierwszych chwil życia zachowywała się tak, jakby знаła cały dom i wszystkie zakamarki oraz tajemnice gospodarstwa. Zmotywowani narodzinami drugiej wnuczki dziadkowie przeprowadzili się do tego gospodarstwa i zajęli się częściowo opieką nad dziewczynkami, co umożliwiło

mężowi mojej klientki podjęcie pracy w Olsztynie, a moją klientkę odciążyło na tyle, że zajęła się produkcją żywności ekologicznej, co bardzo polepszyło ich sytuację życiową. Młodsza córka stała się wielką inspiracją dla całej rodziny. W naturze zachowuje się bowiem od najmłodszych lat niezwykle swobodnie. Jednocześnie z namaszczeniem traktuje wszystkie żywe stworzenia, zachęcając rodzinę i przyjezdnych, by rozmawiali z wodą albo z drzewami. Gdyby rodzina ta przeprowadziła się do miasta, z pewnością dziewczynka albo by się nie narodziła, albo byłoby jej znacznie trudniej przejawić swoje talenty i urzeczywistnić życiowy potencjał, który ujawnia się z każdym dniem w głuszy z dala od miasta.

A oto kolejny przykład - rozmowa z 9-letnim chłopcem z gwiazd. „Mamo, chcesz wiedzieć kim byłem zanim się urodziłem? Nie byłem człowiekiem, byłem punktem w przestrzeni, i było nas tam wiele takich istot, i mieliśmy się urodzić w rodzinach, w których jeszcze nie było dzieci. Spojrzałem na to miejsce z góry, zobaczyłem tatę i Ciebie, i tu chciałem się urodzić. To jest najlepsze miejsce do życia”.

Gdy połączysz się w medytacji z Twoim dzieckiem, zapytaj czy podoba mu się miejsce, do którego ma przybyć. Może pragnie innego otoczenia. Nie dziw się, jeśli odbierzesz konkretne wskazówki. Dzieci pragnące więcej energii i wewnętrznej wolności lubią więcej ciszy, więcej światła, więcej prostoty, mniej substancji toksycznych i sztucznych tworzyw. A przede wszystkim lubią miejsca, w których ich przyszli rodzice czują się szczęśliwi.



# Precyzja







**P**recyzja jest koncepcją, która manifestuje się poprzez piękno kompozycji wszystkich pozostałych Elementów. To ona decyduje o powodzeniu i gracji we wszelkich projektach życiowych. To Precyzja każe nam stawiać sobie konkretne pytania (co, jak, gdzie, kiedy, z kim i dlaczego), wytyczać cele i szukać dokładnych współrzędnych w nawigacji po oceanie życia. Podczas sesji uzdrawiających dotyczących poczęcia i wczesnej ciąży niejednokrotnie otrzymujemy bardzo precyzyjne wskazówki i wglądy. Wskazówki te pochodzą od wyższej jaźni osoby leżącej na stole do masażu i na zasadzie Połączenia mogą być przekazane do umysłu praktyka lub bezpośrednio do umysłu świadomego tej osoby. Wskazówki są tym konkretniejsze, im bardziej dotyczą ciała. Czasem są to obrazy (np. zęby do leczenia), czasem odczucia (chłód, odczucie lepkości lub mrowienia w danej części ciała), a często pojęcia takie jak: „tarczyca” lub „odpoczynek”. W każdym przypadku wyznaczają kierunek działania, jaki należy podjąć, by zwiększyć szanse na bycie rodzicem i szczęśliwym człowiekiem.

Przyczyny niepłodności, z którymi pracowałam, pochodziły z następujących poziomów:

#### 1. Przyczyny fizyczne

Należą do nich zaburzenia, które mogą mieć równie dobrze głębsze podłoże, ale jeśli ich podłoże jest stricte fizyczne, można je usunąć za pomocą mniej lub bardziej skomplikowanych procedur medycyny konwencjonalnej. Są to: problemy w budowie narządów rozrodczych; uboga dieta o wysokim indeksie glikemicznym, pozbawiona koniecznych mikroelementów jak selen czy cynk; nalogi i wyniszczający styl życia (brak dostatecznej ilości snu, zbyt mała ekspozycja na słońce). Niektóre są definitywną przeszkodą na drodze do biologicznego rodzicielstwa; na przykład nieprawidłowości genetyczne w genomie któregoś z rodziców należą do tej kategorii.

Jednym z najbardziej zabawnych przykładów przyczyn stricte fizycznych dostarczyła sesja pracy z ciałem w intencji poczęcia u kobiety, którą nazwę Ela. Podczas sesji przyszła do mnie myśl, aby zapytać ją, czy jej mąż lubi kąpiele. Uśmieła się i... Eureka! Mąż Eli codziennie przesiadywał w wannie pełnej gorącej wody. Coś tak banalnego jak gorące kąpiele Twojego partnera może zniweczyć Wasze starania o ciążę z prostego powodu. Jądrum jest za ciepło i nie produkują dostatecznej ilości zdrowego nasienia. Odkąd mąż Eli wybrał czasową rezygnację z rytuału gorących kąpiele, w ciągu dwóch cykli kobieta zaszła w ciążę.

Zrosty w miednicy mniejszej lub niedrożność jajników, spowodowane przebytymi infekcjami, są jednym z częstych powodów niepłodności. Lecz życie jest tajemnicą. Potwierdza to między innymi przypadek dwóch moich klientek. Obie ze zrostami w obrębie miednicy i niedrożnością jajników, którym lekarze powiedzieli, że NA PEWNO nie zostaną matkami w sposób naturalny. Obie zaszły w ciążę mimo takiej diagnozy. Choć nie mogę tego dowieść naukowo, ze względu na nieznaczącą statystycznie liczbę takich ‘cudów’, te dwie kobiety są dla mnie dowodem na to, że ciało ludzkie samo w sobie jest tajemnicą i ma swoje magiczne metody, aby nas zaskakiwać, a masaż energetyczny tkanek zapewne pomaga jajowodom sięgać do jajników, nawet mimo nikłej ich ruchomości.

## 2. Przyczyny mentalno-emocjonalne

To zestawy przekonań i wzorców reakcji emocjonalnych, wyniesione z dzieciństwa lub uwarunkowane kulturowo i środowiskowo, które blokują naturalną płodność. Należą do nich: ambiwalencja emocjonalna w związku z macierzyństwem, skrywana wrogość lub brak zaufania do partnera, a u mężczyzn także niska samoocena i skrytość. U kobiet wpływ na płodność mają także emocje związane z seksualnością i jej postrzeganiem oraz zagadnienia dotyczące własnej atrakcyjności seksualnej i traumy będące skutkiem wykorzystywania seksualnego.

Przyczyny emocjonalne manifestują się u kobiet w postaci zaburzeń hormonalnych (np. wysoki poziom prolaktyny, niewydolność ciała żółtego), problemów z narządami rodnymi (np. mięśniaki, zaburzone przepływy w tętnicach macicznych, endometrioza<sup>29</sup>) lub zaburzeń w pracy jajników (np. jajniki policystyczne). Energie wrogości i gniewu mogą przejawiać się w postaci zaburzeń autoimmunologicznych. Dzieje się tak, jeśli ciało kobiety z jakichś powodów zwalcza spermę partnera lub embrion. Wszystkie gruczoły dokrewne są niezwykle wrażliwe na energie emocjonalne. Nieuwolnione konflikty emocjonalne powodują przewlekłe napięcie, które powstrzymuje naturalny przepływ energii życiowej, zwanej w języku maoryskim *mauri*. Możesz odczuć takie blokady w postaci uczucia skurczenia, zimna lub ciężaru w konkretnych obszarach ciała.

---

<sup>29</sup> Endometrioza, z punktu widzenia pracy ze świadomością, najczęściej spotykana jest u kobiet, które wierzyły, że świat wymaga walki, konfrontacji, twardości i rywalizacji. Tkanka endometrium reprezentuje kobiecość i uległość (jest miękka, przyjmująca, wilgotna, pozostaje w ciemności). Gdy te kobiece jakości nie mogą przejawić się w swoim naturalnym miejscu (w macicy), nieświadomie muszą „zawędrować” do innych części ciała.

Jednym z ciekawych zagadnień blokujących płodność są kulturowe przekonania i postawy związane z dynamiką w związku małżeńskim. Kultura wielu krajów, które w przeszłości dotknięte były wojnami i nieobecnością mężczyzn, wychowała całe pokolenia kobiet-wojowniczek. Takie kobiety są już matkami...swoich mężów. Mimo, że dzisiejsze realia tego od nich nie wymagają, kobiety te odciażają swoich mężów (lub partnerów) ze wszelkiej odpowiedzialności, zakładając, że mężczyźni zrobią coś gorzej, wolniej, słabiej albo się nie wywiążą z obowiązków. Tym samym kobiety te energetycznie kastrują swoich partnerów i nie wiedzą, z jakich powodów nie mogą się przy swoich mężczyznach zrelaksować i im zaufać (oddać się im). Biorą na siebie wyłączną odpowiedzialność za dom, finanse, prokreację, życie zawodowe i towarzyskie. Na ogół mają poczucie, że zawsze są na służbie, żyją w stresie (objawem czego jest podwyższony poziom prolaktyny – brak owulacji i zatrzymanie miesiączki). Ich mężowie są zagubieni, czują, że nie mogą sprostać rosnącym wymaganiom swoich żon perfekcjonistek, stopniowo uciekają w swój chłopięcy świat. Kobieta, aby przebudzić w sobie zachwyt życiem i płodność musi poddać się i zaufać życiu, które w związku romantycznym reprezentowane jest przez mężczyznę. Jest to możliwe tylko, jeśli ona uzdrowi w sobie ranę przodków, które traciły mężczyzn i nie mogły się na nich oprzeć, oraz gdy przebudzi w sobie poczucie, że może dać się poprowadzić. Jest to możliwe, kiedy i on dojrzeje do roli lidera w związku i stanie się oparciem.

### 3. Przyczyny natury duchowej

Związane są najczęściej z bardzo głęboko zakorzenionymi przekonaniem o życiu, zdrowiu, związkach i Bogu, odziedziczonymi po przodkach lub pochodzącymi z innych egzystencji równoległych, których doświadcza nasza istota duchowa w innych wcieleniach. Są to głębokie zranienia duszy, zamykające osobę na doświadczenia życia i miłości oraz zaburzające zaufanie do Boga. Niektóre mogą być wynikiem połączeń energetycznych ze zmarłymi lub innymi bytami energetycznymi. Wówczas informacje należące do tamtych istot zaczynają być aktywne w ciele-umyśle „nosiciela”.

Do kategorii przyczyn duchowych, które blokują energie prokreacji, należy przykładowo pamięć ślubów czystości złożonych w innej rzeczywistości czasoprzestrzennej, której dana osoba doświadcza w sposób nieświadomy i traktuje śluby z innego życia jako aktualne. Był to przypadek dwóch z moich klientek. Obie kobiety, co ciekawe – mężatki, w stanie głębokiej medytacji podczas sesji uzdrawiającej pracy z ciałem, połączyły się z inną

rzeczywistością czasoprzestrzenną, w której składały śluby... czystości. Jedna z nich przeniosła się w swojej wizji do zakonu, gdzie była mniszką. Pamiętała, że urodziła tam potajemnie dziecko, które następnie zabito. Wykształciło to w niej traumatyczny wzorzec odrzucenia prokreacji. Druga kobieta przeniosła się do życia, w którym była najmłodszą córką. Ponieważ obiecała opiekować się na starość rodzicami, pozostała niezamężna i bezdzietna, ku swojej rozpacz. W przypadku obu z nich na poziomie fizycznym stwierdzono policystyczne jajniki, podwyższony poziom prolaktyny i zatrzymanie jajczkowania. Sesje bodywork przyniosły tym kobietom oczekiwane uzdrowienie i pozwoliły odłączyć tamte bolesne wspomnienia tak, by skupić się na realizacji marzeń z obecnego życia.

Do kategorii przyczyn duchowych należą również tzw. przyczyny niewyjaśnione nieplodności, czyli znane jedynie Bogu i naszej wyższej jaźni. Rodzicielstwo jest bardzo powszechnym i naturalnym marzeniem większości osób i dlatego potencjał bycia rodzicem jest wpisany w prawie każde indywidualne przeznaczenie, jeśli oczywiście nie ma przeszkód fizycznych i jest to czymś marzeniem. W mojej pracy niezwykle rzadko doświadczam przekazu od wyższej jaźni osoby lub jej przewodników duchowych, który by nieodwołalnie stwierdzał, że mimo warunków fizycznych (braku fizycznych schorzeń) rodzicielstwo nie jest danej osobie pisane. Na ogół przyczyną były destrukcyjne programy całych linii rodowych obojga rodziców. Z jakichś przyczyn duchowych nie miały być one transformowane ani kontynuowane przez tę konkretną parę rodziców. Coś, co określam jako „duch rodu”, zdecydowało, że dana para pozostanie bezpotomna i ujawniał się inny cel małżeństwa. W takich przypadkach najlepsze efekty przynosi modlitwa o ujawnienie Przeznaczenia.

Muszę zaznaczyć, iż z mojej wiedzy wynika, że Przeznaczenie nasze nie determinuje zakresu naszej wolności i wyboru aż tak ściśle. Rodzimy się z bardzo urozmaiconą mapą wydarzeń-lekcji na oceanie życia. Kurs, jaki objerzemy na tej wyprawie, zależy od nas.

Osobiście z przyczynami duchowymi długich starań o dziecko zetknęłam się w swoim własnym życiu. Nie poznałam tych przyczyn i pewnie nigdy nie poznam. Mogę się jedynie domyślać, że prawdopodobnie z powodu misji, jaką wybrały dusze moja, mojego męża i naszego syna, nasz syn kazał na siebie czekać kilka lat. Ten czas był nam potrzebny na realizację paru innych 'projektów'. Z pewnością poświęciłam go na praktykę ZAUFANIA do własnego losu i Boga.

Przyczyny z wszystkich poziomów mogą manifestować się w postaci symptomów fizycznych. Część z nich podlega badaniom i analizom lekarskim. Są to: toksyny, zakażenia wirusowe i bakteryjne, grzybica, zaburzenia owulacji, policystyczne jajniki, endometrioza, mięśniaki, zaburzenia hormonalne, palenie, uzależnienie od cukru i kofeiny, objawy ubogiej w mikroelementy diety, zrosty w miednicy, objawy immunologiczne, np. przeciwciała antyfosfolipinowe będące chemiczną barierą dla nasienia mężczyzny itp... Inne możesz zdiagnozować sama, obserwując swój stan emocjonalny: konflikty emocjonalne, ból, napięcie, gniew, złość, smutek, apatia, niska vitalność.

Gdy decydujesz się zostać swoją własną uzdrowicielką, wzrasta Twój bezpośredni dostęp do wiedzy, co konkretnie w Twoim przypadku jest powodem zaburzenia. Gdy pójdziemy do lekarza, zapyta nas o objawy fizyczne i skupi się na ich wyeliminowaniu. Ale te same objawy mogą mieć różne przyczyny. Przyczyną policystycznych jajników w jednym przypadku może być dieta zbyt bogata w cukry; w drugim – mechanizm obronny wykształcony przez ciało młodej dziewczyny, która była molestowana seksualnie; w trzecim – pamięci natury duchowej. Każdy przypadek wymaga innego uzdrowienia. Gdy udajemy się po przewodnictwo do siebie samych, do własnego ciała i wyższej jaźni, uzyskujemy dostęp do wewnętrznego nawigatora, który prowadzi nas ku precyzyjnym wskazówkom, jak się uzdrawiać. Jestem głęboko przekonana, że uzdrawiana powinna być przyczyna, a nie objaw, i cały człowiek, a nie jego niepłodność. Jeśli bowiem skupimy się wyłącznie na osiągnięciu szybkiego rezultatu i chemicznie lub fizycznie zmusimy ciała męskie czy kobiece do rozrodu, to samo zaburzenie znajdzie inny sposób, aby dać o sobie znać.

Miejmy świadomość, że wzorce informacji z poziomu duchowego, mentalnego i emocjonalnego są przekazywane następnym pokoleniom w stopniu o wiele większym niż to może potwierdzić dzisiejsza genetyka, badająca jedynie cząsteczki DNA, podczas gdy przekaz genetyczny dokonujący się za pomocą pól informacji pozostaje niezbadany<sup>30</sup>.

Warto zdawać sobie sprawę, że każdy wybór, zmierzający do poszerzenia naszej świadomości, miłości i mocy, jest konkretnym, choć niemierzalnym darem, który pozostawiamy w spadku naszym dzieciom. Każdy

---

<sup>30</sup> O wpływie wzorców mentalnych na biologię i ekspresję genów przeczytasz w książce Bruce'a Liptona pt. *"Biologia przekonań"*.

trud włożony w uzdrowienie ograniczających wzorców, które możemy nieść w spadku po naszych przodkach, jest jak wiano, które pozostawiamy potomkom. Ulżymy im, pozostawiając im więcej wolności od ograniczeń.

Oto kilka zagadnień związanych z kulturowymi nawykami, które okazują się istotne w uzdrawianiu płodności.

## DIETA A PŁODNOŚĆ

Iza walczyła z otyłością i nieregularnym jajeczkowaniem. Celowo używam sformułowania „walczyła”. Jej stosunek do własnego ciała prześląknięty był brakiem zaufania i przeświadczeniem, że trzeba ciało zmusić farmakologicznie do posłuszeństwa. Lekarz zaproponował jej terapię hormonalną, która nie przynosiła skutków. W trakcie sesji otrzymałam bardzo krótką wskazówkę: „Wyłączyć z diety wszystko, co białe”. Po sesji podczas rozmowy okazało się, że Iza jest uzależniona od węglowodanów, w tym oczywiście najchętniej spożywa węglowodany proste – rafinowany cukier. Dowiedziałam się też, że ma zdiagnozowany zespół policystycznych jajników ze wszystkimi jego typowymi objawami: otyłością typu brzuszego, problemami z cerą, podwyższonym poziomem testosteronu i nadmiernym owłosieniem. W przypadku policystycznych jajników nierównowaga hormonalna i brak jajeczkowania są najczęściej wynikiem zaburzeń metabolizmu cukrów. U pewnego procentu populacji spożycie rafinowanego cukru, w tym laktozy występującej w mleku i jego przetworach, stymuluje wydzielanie zbyt dużych ilości insuliny, co skutkuje zatrzymaniem procesu dojrzewania jajeczek. Dlatego restrykcyjna dieta bezcukrowa z ograniczonym udziałem nabiału krowiego<sup>31</sup> przynosi bardzo dobre efekty. U kobiet, z którymi się zetknęłam, a u których nie było innych, głębszych przyczyn tego schorzenia, już po dwóch – trzech miesiącach wracało regularne jajeczkowanie, co zostało potwierdzone badaniem USG.

Cukier dodawany jest do bardzo wielu produktów przetworzonych dostępnych w handlu, podobnie jak sól! Jak podaje Daniel G. Amen w książce pt. „Zmień swój mózg, zmień swoje ciało”<sup>32</sup>, społeczeństwo przodujące w spożyciu cukru (Amerykanie) spożywa go dziennie średnio 22,2

---

<sup>31</sup> Mleko krowie może niekorzystnie wpływać na gospodarkę hormonalną niektórych kobiet ze względu na zawarte w nim hormony wzrostu, stosowane w hodowli krów.

<sup>32</sup> Amen D.G., „Zmień swój mózg, zmień swoje ciało”, Wyd. Laurum, Warszawa 2010

łyżeczki, czyli prawie pół szklanki cukru zawartego w przetworzonych produktach spożywczych takich jak: płatki śniadaniowe, preparowany ryż, batony, ciastka, pieczywo, napoje gazowane itp. Europejczycy zaczynają niestety zmierzać w tym samym kierunku. Ma to wpływ nie tylko na masę ciała, ale na psychikę i pracę mózgu, w tym siłę woli, wszelkie energie kreatywne, emocje i stan mentalny, gdyż – jak wiemy – wszystko jest połączone i cokolwiek zaburza równowagę na poziomie fizycznym, ma wpływ także na nasze emocje i myśli oraz świadomość.

Cukier silnie uzależnia. Smak słodki kojarzymy z wypełniającym nas mlekiem matki i uczuciem nasyconej słodyczą bliskości (z czasów niemowlęcych). Przy tym rafinowany cukier stepia naszą wrażliwość na smak słodki, sprawiając, że z czasem potrzebujemy czegoś jeszcze słodsze oraz chcemy to spożywać częściej. Na poziomie fizycznym wielki wyrzut insuliny do krwiobiegu, jaki musi nastąpić po spożyciu cukrów, stymuluje nasz układ emocjonalny i utrzymuje nas w stanie rozedrgania i pobudzenia. Taka ilość insuliny sprawia, że poziom cukru we krwi równie szybko spada. Ciało odbiera ten stan jako zagrażający życiu. Wydziela adrenalinę i dopomina się o kolejną dawkę cukru. W warunkach takiej huśtawki hormonalnej trudniej kontrolować myśli i dokonywać świadomych wyborów. Ponadto zaburza to energetycznie ośrodek serca, nie sprzyja utrzymaniu stanu spokoju, przytomności i ugruntowania. Za to skłania do konfrontacji lub ucieczki, czyli sprowadza nasze reakcje do instynktów typowo przetrwaniowych. Huśtawka taka jest bardzo nieprzyjemna, a może być także bardzo niebezpieczna. Prowadzić może do depresji. Z czasem upośledza trzustkę i może przyczynić się do cukrzycy oraz sprzyja na przykład grzybicy.

## GRZYBICA

*Candida Albicans* jest grzybem, który występuje naturalnie w organizmie człowieka i bierze udział w trawieniu cukrów prostych. Gdy cukru jest dużo, *Candida* zwiększa swoją populację, oblepiając jelita i przerastając inne tkanki ciała. Nadmierna populacja grzyba *Candida* zaburza wchłanianie mikroelementów z jelit, powoduje schorzenia skóry i paznokci oraz staje się przyczyną nawracających infekcji dróg rodnych u kobiet. Na szczęście można ją wyleczyć, choć wymaga to restrykcyjnej diety. Jeśli podejrzewasz u siebie Candidozę, zwróć się do lekarza naturalisty, który powie Ci, jaką dietę stosować i jakimi suplementami się wzmocnić. Grzybicy sprzyja nie



tylko dieta bogata w cukry, ale również bardzo powszechne kuracje antybiotykowe. W swojej praktyce wspomagania procesów samo-uzdrowiania u ludzi bardzo często sugeruję dietę przeciwko Candidzie, ponieważ ten prozaiczny problem, który dotyka około 70 procent populacji krajów rozwiniętych (różne źródła podają od 50 do 80 procent), ma tak głęboki wpływ na procesy emocjonalne, że niemożliwa staje się głębsza praca z ciałem czy przeprowadzenie gruntownych zmian w reakcjach emocjonalnych osoby, jeśli ilość Candidy nie zostanie zredukowana do właściwego poziomu.

Bardzo istotne jest zwiększenie przytomności tego, jakie ilości cukru spożywamy w zakupywanych produktach. Stary, dobry cukier ukrywa się na opakowaniach produktów pod różnymi nazwami. Oto niektóre z nich: laktoza, maltoza, glukoza, sorbitol, syrop kukurydziany, słód jęczmienny, malto-dekstryna, fruktoza, dekstroza, agawa, melasa, miód, sok z trzciny cukrowej, cukier brązowy trzcinowy, syrop słodowy, cukier inwertowany. Każde spożycie węglowodanów podnosi poziom insuliny we krwi, ale węglowodany złożone (kasze, zboża, pełnoziarniste pieczywo, ryż brązowy, owoce, większość warzyw) nie powodują takiego skoku insulinowego. Kobietom, które planują poczęcie, gorąco polecam dietę opartą na produktach o niskim indeksie glikemicznym i ograniczenie produktów z mleka krowiego. Wartość indeksu glikemicznego pozwala zorientować się, jaki wpływ mają spożywane węglowodany na poziom cukru we krwi. Im wyższy, tym większe stężenie cukru we krwi, a to oznacza wyższy poziom produkowanej insuliny. Przykładowo słodkie czerśnie mają indeks zaledwie 22 (wartości poniżej 55 są niskie), ziemniak pieczony 85, zaś biały ryż aż 110 (wartości powyżej 70 są zgubne dla poziomu insuliny i... dla Twojego rozmiaru).

## KOFEINA

Wiele kobiet opowiada, że zorientowały się, że są w ciąży po tym, jak pewnego ranka weszły do kuchni i nie mogły znieść zapachu świeżo zaparzonej kawy. Ich ciało samo broniło się przed spożyciem substancji, która nie posłużyłaby ani im, ani dziecku. Negatywny wpływ kofeiny (zawartej w: kawie, coli, pepsi, napojach energetycznych czy herbacie) na rozwijający się płód jest stwierdzony naukowo<sup>33</sup>. Kiedy byłam w ciąży, zapach kawy był dla

---

<sup>33</sup> źródło: <http://phie.pl/pdf/phe-2012/phe-2012-1-014.pdf>

„Istnieją jednak doniesienia, iż u dzieci matek pijących około 28 filiżanek kawy tygodniowo obserwowano rozszczep wargi, wady kończyn, przegrody międzykomorowej serca,

mnie wprost nie do zniesienia, mimo że generalnie uznaje go za przyjemny.

Przyjrzyjmy się, co robi z nami kofeina. Po pierwsze pobudza, czyli wprowadza ciało, emocje i myśli w stan podobny do stanu po spożyciu cukru. Czujemy się zważsi, bardziej spostrzegawczy i gotowi. Na krótko. Dlatego kawa może uzależniać. Po drugie kofeina jest toksyną, więc jej przyswojenie wymaga silnego rozcięczenia. Kawa ma działanie moczopędne, bo jej trawienie wymaga od ciała jej rozpuszczenia, czyli pobrania do tego procesu wody zawartej w komórkach. Oznacza to, że kofeina zawarta w kawie odwadnia, co ma szczególnie przykry wpływ na mózg, który składa się z wody w 80 procentach. Brak wody jest dla ciała sygnałem, że dzieje się coś, co jest zagrożeniem dla życia. Wymaga więc włączenia programów przetrwaniaowych. Ciało ogłasza „stan wyjątkowy”. Przelacza się w tryb pobudzenia i gotowości. Napięcie mięśni zwiększa się. Podnosi się ciśnienie krwi. Podnosi się poziom homocysteiny (wskaźnik stanu zapalnego w organizmie). Układ pokarmowy dostaje sygnał, że nie czas na trawienie – pora opróżnić jelita. Całe ciało przygotowuje się do działań specjalnych. Mamy wówczas tendencję do reagowania impulsywnego, agresywnego bądź defensywnego. Nie jest to stan fizyczny ani emocjonalny sprzyjający rozwojowi nowego życia. Słusznie zatem ciała kobiet ciężarnych inteligentnie bronią się przed zwyczajową filiżanką porannej kawy.

Nie jest to także stan, który wzmacnia siły prokreacji i sprzyja świadomemu poczęciu. Stan pobudzenia fizycznego i emocjonalnego, który jest skutkiem spożycia kofeiny, osłabia na dłuższą metę obojga rodziców, ich zdolność koncentracji i głębię ich połączenia ze sobą i z dzieckiem. Przede wszystkim zaś osłabia energetycznie kobietę. Macica jest energetycznie połączona bezpośrednio z wątrobą. Jeśli wątroba zajęta jest metabolizowaniem kofeiny (czy innych toksycznych substancji!), pozbawia to energii macicę.

Mówiąc szczerze, lubię kawę i pijam ją, szczególnie jeśli potrzebuję zmobilizować wszystkie moce do jakiegoś pilnego zadania, a nie mam możliwości pobudzić się w zdrowszy sposób – tańcząc czy głęboko oddychając. Na przykład mam bładym światem gdzieś jechać samochodem i ani mi w głowie, aby

---

spodziewstwo, zespół Downa. W Japonii potwierdzono powyższe wyniki; częstość występowania wad była dwukrotnie wyższa (3,7%) w porównaniu z grupą kontrolną. (...) Przy spożywaniu wysokich dawek kofeina może powodować trudności z zajściem w ciążę [3]. Działa w sposób embriotoksyczny; w dawce powyżej 300 mg dziennie może powodować przerwanie ciąży [6,7]. Wykazano wyraźną zależność między zwiększoną liczbą poronień (70%) między 8 a 26 tygodniem ciąży a spożywaniem przeciętnych ilości kofeiny?.

wstać jeszcze pół godziny wcześniej i zafundować sobie sesję tańca. Z premedytacją wykorzystuję wtedy kofeinę jako dopalacz. Ale nie zamierzam okłamywać się, że nie płacę za to pewnej ceny. Skutki uboczne są. Pobudzenie, rozbudzenie, rozdrażnienie, w końcu spadek formy i pokusa następnej porcji. Gdy byłam w ciąży, bezwarunkowo pozwalałam prowadzić się zmysłowi smaku. Odczułam, że gorzki smak kawy, który wcześniej tak lubiłam, jest w całkowitej opozycji do „słodczy”, jaka charakteryzuje całe doświadczenie powoływania nowego życia: od momentu rozkoszy i poczęcia, przez rozanielony okres ciąży, odczucie beztroskich i błogich energii przybywającej istoty, aż po ekstazę porodu, słodki zapach nowo narodzonego dziecka i słodczy mleka. Całkiem podobnie, jak gorycz niektórych emocji (złości, gniewu, żalu czy pretensji) zupełnie zaburza naturalną słodczy świeżej, pełnej ufności i nadziei egzystencji.

## ZATRUCIE METALAMI CIĘŻKIMI

Marta wstała ze stołu do masażu radosna i lekka. Z uśmiechem podzieliła się wiadomością, która do niej przysłała: „Oczyszczenie z metali” i zapytała natychmiast, „Co to znaczy?” Byłam pod wrażeniem. Przypuszczałam, że chodziło o metale ciężkie. Zaproponowałam, aby zrobiła sobie analizy. Okazało się, że istotnie jest zatruta rtęcią.

Zatrucie metalami ciężkimi nie jest w dzisiejszych warunkach życia niczym wyjątkowym. Zdarza się bardzo często. Prócz rtęci najczęściej zatruci jesteśmy kadmem i ołowiem oraz aluminium. Metale ciężkie najczęściej zawarte są w powietrzu, którym oddychamy w aglomeracjach miejskich, w wodzie pitnej, farbach oraz w spożywanych roślinach lub rybach. Źródłem zatrucia rtęcią mogą być owoce morza, energooszczędne żarówki i szczepionki<sup>34</sup>, a także plomby amalgamatowe używane do wypełnień ubytków w zębach. Szczególnie toksyczne z punktu widzenia pracy z energiami jest aluminium, które wciąż w niektórych zakładach zbiorowego żywienia wprowadzane jest do potraw poprzez użycie aluminiowych garnków i przy-

---

<sup>34</sup> <https://naszeblogi.pl/35723-dr-jjaskowski-toksyczne-dodatki-w-szczepionkach>

Pomimo zapewnień o wycofaniu rtęci ze szczepionek nadal w szczepionkach przeciwko grypie znajduje się rtęć. Wymaga podkreślenia fakt, że rtęć jest jedną z najsilniejszych toksyn mających powinowactwo do układu nerwowego. Przypomnieć należy, że u dzieci do 3. roku życia bariera obronna krew- mózg jest niewykształcona.

borów kuchennych. Metale w organizmie człowieka zaburzają funkcjonowanie wielu narządów<sup>35</sup> oraz naturalny przepływ energii subtelnych, które mają naturę elektryczną lub bioelektromagnetyczną. Działają także neurotoksycznie. W każdym przypadku prowadzi to do zubożenia naszej siły vitalnej, zubożenia zasobów kreatywnych oraz zamknięcia na wyższe wibracje świadomości. Oboje rodzice przed poczęciem powinni odbyć detoks z metali ciężkich pod okiem specjalisty. O metodach naturalnej detoksykacji dowiesz się więcej z linku<sup>36</sup>.

## SEN

Beata podczas naszych spotkań zawsze zasypiała. Zapadanie w sen podczas sesji bodywork, której sednem jest intensywna przytomność osoby na stole do masażu, ma kilka bardzo konkretnych powodów. Obok przyczyn duchowych i emocjonalnych, jednym z najbardziej pospolitych powodów jest fizyczne wyczerpanie i niedobór snu. Na czwartej sesji zapytałam więc Beatę, czy się wysypia. Odpowiedziała, że śpi krótko (około 5 godzin na dobę) i nie wypoczywa podczas nocnego snu.

Długość snu jest sprawą bardzo indywidualną. Znaczna część populacji zachodu cierpi na bezsenność z powodu nadmiaru światła sztucznego w miastach. Nie wydziela się wówczas melatonina<sup>37</sup>. Drugim powodem jest nieumiejętność przełączania się z aktywności w stan relaksu. Jeśli żyjesz w sposób bardzo zaangażowany i przez kilkanaście godzin dziennie jesteś na wysokich obrotach, oczywiste jest, że będziesz potrzebować więcej czasu na sen, który zaprowadzi równowagę w Twoim życiu i organizmie. Naprzemienne okresy napięcia i rozluźnienia są warunkiem zdrowia. Paradoksem jest, że czasem, gdy żyjemy zbyt intensywnie, nielato nam przejść w tryb spoczynku.

---

<sup>35</sup> <https://ktociewyleczy.pl/wiedza/leczenie/zagrozenia-dla-zdrowia/6933-toksyny-zrodlo-wielu-chorob>

<sup>36</sup> <https://ktociewyleczy.pl/wiedza/leczenie/terapie-naturalne/5696-jak-oczyszcic-organizm-z-metali-ciezkich>

<sup>37</sup>To od wartości poziomu melatoniny we krwi zależy prawidłowy rytm snu i aktywności. Za produkcję melatoniny odpowiada natężenie światła. Im jest ciemniej, tym hormonu snu jest więcej. Kiedy jest widno, proces produkcji melatoniny zostaje zatrzymany. Należy wiedzieć, że wraz z wiekiem następuje obniżanie się poziomu melatoniny w organizmie, co wpływa na pojawienie się trudności z zasypianiem. Nawet 30 proc. osób po 40. roku życia może mieć problemy ze snem. Źródło: <https://parenting.pl/wplyw-melatoniny-na-sen>

Zróbmy test. Proste pytanie: czy budzi Cię budzik, czy Ty sama się budzisz o określonej porze? Jeśli codziennie musisz ustawić budzik, który zasygnalizuje, że pora wstawać, oznacza to, że wymuszasz na swoim ciele pobudkę, gdy ono jeszcze chciałoby odpoczywać. Ludzie na ogół przyznają sami sobie mniej czasu na sen, niż by tego potrzebowały ich ciała. Statystycznie dorośli śpią 6-7 godzin na dobę, podczas gdy normą jest 8 czy 9 godzin. Stoi za tym przekonanie, że są ważniejsze rzeczy niż sen, że sen to przesypianie życia i strata czasu. Ma to wiele wspólnego z kultem uczestnictwa w materialnym świecie, korzystania ze wszystkiego, co oferuje życie materialne, pracy i DZIAŁANIA.

Z punktu widzenia wiedzy wyższej, sen jest koniecznym okresem BYCIA, kiedy odpoczywa umysł racjonalny i ciało, a nasza wielowymiarowa istota może inspirować się, eksplorować inne światy, aktualizować dane, dokonywać wglądów i testować warianty przyszłości. Czas snienia to czas, kiedy możemy zagłębić się w świat symboli i podwójnych znaczeń, w świat paradoksu i szerszej wiedzy o sobie i kosmosie. Możemy tam eksplorować tereny niedostępne dla rozumu i myślenia linearnego, krajobrazy własnej duszy i podróżować poza czasem. Wejście w tę pozaczasową większą rzeczywistość, zdaniem starszyzny plemiennej wielu rdzennych kultur, jest warunkiem stwarzania nowych zdarzeń, warunkiem kreacji. U Aborygenów australijskich Czasem Snu (Czasem Marzeń) nazywa się stan, z którego zrodził się wszechświat. Sen, którego każdy doświadcza w nocy, przypomina nam, że w naszym umyśle istnieją przestrzenie dzikie, głębsze, archetypowe, łączące nas z nieprzebraną wiedzą całej ludzkości, ze Źródłem, niepodlegające krótkowzrocznym planom dziennego życia. Nie bez powodu częścią szamańskich umiejętności jest świadome snienie i kontrola rzeczywistości sennej. Jak w ogóle możemy powątpiewać, że stan snu ma duże znaczenie?

Od lat pracuję ze snami i podczas swoich snów dostaję wiele darów. Są nimi wglądy, olśnienia, a także sytuacje odniesienia. Wiele pomysłów wcielonych w życie miało swój początek i inspirację w snach. Czasem były to sny prorocze, czasem budziłam się w innym stanie umysłu, co pozwalało przyjrzeć się ideom do tej pory niedostępnym. Sen zawsze przynosi najgłębszą wiedzę i otwiera umysł, dając głos sercu i duszy.

Ilość snu jest odwrotnie proporcjonalna do wieku i sam ten fakt powinien nasunąć nam mnóstwo refleksji. Noworodki spędzają w śnieniu większość czasu. Dzieci między pierwszym i trzecim rokiem życia śpią około 13-14 godzin na dobę. Potem, aż do dwunastych urodzin wciąż potrzebują 11-12 godzin snu. Umysł dzieci powoli adaptuje się do świata dziennego-

racjonalnego, spędzając znaczną część życia w światach poza czasem. Duch powoli mości sobie miejsce w ciele człowieka. W dzieciństwie część naszego umysłu stale zajęta jest tym, co symboliczne, mityczne, archetypowe i co przynależy do szerszej perspektywy. Dlatego umysły młode są tak kreatywne, tak niezbadane i odkrywcze. Genialni naukowcy, jak Tesla czy Einstein, przyznają, że to we śnie wpadli na rozwiązania istotnych zagadnień, które stały się krokami milowymi w postępie naukowym. Aż do końca okresu intensywnej nauki (do 19-20 roku życia) umysł potrzebuje 9-10 godzin snu na dobę. Potem, gdy zaczyna się czas studiów lub pracy i wychowania dzieci, pojawiają się – jak wiemy - zupełnie inne priorytety: rozrywka, związki, kariera czy opieka nad niemowlętami. Niedosypianie uszczupla siły witalne, rozregulowuje równowagę hormonalną, upośledza koncentrację i kreatywność. Pozbawia też doświadczeń w światach niesamowitych powiązań i przygód, (których nie da się zastąpić VR) oraz możliwości połączeń ze swoją większą istotą. Wszystkie wymienione czynniki wpływają na Twoją moc świadomego poczucia, więc zadbaj o sen. To takie proste! (jeśli nie jesteś rodzicem niemowlaka).

## STOPY NA ZIEMI

Jedną z podstawowych, codziennych czynności, którą mogą praktykować kobiety planujące ciążę, powinno stać się chodzenie boso po ziemi. Gdybyśmy mogły choć przez 15 minut dziennie dotykać Ziemi, nasza energia witalna znacznie by wzrosła. Kontakt z Ziemią poprzez stopy ma kluczowy wpływ na gospodarkę energetyczną w obrębie miednicy, odżywianie centrum kreacji oraz procesy samo-uzdrawiania. Kontakt podszew z ziemią wzmacnia funkcje wszystkich organów ciała. Nie bez powodu praktycy masażu polinezyjskich praktykują boso. Zdają sobie sprawę z tego, że poprzez połączenie z Ziemią wzrasta poziom energii masażu, podobnie jak zdolność do „recyklingu” różnych niekorzystnych wibracji. Więcej o dobroczynnym działaniu kontaktu z ziemią poprzez gołe stopy z naukowego punktu widzenia dowiesz się z filmu (link w przypisach)<sup>38</sup>.

Podczas warsztatów dla kobiet, które co roku odbywają się w 4 WIA-TRACH, cieszymy się z możliwości chodzenia po Ziemi i dotykania jej gołymi stopami. Praktykujemy spacer boso po łąkach i lesie. Możemy też poleżeć na Matce Ziemi i przypomnieć sobie stan, który pamięta nasze ciało z czasów szczęśliwego niemowlęctwa – kiedy zasypialiśmy na ciepłych brzuchach lub piersiach naszych mam.

---

<sup>38</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=7qn\\_YnLudgg](https://www.youtube.com/watch?v=7qn_YnLudgg)

Subtelne połączenie z energiami Ziemi osłabia się na wyższych piętrach budynków. Wiedząc o tych zależnościach, szczególnie kobiety powinny poświęcać trochę czasu (choć w weekend!) zdejmując obcasy i chodząc bosą po ziemi.

## WYSTAW SIĘ NA SŁOŃCE

Wiemy z biologii, że światło słoneczne dosłownie warunkuje istnienie życia na planecie, co szczególnie pięknie pokazują rośliny, odżywiające się światłem bezpośrednio. U zwierząt i człowieka światło słoneczne przesądza o zdrowiu fizycznym i psychicznym<sup>39</sup>. Ilość światła słonecznego decyduje między innymi o rytmie okołodobowym, o przyswajaniu witamin czy wytwarzaniu witaminy D i hormonów. Wiemy zarówno intuicyjnie, jak i z doświadczenia, że Słońce warunkuje nasz wigor i może być źródłem życiowego entuzjazmu. Brak dziennego światła w rejonach, gdzie panują ciemności i długie zimowe noce (mój kawałek świata niestety zalicza się do tych rejonów), musi być rekompensowany za pomocą sztucznego oświetlenia.

My tymczasem zamykamy się na długie godziny w klimatyzowanych, sztucznie oświetlanych wnętrzach i żyjemy w przekonaniu o ciągłym zagrożeniu ze strony naszej najbliższej gwiazdy. Co roku w lecie w magazynach dla kobiet pojawiają się artykuły, które każą nam się bezwzględnie chronić przed bezpośrednią ekspozycją na światło słoneczne, bo to „przyspiesza starzenie skóry i zabija, stając się przyczyną groźnego czerniaka”.

Starożytni nauczają, że Słońce jest najważniejszą ‘biblioteką’ naszego układu planetarnego i nadajnikiem, który emituje ‘program’ będący wzorcem-częstotliwością życia, wysyłając do Ziemi porcje tej informacji w postaci cząsteczek (fal) światła. Poprzez wystawianie ciała na słońce dostrajamy się do częstotliwości energetycznej życia i doenergetyzujemy cały organizm. Według dawnych przekazów wiedzy ukrytej indywidualny duch ludzki, zwany także duszą, który podczas poczęcia zstępuje w formę fizyczną ciała na Ziemi, ostatecznie przechodzi zawsze przez proces kodowania programów duszy (*tzp. initial download*) w trakcie przejścia przez tzw. gwiazdne wrota – pole magnetyczne Słońca. Nasza gwiazda jest jak wielki

---

<sup>39</sup> Linda Geddes *“Chasing the Sun. The new science of sunlight and how it shapes our bodies and minds”*. Profile Books Ltd, książka ta ukazała się w języku polskim nakładem wydawnictwa Insignis Media pod tytułem: „*W pogoni za słońcem. O świetle słonecznym i jego wpływie na nasze ciała i umysły*”.

komputer, skąd nowa dusza pobiera informację o swoich cechach ludzkich w aktualnym wcieleniu, o swojej misji, talentach i o swoich indywidualnych jakościach, które ma przejawiać na Ziemi. Dlatego rdzenna mądrość każe nam wystawiać się na światło Słońca i medytować o świetle lub o zmierzchu, kiedy promieniowanie jest najbezpieczniejsze, aby PRZYPOMNIEĆ sobie, po co tu jesteśmy i jaki jest cel naszego życia.

Oczywiście kluczem do zdrowia i szczęścia w relacji ze Słońcem jest umiar. W świetle słonecznym należy zażywać kąpeli, zachowując przytomność i pamiętając, że to żywioł ognia. Miło jest być rozgrzany, ale nie poparzony. Zapotrzebowanie i tolerancja na światło słońca są bardzo indywidualne i zależą nie tylko od wieku czy fototypu skóry, ale także od zachmurzenia, dziur ozonowych, a nawet od naszego nastroju, ilości przyjmowanych płynów i diety.

Istnieje ciekawa teoria żywieniowa, autorstwa wspomnianego Fritza Poppa, iż człowiek jest ssakiem świetlnym, to znaczy odżywia go informacja zawarta w widmie światła słonecznego. Jakość jedzenia jest definiowana tu jako zdolność tkanki roślinnej lub zwierzęcej do magazynowania podstawowej informacji życia płynącej ze światła słonecznego i możliwej do zmierzenia za pomocą naszego apetytu lub za pomocą urządzeń do mierzenia promieniowania bioelektromagnetycznego. Pomiarzy Poppa wykazały zadziwiająco spójność z rdzenną wiedzą, która mówi, że jakość energetyczna posiłku zależy od:

- a. jakości wyjściowej produktów (czy dojrzały na Słońcu, w jakiej glebie, w jakich warunkach wzrastały zwierzęta, jak przebiegł ubój itd)
- b. sposobu przetworzenia i przechowywania (czy są świeże, czy przechowywane długo w chłodniach, konserwowane, pasteryzowane, gotowane, kiszzone). Warto nadmienić, że obróbka w kuchence mikrofalowej pozbawia posiłek jakiegokolwiek wartości odżywczej z punktu widzenia energii życia
- c. emocji i nastroju osoby gotującej. Gotowanie w stanie agresji, lęku, stresu, pozostawia ślad energetyczny w daniu, co osoby wrażliwe mogą odczuć np. w restauracjach czy punktach zbiorowego żywienia, jeśli gotuje się tam w pośpiechu, a w zespole panuje przemoc i wulgarność
- d. podejścia, uważności i nastroju osoby spożywającej posiłek.



Twoja wdzięczność za jedzenie może zneutralizować niekorzystne wpływy energetyczne. A więc cokolwiek spożywasz, gdziekolwiek i z kimkolwiek, jedz z wdzięcznością!

## RÓWNOWAGA HORMONALNA

Jak wiemy, funkcjonowanie ciała, w tym procesów reprodukcyjnych, zależy od bardzo subtelnej równowagi hormonalnej. Jednym z czynników, który tę równowagę zaburza, jest zwiększony poziom estrogenów lub xenoestrogenów (substancji podobnych do ludzkich estrogenów, które gdy przedostaną się do krwi, wpływają na ciało jak estrogen). Źródłem ich są w naszym świecie: w  $\frac{3}{4}$  mięso oraz produkty odzwierzęce nafaszerowane hormonami wzrostu, pigułki antykoncepcyjne - estradiol, pestycydy, pochodne ropy naftowej (w tym syntetyczne tekstylia, PCV, plastiki, folie, meble, wykładziny i okładziny, kosmetyki do ciała i włosów oraz spaliny). Wiele wskazuje na to, że obecność xenoestrogenów zaburza delikatną równowagę estrogenowo-progesteronową, co może być przyczyną kłopotów z utrzymaniem ciąży u kobiet, a także (według niektórych badaczy) zwiększać cechy kobiece u rozwijających się potomków męskich i u mężczyzn (krągłe kształty, większe piersi, wyższy głos). Xenoestrogeny wpływają także na zaburzenia równowagi mineralnej miedź-cynk, zwiększając wchłanianie miedzi i zmniejszając wchłanianie cynku, który jest niezbędnym mikroelementem w diecie płodności<sup>40</sup>.

W ciągu ostatnich 5-8 lat na celowniku naukowców znalazł się bisfenol A (BPA). BPA stosowany jest na skalę przemysłową do produkcji tworzyw sztucznych (butelek i innych opakowań, a do 2010 roku także butelek dla niemowląt! plomb dentystycznych oraz płyt CD), występuje także w paragonach. Dowiedziono, że może on zakłócać na poziomie genetycznym procesy związane z produkcją plemników w jądrach u dojrzałych mężczyzn, zmniejszając radykalnie liczbę zdrowych plemników, zdolnych do zapłodnienia. Jak więc widać, solidny detoks, odejście od opakowań plastikowych i tworzyw sztucznych, krytyczne podejście do kosmetyków może posłużyć obojgu rodzicom.

---

<sup>40</sup> Więcej informacji: [https://www.kitchendoctor.com/health\\_issues/excess\\_estrogen.php](https://www.kitchendoctor.com/health_issues/excess_estrogen.php)

## ELEKTROSMOG

Temat zanieczyszczenia naszego naturalnego środowiska elektromagnetycznego silnymi polami elektromagnetycznymi (PEM) jest tak obszerny, że z pewnością zasługuje na osobną publikację. Moim celem będzie tylko zasygnalizowanie tego tematu, ponieważ wiele par, z którymi miałam styczność odkryło, że albo mieszkają w pobliżu stacji bazowych GSM albo w inny sposób poddane są działaniu silnych pól elektromagnetycznych. Na przykład mieszkają w bloku, gdzie wiele pól Wi-Fi różnych użytkowników nakłada się, a ich wpływ na ciało kumuluje się. Jeśli takie zjawisko ma miejsce w sypialni, gdzie spędzamy znaczną część doby, może to być bardzo szkodliwe dla procesów regeneracji. PEM niskiej częstotliwości przenikają do ciała ludzkiego, które ze względu na dużą zawartość wody jest doskonałym przewodnikiem elektrycznym. Szkodliwy wpływ tych pól może zmanifestować się następującymi objawami: zawroty głowy, migreny, zaburzenia snu, przewlekłe zmęczenie, drażliwość, poronienia, nieplodność, niska odporność, zaburzenia koncentracji, zaburzenia hormonalne. Jeśli chcesz zobaczyć, w jakim obszarze promieniowania PEM mieszkasz lub pracujesz, możesz skorzystać z linku<sup>41</sup>.

Naturalny elektromagnetyzm jest czymś, do czego ciało ludzkie jest dobrze przystosowane. Źródłem tych oddziaływań są Ziemia, kosmos, wylądowania atmosferyczne. Jednak nagromadzenie emiterów sztucznych (urządzeń elektrycznych) może powodować zaburzenia w komunikacji międzykomórkowej (sygnały nerwowe i reakcje biochemiczne)<sup>42</sup>.

Aktualnie dostępne studia nad wpływem pól elektromagnetycznych o częstotliwościach radiowych (RF-EMF) wykazały ich szkodliwy wpływ na procesy tworzenia się i parametry nasienia u mężczyzn (ilość, morfologię i ruchliwość)<sup>43</sup>. To powinno ostatecznie zniechęcić wszystkich przyszłych ojców od noszenia telefonów w pobliżu centrum kreacji.

Szczególnym zagadnieniem staje się w ostatnich 2 latach masowe wprowadzanie sieci bezprzewodowej 5G na całym świecie. W wielu aglomeracjach sieć ta już działa, a zgodnie z celami Europejskiej Agendy Cyfrowej do roku

---

<sup>41</sup> źródło: <https://raforest.com/mapa-pem-emf/>

<sup>42</sup> źródło: <https://www.adr.com.pl/zagrozenia-emf/>

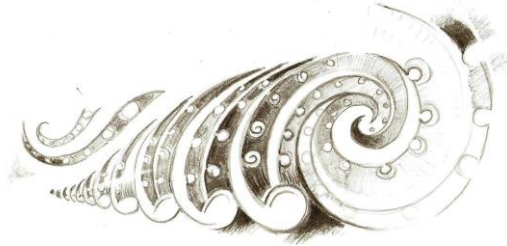
<sup>43</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6240172/>

2020 co najmniej jedno miasto w każdym kraju członkowskim UE ma mieć w pełni rozwiniętą usługę komercyjną łączności 5G. Środowisko naukowe podzieliło się w opiniach na temat szkodliwości mikrofal, używanych w tej technologii, i ich wpływu na organizmy żywe. Moje wielowymiarowe centrum wiedzy w energetycznym sercu trwoży się i smuci na myśl o tej technologii. Jednak brak mi fachowej wiedzy i argumentów naukowych, aby polemizować na ten temat. Nie bagatelizowałabym jednak opinii części świata naukowego, która nie podziela zachwyty zarządów korporacji cyfrowych. Zainteresowanych odsyłam do licznych źródeł wiedzy w Internecie. Zachęcam do uruchomienia własnych serc, które powiedzą Wam, co jest dla Was szkodliwe, a co nie. Link do obszernego raportu zrealizowanego w ramach zadań Narodowego Programu Zdrowia, umieszczam w przypisach<sup>44</sup>.

---

<sup>44</sup> [http://www.imp.lodz.pl/upload/npz/raport\\_5g.pdf](http://www.imp.lodz.pl/upload/npz/raport_5g.pdf) „Ciasne upakowanie nici DNA powoduje, że może ona wchodzić w rezonans również z pozornie całkowicie nierezonansowymi częstotliwościami, w tym z EFM, gdyż niemal ciągła chmura wolnych elektronów wzdłuż obu stron spirali utworzonej przez pary zasad zapewnia ścieżkę przewodzenia w odpowiedzi na zewnętrzne PEM. Zmiany chemiczne wywołane przez reakcję przeniesienia elektronu mogą być związane z uszkodzeniami DNA [Blank i Goodman, 2011]. Jest możliwe, że tego typu efekty rezonansowe mogą odpowiadać za nietermiczną aktywację białek stresowych [Blank, 2007].”

# Połączenie





„Wszystko jest połączone” – oto polinezyjska koncepcja matka, przodkini i podstawa wszelkich innych zasad. Brzmi banalnie prosto, lecz skrywa tak głębokie pokłady znaczeń, że na ich eksplorację można poświęcić życie. Jakże daleko nam jeszcze do życia przejawiającego głębsze rozumienie tej zasady. Na co dzień nie dostrzegamy wpływu masy czynników na naszą subiektywną rzeczywistość. Jako kultura zdominowana przez myśl techniczną i naukowość dopiero uczymy się doceniać wpływ czegoś tak niemierzalnego, jak emocje, na procesy fizyczne w ciele. Nie mówiąc już o wpływie myśli na emocje. Często nawet oczywiste, fizyczne konsekwencje naszych decyzji pozostają poza naszym postrzeganiem (kłania się zasada Przytomności). Kto przy zakupie wyrobu z egzotycznego drewna zastanawia się nad karczowaniem lasów w odległych zakątkach planety, skoro nie dostrzegamy nawet, co dzieje się w polskiej rzece, codziennie nasycanej litrami naszych ‘domestosów’? Jak możemy poczuć się odpowiedzialni za głód panujący na niektórych obszarach naszej jednej planety, skoro ignorujemy nawet biedę najbliższych naszych sąsiadów. Naszej cywilizacji nie powstrzymuje fakt zagłady naturalnej, która dokonuje się w tej chwili.

Dla mieszkańców wysp Pacyfiku, którzy zamieszkują obszar zajmowany przez płynny żywioł oceanu, połączenie wszystkiego ze wszystkim jest faktem doświadczanym codziennie i na każdym kroku, ponieważ żyją oni w intymnym związku z wodą i całym środowiskiem. Wszystko jest dla nich żywe i reagujące na wszystko inne. Woda łączy ze sobą wszystko, zasilając nasze ciała, ciała roślin i zwierząt. Łączy wyspy między sobą i dosłownie wszystko w naturze. Cyrkulacja wód oceanicznych w postaci zimnych i ciepłych prądów, a także wód w ogóle w postaci chmur, mgieł, śniegów, strumieni i rzek wpływa na tworzenie się i przemieszczanie frontów atmosferycznych, na obfitość połowów, plonów oraz klęski żywiołowe. To z kolei może nie tylko zepsuć wakacje, ale wręcz spowodować rewolucję lub zmienić kurs walut. Wszystko łączy się ze wszystkim także w społeczności ludzkiej. Każda Twoja myśl ma wpływ na myśli innych – choć nie możesz zobaczyć energii myśli. W społecznościach plemiennych, które żyją w połączeniu z Ziemią, jest dla wszystkich oczywiste, że to dobrostan zbiorowości gwarantuje szczęście jednostek. Nikt, kto się oddziela, nie może czuć się szczęśliwy, a potrzeby oddzielenia nie ma, gdy wypracowane dobra są wspólne.

Pomińmy postulaty globalnej przemiany całej cywilizacji. Na początek skupmy się na tym, aby docenić połączenie z naturą na naszym małym obszarze doświadczenia. Przyjrzyjmy się wspomnianej wodzie.

W najintensywniejszym okresie studiów nad tematem poczęcia miałam zaszczyt spotykać się na sesje z kilkoma kobietami doświadczającymi poronień nawykowych<sup>45</sup>. Zastanawiający był fakt, że często pojawiała się informacja, iż przyczyną problemu należy szukać w jakości wód. Na ogół kobiety te piły wodę butelkowaną, która nie uchodzi za toksyczną i myły się w miejskiej kranówce, której jakość, choć może pozostawiać wiele do życzenia, także nie zagraża zdrowiu, zgodnie ze standardami instytucji sanitarno-epidemiologicznych. Skąd zatem ta wskazówka? Odpowiedź przynosi głębsza wiedza o naturze wody, która z pewnością będzie oczywista dla zwolenników homeopatii. Otóż woda ma zdolność przechowywania informacji, którą magazynuje w postaci wibracji (Rytm). Ta informacja wpływa na nią i jest w niej kodowana<sup>46</sup>, by następnie stać się częścią naszego organizmu. Każde pożywienie, które wprowadzasz do swojego organizmu składa się z wody, podobnie jak całe nasze ciało się z niej składa w około 70 procentach. Zatem cokolwiek wprowadzasz do swojego organizmu, niesie ze sobą określoną wibrację – informację. Jeśli informacja ta dotyczy zabijania, dominacji, rywalizacji, walki, przemocy, lęku, nienawiści itd., Twoje ciało będzie musiało poświęcić dodatkową energię na to, by tę negatywną informację zneutralizować, ponieważ jest ona destruktywna, a nie kreatywna. Woda reaguje na wprowadzane do niej substancje, na emocje, myśli, wypowiedane słowa oraz dźwięki. Rytm tych bodźców zapisują się w pamięci wody, zmieniając jej strukturę krystaliczną. Struktura kryształu wody jest możliwa do obserwacji, gdy woda zmienia się w lód. Doskonale sześciokątna struktura płatka śniegu jest najprostszą manifestacją świętej geometrii w przyrodzie. Święta struktura wody ma moc regeneracji wszelkiej materii na tej planecie<sup>47</sup>.

Tzw. woda żywa, czyli substancja o wysokim potencjale siły witalnej wypływająca ze źródła, zanim dotrze do naszych ust, poddana jest niestety serii negatywnych wpływów, które stopniowo niszczą jej ożywczy potencjał. Są to między innymi substancje fizyczne i chemiczne używane przez przemysł, rolnictwo i aglomeracje ludzkie: azotany, fosforany, środki bakterio-, grzybobójcze, chemikalia „ulepszające” i pozostałości po lekarstwach, a także

---

<sup>45</sup> Poronienie nawykowe – 3 i więcej następujących po sobie poronień

<sup>46</sup> Masaru Emoto – japoński badacz wody i wpływu informacji na jej strukturę cząsteczkową sfotografował obrazy cząsteczek wody poddanej różnym wpływom słów, muzyki i emocji.

<sup>47</sup> Obfite opady śniegu prawdopodobnie mają moc regeneracji wzorców energii określonych miejsc poprzez zestrzanie jej z pierwotną matrycą życia, której woda jest nośnikiem.

metale ciężkie: kadm, ołów i rtęć. W rezultacie, choć przyjmowana przez nas substancja pod względem chemicznym jest nadal wodą, której nie zarzuci nic żadna inspekcja, wpływa na nasze ciało fizyczne i emocjonalne za pomocą destrukcyjnej informacji, która pochodzi od tych substancji i osłabia pierwotną energię życia. Może to mieć u niektórych kobiet i mężczyzn negatywny wpływ na płodność. Ciała osób wrażliwych mogą reagować na istniejące w wodzie substancje chemiczne (w tym hormony stosowane w rolnictwie), a także na subtelną informację zawartą w wodzie. Ponieważ informacja ta nie niesie przekazu „życia i miłości”, obciąża delikatny układ energetyczny matki i wpływa negatywnie na embrión i płód, który przecież powstaje w wodzie, rozwija się w wodzie i rodzi się z wody.

Wody butelkowane mają bardzo niski potencjał siły życiowej. Paradoksalnie reklamowane są na ogół jako pełna życia, źródłana siła zamknięta w butelce. Picie wody butelkowanej utrzyma nas wprawdzie jakiś czas przy życiu, ale czy będzie to życie wysokiej jakości? Zachęcam do czerpania wody z ujęć artezyjskich lub do codziennej praktyki odżywiania wody błogosławieństwem, które jest niczym innym jak wprowadzeniem innego Rytmu do wody. Jest to rytm życia i wdzięczności. Pozwoli to Twojemu ciału odczuć różnicę już po tygodniu. Starajmy się zaopatrywać w wodę pitną bezpośrednio ze źródeł głębinowych. Ludzie, którzy mają własne studnie lub mogą korzystać z miejskich ujęć, są szczęśliwcami. A ci, którzy nie mają dostępu do źródeł, mogą nasycać wodę informacją o miłości i życiu, błogosławiąc ją samemu.



## **BŁOGOSŁAWIEŃSTWO WODY**

Twoja własna spontaniczność i unikatowa kreatywność nasycy modlitwę Twoim duchem, wiarą, zaangażowaniem i przekonaniem. Przedstawiam tu słowa przykładowego błogosławieństwa. Możesz dodać do niego elementy, które przynosi dany dzień lub noc, faza księżyca, pogoda, wydarzenia i stan Twoich emocji. Możesz śpiewać, tańczyć, możesz prosić wodę o zasilenie Cię konkretną jakością, jeśli jej akurat potrzebujesz danego dnia, np. wytrwałością, tolerancją, wdziękiem, elokwencją... Pamiętaj, że woda zapamięta każdą wibrację, stosuj słowa i rytmy, które niosą takie wartości jak Życie, Radość, Miłość, Wdzięczność, Siła, Kreatywność.



W miejscu mocy, gdzie mieszkam, wykonuję rytuał błogosławienia wód co rok w Przesileniu Letnie. Pamiętam również, że kiedy tu przybyłam, przez 3 dni miałam ochotę pić wyłącznie wodę. Bardzo mi smakowała. Moje ciało dostrajało się wówczas do nowego miejsca i nasycało jego energią życiową. Tobie też w niektórych miejscach na Ziemi woda może smakować bardziej. Oznacza to zapewne, że Twoje ciało, w swej głębokiej inteligencji potrzebuje konkretnych informacji odżywczych, które woda na danym obszarze zawiera.

*Przelej wodę butelkowaną lub kranową do szklanego naczynia i postaw ją w świetle słońca, najlepiej wczesnie rano. Patrząc na nią, wyobraź sobie, że cała ta substancja wypełni w ciągu dnia Twoje ciało lub ciała członków Twojej rodziny i staniecie się jednością z wodą. W tym sensie ta woda już jest Tobą, Wami. Dobrze jest to poczuć każdą komórką.*

*Wodo, wodo, wodo, życie!*

*Dziękuję za to, że odżywasz wszystko, co istnieje na naszej planecie. Dziękuję za Twoją siłę, która emanuje łagodnością, nieprzewidywalnością i wytrwałą mocą.*

*Dziękuję, że istniejesz w obfitości i że wszystko, co żyje czerpie z Ciebie.*

*Pędzisz falą, spadasz kaskadami, otulasz mgłami, sypiesz śniegiem, skuwasz lodem, rozłaczasz tęczę, skraplasz się rosą.*

*Odżywasz stworzenia morskie i lądowe, pełzające, latające, biegające. Poisz rośliny. Wszystko przyjmujesz, wszystko oczyszczasz.*

*Wodo życia, przyjmij do siebie energię życia ze Słońca, przyjmij energię wzrostu z jego ciepła, przyjmij energię miłości z jego światła, przyjmij rytm wdzięczności z mojego głosu/ mojej pieśni.*

*Niech energie życia odżywią moje ciało, wszystkie jego komórki!*

*Niech wody oczyszczą mnie!*

*Niech energie wzrostu zasilą moje marzenia!*

*Niech energie kreacji wypełnią moją istotę, abym płynęła łagodnie i pewnie kursem swojego Przeznaczenia!*



## POŁĄCZENIE ESENCJI MĘSKIEJ I KOBIECEJ

Na poziomie fizycznym i emocjonalnym cokolwiek łączy dwoje ludzi, mężczyznę i kobietę, przepływa przez wody. Płyny są nośnikiem informacji łączącym kobietę i mężczyznę w intymnej relacji. Bliskość oddechu, pocałunek, dotyk spoconej skóry i w końcu stosunek seksualny to akty zespolenia duchowego, emocjonalnego i fizycznego, którym zawsze towarzyszy łączący element wody.

W maoryskim micie kreacyjnym, który skrywa wiele wglądów i koncepcji filozoficznych dotyczących natury kosmosu, początek wszelkiemu stworzeniu daje dwoje prarodzących: Ojciec Niebo-Ranginui oraz Matka Ziemia-Papatuanuku. Ich syn – bóg lasu, zwierząt leśnych i twórca pierwszego człowieka (kobiety!), rozdziela rodziców siłami wzrostu, by wpuścić między nich światło, które umożliwi powstanie wszystkiego. Od tej pory, rozdzieleni na zawsze, Ojciec i Matka tęsknie wysyłają do siebie wody, które mają im przypomnieć słodycz utraconego, miłosnego uścisku – Ranginui zrasza Papatuanuku łzami deszczu, a ta smutno wzdycha, wysyłając ku niemu mgły. Jest to wyraz łączącej ich namiętności.

Fizyczne i emocjonalne połączenie matki i ojca, przesycone pasją, jest drogą do szczęśliwego poczęcia nowego życia. Namiętność i w końcu błogość, przeżywana w trakcie orgazmu, rozciąca wokół rodziców pole bioelektromagnetyczne, które jest bardzo atrakcyjne dla duszy dziecka.

Jola była moją stałą klientką. Kiedy zaczęła planować macierzyństwo, była już w związku partnerskim od 9 lat. Do realizacji zamiaru oboje podeszli entuzjastycznie. Pierwsza ciąża zakończyła się poronieniem, podczas USG nie widać było serca dziecka. Po pół roku starań Jola nadal nie była w ciąży. Lekarz zalecił stosunki w ściśle określonych fazach cyklu. Po jakimś czasie bycia dyscyplinowanym przez kalendarzyk partnerzy odczuwali już tylko przymus zespolenia. Po 4 kolejnych miesiącach znowu Jola była w ciąży, która znów zakończyła się poronieniem. Na sesję przybyła z intencją odkrycia przyczyny i uzdrowienia ewentualnych przeszkód. Po wizycie wstała ze stołu do masażu, stwierdziwszy: „Tworzymy dziecko bez serca”. Stwierdzenie to niosło dla niej istotną informację o jakości połączenia seksualnego w jej związku. W dalszej części naszej rozmowy przyznała, że podczas zbliżeń nigdy nie doświadcza orgazmu. Była to bardzo ciekawa informacja, szczególnie w kontekście wiedzy ukrytej, która orgazm uważa za czynnik bardzo potrzebny w akcie powoływania nowego życia, jeśli nie wręcz konieczny!

Celem orgazmu jest nie tylko rozładowanie napięcia seksualnego

i męska ejakulacja, ale przed wszystkim użycie przez obojga partnerów wzbudzonej energii seksualnej do transformacji wewnętrznej, do otwarcia serca i połączeń duchowych. Orgazm zatem otwiera drzwi do UŚWIĘCENIA związku. Energia seksualna docierająca do ośrodka serca ma moc przekształcania wszelkich emocji w miłość bezwarunkową i błogość. Samo to odkrycie powinno skłonić nas do praktykowania seksu uświęconego, który służyłby nie tylko fizycznym i emocjonalnym celom, ale przede wszystkim transformowałby naszą świadomość.

Zdaniem Dana Wintera, psychofizjologa, językoznawcy i badacza świętej geometrii łańcuchów DNA oraz serca, błogość generuje częstotliwość energetyczną, która ma zdolność porządkowania materiału DNA<sup>48</sup>. Akt splatania się helis DNA, który dokonuje się w każdej komórce milion razy dziennie jest, zdaniem Wintera, indukowany emocjonalnie. Jego badania i uzasadnienia z poziomu fizyki kwantowej i biologii molekularnej są pasjonującym, naukowym potwierdzeniem pradawnej wiedzy, która mówi, że to siła Miłości kształtuje formę fizyczną od wewnątrz.

Branie odpowiedzialności za własne emocje pozwala nam przejąć kontrolę nad naszym DNA, czyli zarządzać świadomie naszym genetycznym dziedzictwem i wykraczać poza uwarunkowania genetyczne. Miłość, doświadczana między innymi w akcie seksualnym, prowadzi do wzbudzenia w nas energii błogości. Rozkosz ta lub błogość jest celem DNA samym w sobie. Stymuluje ona określone rytmy-częstotliwości bicia serca, które porządkują DNA – umożliwiają samoporządkowanie (samo-uzdawianie) materiału genetycznego. Zdaniem Wintera DNA jest mechanicznie połączone z częstotliwościami bicia serca. Głębsze rozumienie Wintera jest spójne z tym, co głosili dawne szkoły wiedzy ukrytej. Wskazywały one na serce jako ośrodek duszy i portal do szerszej, wielowymiarowej samoświadomości. Koncepcja Wintera mówi, że natura pola elektrycznego bijącego serca i jego geometria są warunkiem powstania fali, której charakterystyka pozwala świadomości przekraczać prędkość światła, podróżować w czasie i zachować pamięć życiowych doświadczeń po fizycznej śmierci ciała. Daje to obraz tego, jak serce-fizyczny organ jest portalem do wejścia w rzeczywistość bezczasowej nieśmiertelności.

Serce embrionu powstaje już w 21. dniu po zapłodnieniu jako organ konieczny do odżywiania i rozwinięcia się innych ważnych organów. Według pradawnej wiedzy tak szybkie powstanie serca jest uzasadnione tym, że musi

---

<sup>48</sup> Zob. [https://www.youtube.com/watch?v=AG9fO7e5bE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=AG9fO7e5bE&feature=emb_logo)

ono stać się odbiornikiem energii duszy, czyli właśnie tym portalem, przez który dusza ma szansę zamieszkać w powstającym właśnie, młodym ciele. W tym sensie stwierdzenie mojej klientki, „stworzyliśmy dziecko bez serca”, miało drugie, głębsze znaczenie. Oznaczało, że powstał organizm, który nie został przez błogość rodziców wyposażony w częstotliwości umożliwiające wykształcenie się fizycznego organu serca, przez co nie mógł się rozwijać jako duchowy, ludzki byt.

Na poziomie energetycznym orgazm pozwala obojgu rodzicom rozplynać się w błogości. Dla dusz dzieci przybywających obecnie na Ziemię nie jest to bez znaczenia, ponieważ zainteresowane są one wylądowaniem w środowisku pełnym wzajemnego oddania, słodyczy i ekstazy. Pociąga ich dokładnie to samo, co nas!

Nasz orgazm tak naprawdę ma miejsce w przestrzeni, która pozostaje dla nas nieuchwytna. Dzieje się w tym procesie coś bardzo potężnego i dla nas samych i dla duszy dziecka, które chcemy przywołać. Nakładające się na siebie fale energii kobiety i mężczyzny, które odczuwamy zmysłowo, tworzą coś w rodzaju energetycznego wiru, który posiada swoją świętą geometrię oraz związaną z tą geometrią grawitację. Możesz to sobie wyobrazić jak tworzenie wielkiego grawitacyjnego lejka, którego jakość (rytm) przyciąga dokładnie taką duszę (wielowymiarową strukturę energo-informacyjną), jak świadomość rodziców, którzy ten „lejek” tworzą. Dlatego tak ważne jest pełne oddania, radości i uświęcenia przeżywanie ekstazy i skupianie myśli na Miłości. Jeśli rodzice są pijani, albo pod wpływem narkotyków, tworzą wir, który przyciąga dusze z tych właśnie nieciekawych rzeczywistości. Jeśli przepelnia Cię złość, smutek albo przeżywasz czarne scenariusze, przyciągniesz duszę, dla której taka wibracja jest „znajoma”. To, na czym skupia się świadomość kochanków podczas aktu seksualnego jest bardzo istotne. Nasz orgazm jest dokładnym odzwierciedleniem naszej świadomości, a uświęcony akt połączenia energii męskiej i kobiecej przyciąga dokładnie taką duszę, jaka zestrojona jest z rytmem tego połączenia. Temat ten omawiamy w szczegółach na warsztatach.

Ciała kobiety i mężczyzny różnią się pod względem energetycznym. Bardzo ogólnie można by rzec, że zasadą żeńską jest PRZYJMOWANIE, a męską DAWANIE. Przy czym nie mam na myśli tutaj ani życiowych ról, ani postaw. W życiu, na różnych jego etapach i w różnych sensach, zarówno kobiety jak i mężczyźni muszą opanować sztukę równowagi: dawania i brania, ekspansji i wglądu, myślenia linearnego i lateralnego, aspektów kobiecych

i męskich. Teraz pragnę skupić się raczej na naszej fizjologii i energiach seksualnych, które decydują o momencie poczęcia. Generalny przebieg energii w naszych ciałach, męskich i kobiecych, jest obrazem podstawowej, fizjologicznej różnicy między kobietami i mężczyznami. Ta fizjologiczna różnica powoduje, że kobiety i mężczyźni są jak magnesy o przeciwnych biegunach. Przez niektórych zwane jest to przeciwną polaryzacją. Biegunowość ta może ulec zaburzeniu. Jak wynika z moich obserwacji, sesja pracy z ciałem przywraca ją w większości przypadków.

Przyjmowanie ma naturę pasywną, wymaga zaufania i otwarcia. Przyjmujemy do ciemności naszego łona, do głębi siebie, z pełną wiarą, że możemy wejść w relację z nieznanym, ze wszystkim, co przychodzi; wzbogacać to i chronić, i w końcu wydać owoc naszej świadomości na świat w nowej formie. Zasada przyjmowania ma swoje odzwierciedlenie w spiralnym ruchu dośrodkowym energii w ciele kobiety. Podobnie jak siła grawitacji planety sprawia, że ziarno rzucone w głąb zapuszcza w ziemi korzenie, ciało kobiece energetycznie także przyjmuje. Na równowagę energii w ciałach kobiet kluczowy wpływ ma energia Ziemi, do której drzwiami są nasze stopy. Starożytnym nie spodobałby się pomysł chodzenia na wysokich obcasach, ponieważ to właśnie stopy dotykające Ziemi całą swoją powierzchnią odżywiają energię kobiet i gwarantują odżywienie wewnętrznych aspektów życia kobiety i wszystkich jej relacji. Ten sam dośrodkowy kierunek przepływu energii (wspomniany wir) kieruje duszę dziecka do łona kobiecego. Można powiedzieć, że kobieta jest jak planeta Ziemia, która działa siłą grawitacji, zasysa, scala, kondensuje, przyciąga, kuśi, skupia, a następnie transformuje wewnątrz. Poczęcie jest aktem przyjmowania.

Ze względu na jakości, które kobieta skupia i chroni w rodzinie (relacje, emocje, rozwój wewnętrzny, poczucie więzi i siły), to ona jest centrum rodziny i ogniskuje wokół siebie uwagę jej członków. Tak jak WODA niesie informację, oczyszcza, łączy, jest wytrwała i dopasowuje się, i tak jak ZIEMIA zawiera, przechowuje wewnątrz i transformuje, tak samo energia kobiety ma w sobie moc skupiania, elastycznego dopasowania, przewycięzania twardych przeszkód, przemiany wewnętrznej i odżywiania. Żywioly kobiece to WODA i ZIEMIA. Mocą żywiołu wody jest przechowywanie informacji, łączenie jej i transport, a więc procesy, których nie można bezpośrednio zważyć ani zauważyć. Mocą żywiołu Ziemi jest transformacja i odżywienie przez nasycenie. Owoce Ziemi widać w postaci dobrostanu plonów – rodziny. Dobrostan rodziny zależy od dobrostanu kobiety, która zarządza zasobami wody i darami ziemi.

Dawanie jest aktem o zwrocie przeciwnym i manifestacją zasady męskiej. Energia męska ma naturę ruchu odśrodkowego, jest ekspansywna, kinetyczna, zmierza do roztaczania wpływu na zewnątrz, zdobywa, biegnie do celu, ukierunkowuje działanie, gwarantuje przetrwanie materialne oparte o zdobywanie środków do życia w świecie zewnętrznym. Żywioty o jakości męskiej to OGIENŃ i POWIETRZE. POWIETRZE jest nieuchwytnie, przenosi idee, inspiruje i potrzebuje przestrzeni, aby pokazać pełen potencjał swojej mocy. OGIENŃ ogrzewa, konsumując zasoby. Podobnie energia męska zorientowana jest na zewnątrz, wybucha, oddaje ciepło na zewnątrz i potrzebuje materiału, aby zapłonąć pełnym ogrzewczym płomieniem. Potrzebuje zagłębić się w potencjalną energię życiową kobiety, by ziszczyć swoją potrzebę ukierunkowanego działania. Mocą żywiołu Powietrza jest zapładnianie informacją, kierowanie nią. Mocą żywiołu Ognia jest transformacja i nasycenie poprzez ciepło. W akcie fizycznego poczęcia mężczyzna wysyła energię na zewnątrz, a kobieta przyjmuje. Zadaniem mężczyzny jest ogrzanie, zadaniem kobiety zawarcie wewnątrz i nasycenie.

W akcie miłosnym orgazm jest wyrazem absolutnego połączenia partnerów, zestrojenia wielu czynników (szczególnie u kobiety) decydujących o ekstazie, a także symbolem odnalezienia tryskającego źródła życia. Jednym z czynników emocjonalnych jest umiejętność wzajemnego poszanowania tych podstawowych różnic w naszej budowie energetycznej i pełne zaufanie do mocy partnera.

Moc kobiety wynika z bezwarunkowego przyjmowania. Z akceptacji. Z zaufania do siebie, że potrafi przyciągać (po ang. *attract*, słowo będące źródłem słowa 'atrakcyjna'), zawierać w sobie i transformować. W akcie seksualnym kobieta na głębokim, nieświadomym często poziomie pragnie zmanifestować siłę swojej esencji, emanując przyciągającą siłą witalną. Pragnie pomieścić w sobie. Nie ma to nic wspólnego z rolami, które przyjmuje poza sypialnią. Może być menadżerem, pilotem, politykiem, sędzią czy policjantką. Aby osiągnąć błogość w sypialni natomiast musi ona wyrazić zaufanie do:

- a) swojej mocy bezwarunkowego przyjmowania partnera do samego jądra swojej witalnej esencji,
- b) tego, że to właściwy partner.

Kobieta, którą nazwę Agatą, przychodziła do mnie na sesje ponad rok z intencją szczęśliwego poczęcia. W tym czasie doświadczyła trzech poronień, lecz przez cały ten czas unikała głębokiej pracy na poziomie emocjonalnym. Mówiła, że potrzebuje relaksu i poza tym, że nie może utrzymać ciąży,

wszystko jest u niej „w porządku”. Wreszcie po swoim trzecim poronieniu wpadła do mojego gabinetu jak burza, nie położyła się nawet na stole do masażu, już od progu lękając i wrzeszcząc, że tak naprawdę nie może już znieść swojego męża. Że drażni ją każdy jego wybór, że nie cierpi tego, jaki jest uległy, jaki jest niezdecydowany oraz że gardzi nim za to, że nie ułożył sobie relacji z byłą żoną i dzieckiem. Wyznała, że w sytuacji zbliżeń próbuje się otwierać na niego, ale nie może mu zaufać, ponieważ czuje, że on nie umie pokierować ani nią, ani aktem seksualnym, ani swoim życiem. To stało się źródłem głębokiej frustracji i furii, pod którą Agata odkryła dodatkowo rozpacz swoich przodków, które mężczyznom również nie mogły zaufać, ponieważ Ci albo ginęły na wojnach, albo zapijały się na śmierć.

Kwestia wzajemnego zaufania oraz odkrycia swojej intymnej mocy u obojga stała się tematem kolejnych spotkań z Agatą i jej mężem. Paradoks sprawił, że to, czego tak w nim nie cierpiała, a mianowicie uległość i emocjonalna otwartość, przyciągnęło go na sesje uzdrawiające. Dzięki swojej receptywności mógł otworzyć się na swoją zranioną męskość, uzdrowić swój wzorzec bycia ofiarą i wyrazić wreszcie swoją męską moc w intymnej relacji z Agatą.

Intymna moc mężczyzny wyraża się w zaufaniu do siebie, do tego, że wie, CO i JAK robi w TYM momencie z TA kobietą, i PO CO. Mężczyzna pragnie być wolny i skuteczny jako nawigator na ich wspólnej łodzi. Na głębokim poziomie pragnie pokierować energią, w którą się angażuje i dotrzeć do konkretnego celu. Chce zanurzyć się w kobiecej esencji i być kierownikiem wyprawy po nieśmiertelność.

Wzajemne zaufanie do tego, co nas różni, oraz wzajemne oddanie jest kluczem do Połączenia i przeżycia błogości. W jednoczesnym orgazmie płyny mężczyzny (sperma) i kobiety (szczególnego rodzaju soki) mieszają się, podobnie jak na poziomie energetycznym splatają się ich subtelne energie. Płyny kobiety umożliwiają plemnikom długie i szczęśliwe życie zakończone w meandrach jajowodów lub w komórce jajowej. Orgazm u mężczyzny jest absolutnym warunkiem zapłodnienia, ale orgazm kobiecy także nie jest bez wpływu na akt poczęcia. Pulsująca macica zasysa nasienie i sprawia, że bliżej mu niż dalej do celu. Orgazm u kobiety jest ponadto wyrazem umiejętności zaufania, otwarcia i pełnego oddania, co jest sygnałem, że ma ona potencjał do tego, aby za 9 miesięcy poprowadzić samą siebie i swoje dziecko poprzez kolejne wrota – proces świadomego porodu.

Świadomy, naturalny poród nie jest tematem niniejszej książki, lecz jest naturalną konsekwencją świadomego poczęcia i ciąży. Również wymaga od kobiety zaufania do sił życia, otwarcia i pełnego oddania oraz umożliwia

przeżycie ekstazy, która spełnia kilka istotnych funkcji: redukuje ból, przyspiesza kurczenie się macicy i gwarantuje matce i dziecku odpowiedni koktajl hormonalny, który sprzyja budowaniu nowej więzi.

Kobieca zdolność do zaufania, otwarcia i oddania manifestuje się na poziomie molekularnym w akcie przyjmowania plemnika przez jajo. To jajo i jego inteligencja należąca do poziomu umysłu ciała „decyduje”, który plemnik jest właściwym partnerem i czy plemniki danego mężczyzny są „do przyjęcia”. Prawdopodobnie o wyborze tego, a nie innego kandydata przesadzają proporcje wielkości prąjądra komórkowego plemnika do prąjądra komórki jajowej. Stosunek wielkości 1:1 jest, zgodnie z prawami świętej geometrii, warunkiem szczęśliwego połączenia materiału genetycznego. Nic dziwnego, że w klinikach oferujących zabiegi rozrodu wspomaganego czasem pod mikroskopem obserwowane są ciekawe zjawiska. Jajo kobiety jakby odpychało plemniki mężczyzny. Ponieważ jajo jest po prostu komórką ciała kobiety, oznacza to, że generalnie ciało tej kobiety na poziomie nieświadomym z jakichś powodów nie chce otworzyć się na tego konkretnego mężczyznę. Ich energie nie są kompatybilne. Posługując się językiem z dziedziny informatyki: w JEJ komputerze istnieje program, który blokuje ściągnięcie JEGO danych. Choć medycyna usiłuje przechytryć biologię i udaje jej się obejść „zabezpieczenia”, z szamańskiego punktu widzenia doprowadzanie do poczęcia w takiej sytuacji jest aktem przemocy. Energia tego aktu gwałtu na komórce pierwotnej odciska się w informacji w ciele kształtującego się embriona.

## IN VITRO

*Pierwszym punktem, z którego wychodzi jakikolwiek wektor, jest zawsze miłość. Miłość jest początkiem wszystkich rzeczy i siłą, która stanowi podstawę wszystkich twoich myśli. Drugim punktem jest sposób, w jaki twoja miłość jest kierowana za pomocą twoich myśli. To, jak stosujesz miłość i co z nią robisz. Wzór na tkaninie twojego życia jest utkany z twojej miłości i z wektorów, których używasz, by ją przedłużyć. (...) Miłość jest jedyną siłą w życiu i jest punktem wyjściowym, z którym są połączone wszystkie wektory myśli<sup>49</sup>.*

Metody wspomaganego rozrodu łagodzą emocjonalny ból wielu ludzi. Zwłaszcza tych, którzy cierpią z powodu odczuwania przymusu prokreacji.

---

<sup>49</sup> Green Glenda, „Love without End. Jesus speaks”, Spirits Publishing, 2006



W tym sensie należy uznać wartość tych metod, szczególnie jeśli jest to ostatnia szansa na wymarzone rodzicielstwo z powodów fizycznych ułomności (jak na przykład zniszczone jajowody u kobiety czy niedrożne nasieniowody lub impotencja u mężczyzny). Jednak trzeba zdać sobie sprawę, że – jak we wszystkim w życiu – tak i w tej kwestii mamy wybór i warto, by był podyktowany jak największą świadomością tego, jakie są jego konsekwencje na wielu poziomach.

Jeśli nasza tożsamość nie wykracza poza własne „ja”, a wyznawanymi przez nas wartościami są biologiczne rodzicielstwo oraz skuteczność w realizacji marzeń tego „ja”, będziemy pragnąć przede wszystkim zaspokojenia własnej potrzeby biologicznego rodzicielstwa. Ale możemy też spojrzeć szerzej na całą złożoność istoty ludzkiej oraz swoje osobiste doświadczenie w kontekście wielu pokoleń i całej ludzkości. To pozwoli nam dostrzec w swojej własnej historii szansę na transformację świadomości oraz na indywidualne i globalne uzdrowienie. Uzdrowienie prowadzi zawsze do uwolnienia się od przymusu biologicznego rodzicielstwa, a często wynikiem tego jest powołanie do życia dziecka z wyższym, niż pozwala na to procedura sztucznego rozrodu, potencjałem energetycznym.

O potencjale duchowym, emocjonalnym i witalnym dziecka decydują:

1. jego energetyczne dziedzictwo duchowe (nie mamy na nie wpływu);
2. kondycja duchowa, emocjonalna i witalna obojga rodziców;
3. rodzaj poczęcia;
4. przebieg ciąży (dieta, myśli, emocje, doświadczenia matki w ciąży)
5. i porodu;
6. wychowanie, szczególnie w ciągu 7 pierwszych lat życia.

Gdy rodzice nie mogą począć naturalnie, oznacza to, że punkt 2 wymaga tak naprawdę głębszej pracy i uwagi. Temu zagadnieniu poświęcona jest niniejsza książka. W momencie, gdy w punkcie 2 zapanuje harmonia, inne punkty ułożą się same. Tak działa bowiem zasada Zestrojenia. Z punktu widzenia pracy z energiami metoda In vitro nie poprawia kondycji rodziców – nie uzdrawia ich, a jedynie wymusza na ich ciałach osiągnięcie efektu fi-

zycznego. Stan rodziców pozostaje niedostatecznie witalny. Ponadto poczęcie za pomocą metod wspomaganego rozrodu<sup>50</sup> odbywa się w warunkach, które nie sprzyjają przeżywaniu bliskości, radości bycia razem ani błogości. Medyczne procedury i hormonalna stymulacja rzucają poważne wyzwanie kobiecemu ciału. Ciąży na ogół towarzyszy wielki niepokój, co potwierdzają rodzice korzystający z tego typu metod, a poród często odbywa się poprzez cesarskie cięcie (co jest umotywowane minimalizowaniem ryzyka powikłań i maksymalizowaniem bezpieczeństwa urodzenia tak wyczekiwanego i upragnionego potomka). Nie są to dobre warunki energetyczne, w których może rozkwitać pełen potencjał duchowy nowej, wolnej istoty. Dusze dzieci, które dobrowolnie zdecydowały się urodzić w takim środowisku i ponieść los swoich przodków ku nowym świtom, muszą przyjąć na swoje barki trudne wzorce swoich rodziców, ujawnione jako problemy z naturalnym poczęciem, lecz nieuzdrowione.

Zawsze są jakieś głębokie powody, dla których para nie może naturalnie począć (w tym nieznane powody duchowe), a decyzja o korzystaniu z metod wspomaganego rozrodu jest oczywistym ominięciem tych przyczyn. Ponieważ pierwotne zaburzenie energetyczne (pochodzące z poziomu duchowego lub mentalno-emocjonalnego) zawsze będzie dążyło do ujawnienia

---

<sup>50</sup> Techniki wspomaganego rozrodu (ang. *assisted reproductive technology*, ART) – grupa różnorodnych metod mających na celu uzyskanie ciąży z pominięciem jednego lub kilku etapów naturalnego poczęcia: wytrysku nasienia w pochwie, kapacytacji i transportu plemników przez kanał szyjki, jamę macicy, światło jajowodów do jamy otrzewnej, dojrzewania komórki jajowej, jajczkowania, przechodzenia plemników przez osłonkę przejrzystą, zaplemnienia, transferu komórki jajowej lub blastocysty do jajowodu lub jamy macicy.

Do technik wspomaganego rozrodu zalicza się:

- inseminacja wewnątrzmaciczna (IUI) nasieniem partnera lub nasieniem dawcy;
- zapłodnienie *in vitro* – IVF-ET;
- mikromanipulacja – ICSI;
- mikromanipulacja z użyciem plemników pozyskanych podczas biopsji najądrza – ICSI-PESA;
- mikromanipulacja z użyciem plemników pozyskanych podczas biopsji jądra – ICSI-TESA;
- dojajowodowe przeniesienie gamet – GIFT;
- dojajowodowe przeniesienie zygoty – ZIFT.

(Za: wikipedia.pl)

się w ten lub inny sposób, znajdzie swoje ujście w innym aspekcie życia rodziny. W tym sensie, na poziomie nieświadomym, wybór sztucznego zapłodnienia przez dwoje rodziców jest jednoznaczny z ich deklaracją: „Problem przekazujemy dalej”.

## ZERWANE POŁĄCZENIE

Poronienia, aborcje oraz porody przedwczesne i śmierć nienarodzonego dziecka są dla większości rodziców wielką stratą, po której musi przyjść czas żałoby. Nikt nas nie uczy, jak przyjąć śmierć. Nie jesteśmy przygotowani, by zaakceptować fakt śmierci, uszanować naturalną potęgę tego zjawiska ani otoczyć wsparciem psychicznym osoby pogrążone w żalobie. Zdarza się, że personel szpitalny umieszcza kobiety roniące na jednej sali z kobietami w ciąży. A wystarczyłaby po prostu empatia i wyobraźnia, by zrozumieć, że obecność kobiety będącej przy nadziei jest dla kobiety, która właśnie utraciła nadzieję, źródłem dodatkowego bólu, bo przypomina ciągle o przeszłości. Ten ból zostanie naturalnie uwolniony i uzdrowiony, lecz wymaga to czasu. Śmierć dzieci jest zawsze bolesna, bo wydaje się burzyć naturalny, albo raczej – zgodny z oczekiwaniami – porządek rzeczy. To przecież starsi odchodzą pierwsi, dzieci nie powinny odchodzić przed rodzicami. Tym głębiej takie utraty przeżywamy. Wytrącają nas one ze stanu harmonii i każą zadawać sobie pytania o przyczyny porażki. Im szybciej jednak porzucimy pytanie: DLACZEGO, tym szybciej będziemy w stanie potraktować nasze doświadczenie poronienia jako etap osobistej transformacji, na którym po prostu uczymy się żyć ze świadomością śmierci i straty.

Spotkałam wiele kobiet, które doświadczyły poronień. Przyjmowały je w bardzo różny sposób. Dla kobiety, która ma już dzieci lub nie nastawiała się na powołanie do życia potomka, poronienie może nie być zdarzeniem aż tak dalece traumatycznym lub transformującym. Tym bardziej, że statystyka wskazuje, iż jedno czy dwa poronienia nie odbierają szansy na udaną ciążę w przyszłości. Dla niektórych kobiet może być pocieszeniem fakt, że to najprawdopodobniej samo ich ciało okazało się tak inteligentne, aby pozbyć się zarodka, który obarczony był jakimiś wadami genetycznymi. Jedna piąta poronień odbywa się poza świadomością kobiet na tak wczesnym etapie ciąży, że krwawienie po poronieniu jest traktowane jak opóźniona miesiączka.

Jeśli jednak para stara się o dziecko latami lub doświadcza poronień nawykowych, rodzice zadają sobie pytanie „Czyja to wina?” W przypadku aborcji temat winy jest jeszcze bardziej wyrazisty, ponieważ przerwanie życia

odbywa się na skutek świadomej decyzji. Z perspektywy wiedzy wielowymiarowej nie ma winy. Jest jedynie odpowiedzialność za jakieś wydarzenie, które jest konsekwencją określonych wyborów i wielu czynników. Ta odpowiedzialność pozwala się nam uczyć na błędach, aby w przyszłości efekt naszych starań był inny, po prostu lepszy. Zatem, jakkolwiek poronienie ma na pewno swoją przyczynę na którymś z poziomów (duchowym, emocjonalnym bądź fizycznym), nie ma w nim niczyjej winy.

Trzeba wielkiej siły ducha i determinacji emocjonalnej, aby przyjąć doświadczenie poronienia lub śmierci nienarodzonego dziecka, przeżyć ból z nim związany, uleczyć ewentualną traumę i podejść do kolejnej próby z nadzieją pełną wiary. Gdy martwo urodzone dziecko jest na tyle duże, że matka może je zobaczyć i dotknąć, możliwość pobycia z dzieckiem, nawet jeśli miało tylko 10 cm, jest kojąca i szybciej leczy ranę po stracie.

Podczas seminarium o ukrytej wartości utraty byłam świadkiem rozmowy dwóch kobiet, z których jedna poroniła swoją trzecią ciążę w 11. tygodniu, a druga pochowała właśnie 17-letniego syna. Ta druga kobieta starała się przekonać nas, że utrata ciąży jest mniejsza i łatwiejsza („w końcu to był tylko embrión”) niż utrata dziecka, z którym żyło się 17 lat. Dzielila się z nami bardzo głębokim bólem po stracie prawie dorosłego syna: „Karmiłam go, patrzyłam, jak uczy się chodzić, pisać, wspinać na drzewa, jeździć na rowerze... Nigdy nie zobaczę, jak dojrze i żeni się, nigdy nie zobaczę moich wnuków, nigdy nie zobaczę, kim by się stał...”. Zapadła martwa cisza, a kobieta, która właśnie przeżyła poronienie, siedziała z głową wyprostowaną, promienna i lekko uśmiechnięta, tylko z oczu płynęły jej pojedyncze łzy: „Nigdy nie dane mi było tego dziecka karmić, powiedziała – nigdy nie zobaczę, jak uczy się chodzić, jak wspina się na drzewa, jak uczy się jeździć na rowerze...”.

Przeżycia tych dwóch kobiet były tak bliskie, jak to, co powiedziały. Mimo że po utracie ciąży nierzadko nie ma kogo pochować, utrata może być tym głębsza, że wiąże się z koniecznością pożegnania konkretnych wyobrażeń i nadziei związanych z konkretnym człowiekiem-naszym dzieckiem. To nic, że były to tylko wyobrażenia, a wspomnień, które można by kolekcjonować, nie ma i nigdy nie było. Dla umysłu utrata jest taka sama, jakby dotyczyła fizycznie istniejącej osoby. Dlatego wiele kobiet wykonuje symboliczne lub faktyczne pogrzeby swoich nienarodzonych dzieci. Ceremonie te pozwalają szybciej zagoić rany emocjonalne i fizyczne. Jestem gorącą zwolenniczką takich ceremonii, ponieważ poza swoim dobroczynnym wpływem na psychikę, przywracają

równowagę na poziomach duchowych i pozwalają na świadome przeżycie duchowej łączności z przodkami i potomkami.

Jeśli przeżyłaś utratę ciąży lub aborcję, to bez względu na to, ile czasu upłynęło od tej utraty – tydzień, 10 czy 20 lat – możesz wykonać gdzieś w przyrodzie swój własny rytuał, który pozwoli Ci uzdrowić ewentualny ból utraty. Wykorzystaj do tego żywioly. Możesz zasadzić drzewko lub obmyć w strumieniu swoje ciało albo rozpalic ogień, w którym spalisz symbol swojego bólu i innych emocji, które mogą towarzyszyć temu wydarzeniu, jak: poczucie winy, lęk, złość, bezradność. Daj sobie przyzwolenie na płacz. Niech ciało przemówi, niech poprowadzi Cię w tym uzdrowieniu Twoja wyższa jaźń.

Ból emocjonalny w przypadku utraty ciąży wynika z nagłej utraty Połączenia z dzieckiem. Tracimy związek, który już zdążył się nawiązać między matką lub obojgiem rodzicami a nienarodzonym dzieckiem. Czujemy wręcz fizycznie, jak wyrwano z nas jakąś istotną część. Każdy związek z perspektywy pracy z energiami jest wymianą energii. Polinezyjczycy nazywają więzy, po których taka wymiana energii się odbywa, sznurami AKA. Są to możliwe do postrzegania pełnozmysłowego przebiegi świetlistej energii subtelnej istniejące między osobami (a także między osobami a miejscami i przedmiotami). Są tym grubsze, im więcej uwagi poświęcamy danej osobie. Przed fizycznym poczęciem dziecka nici aka JUŻ łączą energetycznie dziecko z ciałem matki i stają się coraz bardziej zwarte z każdym dniem. Bardzo szybko, bo w 18. dniu po zapłodnieniu<sup>51</sup>, zaraz po wykształceniu się trzech listków zarodkowych i zwinięciu w rurkę, embriion wykształca fizyczną pępowinę, która jest cielesną manifestacją energetycznego połączenia dziecka i matki. Pępowina łączy środek ciała dziecka – pępek – z łóżyskiem, które z kolei łączy dziecko z tkanką macicy, czyli z ośrodkiem kreatywności kobiety. Przez to połączenie jest odżywiane fizycznie oraz emocjonalnie<sup>52</sup>. W czasie całego okresu płodowego oraz w trakcie porodu ciało

---

<sup>51</sup> Źródło: magazyn Science&Vie, nr 210, marzec 2000.

<sup>52</sup> Po porodzie dziecko jest połączone energetycznie swoją okolicą pępka z łonem matki jeszcze przez kilka lat, stopniowo oddzielając się. W tym czasie to połączenie jest warunkiem jego poczucia bezpieczeństwa, odwagi, siły woli i właściwego rozwoju emocjonalnego. Jeśli podczas porodu pępowina jest przycinana zbyt wcześnie, gdy jeszcze pulsuje, może to mieć bardzo negatywny wpływ na poczucie bezpieczeństwa noworodka, który w tym czasie potrzebuje jeszcze fizycznego połączenia z mamą. W dawnych społecznościach Maoryskich pępowina (pito) po odpadnięciu była rytualnie pogrzebana w ziemi lub w drzewie, w miejscu innym niż zakopane rytualnie łóżysko.

i umysł dziecka zasilane są informacją o wszystkich emocjach matki. Ta informacja zapisuje się w układzie nerwowym dziecka i przesądza o jego „ustawieniach początkowych”. Jeśli w ciąży towarzyszył matce duży stres emocjonalny lub emocje lęku, rozpacz czy gniewu, stan ten będzie zakodowany w układzie nerwowym dziecka jako naturalny, co będzie wpływało na jego wzorce emocjonalne skłaniające do określonych zachowań i wyborów.

Nieco bardziej subtelny, ale równie ważny wpływ na dziecko ma kondycja emocjonalna i duchowa jego ojca. Dzieje się tak, ponieważ więź energetyczna nienarodzonego dziecka z jego rodzicami istnieje na długo przed poczęciem. Widać z powyższego, że akt poczęcia energetycznego odbywa się na długo przed poczęciem fizycznym.

W swej misji bycia łączniczkami pokoleń kobiety połączone są z dziećmi fizycznie, poprzez ciało. Dlatego wszelkie przerwanie więzi fizycznej z dzieckiem (od początku ciąży aż do czasu, gdy dziecko kończy kilka lat) skutkuje także zmianami na poziomie fizycznym i chemicznym w ciele kobiet. Utrata ciąży przeżywana jest tym dotkliwiej, że towarzyszy jej hormonalny kryzys oraz fizyczne oczyszczanie się macicy – krwawienie.

W indywidualnym rozwoju osobistym kobiety przeżycie utraty ciąży może nieść olbrzymią lekcję pokory wobec Nieznanego oraz oddawania światu tego, co – z jakichś powodów (najczęściej ukrytych) – należy zostawić. Naturalne poronienie, które odbywa się bez ingerencji medycznej, przebiega podobnie jak poród. W okolicach 12. tygodnia ciąży wyściółka macicy jest obfita, dlatego wydalanie ciała dziecka i endometrium w tym czasie przypomina rodzenie. Łączy się z kilkugodzinnym bólem i mniej lub bardziej intensywnymi skurczami macicy prowadzącymi do wydalenia jej zawartości, a następnie z kilkudniowym krwawieniem i potrzebą rekonwalescencji. Choć będąc w stanie emocjonalnego bólu, trudno dopuścić do siebie myśl o ewentualnych emocjonalnych korzyściach, to zarówno z własnego doświadczenia, jak i z doświadczeń płynących z pracy z kobietami, które przetransformowały swoje poronienia, mogę stwierdzić, że na poziomie emocjonalnym utrata ciąży może okazać się duchowym, emocjonalnym i wręcz fizycznym przygotowaniem do świadomego, naturalnego porodu, jak i do przetrwania okresu poporodowej żaloby, która jest częstym uczuciem wielu młodych mam.

Każde nasze marzenie, które chcemy spełnić jest tym silniejsze, z im większą wiarą do niego dążymy. Jeśli kilka razy z rzędu doświadczamy po-

rażki, wiara ulega zachwianiu, a los rzuca wyzwanie naszej determinacji i nieustraszoneści. Utrzymywanie siły marzenia pomimo bolesnej świadomości, że może się równie dobrze nie ziścić, jest w istocie osobistym treningiem porzucania przywiązania do rezultatu naszych starań. Dwukrotne doświadczenie poronienia skłoniło mnie osobiście do zbadania moich osobistych wzorców porażek oraz zagadnienia znacznie szerszego, które zawiera się w pytaniu: jak najskuteczniej możemy transformować własny ból i odnawiać siebie, by podjąć od nowa proces życia z pełnym zaufaniem do jego sił? Dużym wsparciem okazały się dla mnie przemyślenia dotyczące pewnego niedocenianego, naturalnego cyklu życia, a mianowicie cyklu naprzemiennie następujących po sobie okresów łaski i kryzysu.

Czas łaski jest stanem niezaburzonej harmonii i pełni, do którego zawsze dążymy. Jest to stan idealnego połączenia, kiedy nasze ciało, emocje, myśli, wartości są spójne zarówno wewnętrznie, jak i zintegrowane z naszym doświadczeniem. Stan ten nie wymaga od nas niczego poza zgodą na płynięcie z prądem, który obdarza nas wszystkim, czego nam trzeba. Ale wszystko się zmienia. Każdy z nas nieustannie dojrzewa i nie może uniknąć poszerzania swojej świadomości w ten lub inny sposób. Nadchodzi zatem nieuchronnie okres, kiedy zaczynamy doświadczać jakiegoś braku lub coś nas uwiera. Jest to skutkiem jakiejś zmiany, która dotyka jednego z poziomów naszej egzystencji i woła o zmianę generalną, o przebudowanie całej struktury życia. Dlatego odczuwamy wówczas stres, ból, utratę czy rozczarowanie. Popadamy w „niełaskę”. Kryzys stwarza miejsce czemuś nowemu, czemuś bardziej zestrojonemu z nowym czasem i z naszą nową rolą, ponieważ wszystko się zmienia. Tylko kryzys łączy nas ponownie z większym uniwersum i umożliwia nam zobaczenie siebie samych od nowa. Porażki są zatem źródłem zmiany, która jest zasadą życia. Nadchodzą, by nam uświadomić, że tkwimy w miejscu. Utrata stanu łaski jest jednym z największych darów, które otrzymujemy w życiu.

Jeśli masz za sobą przerwana ciążę, spróbuj zmienić kontekst tego wydarzenia i spojrzeć na nie jak na dar utraty czegoś, co nie mogło się rozwijać i/lub na dar porażki, który ma Cię skłonić do przeprowadzenia procesu jakiejś zmiany. Może to nie był właściwy czas, miejsce, może trzeba zwiększyć koncentrację lub poszerzyć świadomość wpływu określonych czynników na ciało i umysł. A może pora popracować nad połączeniem z partnerem, przodkami lub zestroić się bardziej z jakimś rytmem i cyklem życia. A może czas porzucić wszelkie wysiłki i powierzyć życie Życiu i jego tajemnicy? Ty sama znasz odpowiedź.

## CUD ZAPŁODNIENIA

Akt zapłodnienia jest sam w sobie cudowną manifestacją koncepcji Połączenia. Istnieje pradawna wiedza duchowa, zgodnie z którą komórka jajowa zapładniana jest nie jednym plemnikiem, ale 11, 12 lub 13 współpracującymi plemnikami<sup>53</sup>. Ma to związek z aktywacją dodatkowych helis DNA, która dokonuje się obecnie w populacji ludzi na Ziemi. Koncepcja ta zakłada, że komórka jajowa posiada, tak jak nasza planeta, centra energetyczne-miejsca mocy, w których musi znaleźć się kilkanaście plemników. W ten sposób tworzą one układ (zupełnie jak igły wbite w określone meridiany ciała podczas zabiegu akupunktury), który jest jak klucz otwierający komórkę na przyjęcie główki ostatniego plemnika, wnikającej do wewnątrz. Niesamowite jest odkrycie, że to komórka jajowa decyduje o przyjęciu plemnika, podobnie jak kobieta musi się otworzyć na przyjęcie mężczyzny do swojego łona i dziecka do swojego ustroju. Istnieją czasem przeszkody uniemożliwiające przyjęcie plemników lub młodego embriosa, jeśli układ immunologiczny kobiety traktuje je jako ciała obce i zwalcza. Problemy te należą do tzw. immunologicznych przyczyn niepłodności.

Praca z kobietami, które miały zdiagnozowane takie problemy, ujawnia oczywiste połączenie symptomów immunologicznych z głębszym konfliktem na poziomie emocjonalnym lub duchowym, który jest prawdziwym źródłem zaburzeń. Jedna z kobiet, nazwę ją Dorotą, cierpiała na wysoki poziom przeciwciał antyfosfolipidowych<sup>54</sup>, który był przyczyną jej trzech poronień. Obecność we krwi takich przeciwciał prawie zawsze jest sygnałem chorób, których podłożem jest autoagresja. Autoagresja jest wynikiem nierozwiązanego konfliktu emocjonalnego, który każe kierować wrogość ku własnemu ciału i jego procesom, kiedy nie można skierować jej na zewnątrz. Dorota próbowała zająć w czwartą już ciążę. Bez skutku. Podczas sesji pracy z ciałem ujrzała siebie jako mężczyznę, a swojego obecnego partnera jako kobietę, która tego mężczyznę otruli. Nie będę się tu zagłębiać w naturę tej

---

<sup>53</sup> Zob. Melchizedek Drunvalo, „Pradawna Tajemnica Kwiatu Życia”, Wydawnictwo CENTRUM, 2005, t. 1, s. 212.

<sup>54</sup> Przeciwciała antyfosfolipidowe należą do klasy przeciwciał, które krążą w krwiobiegu niektórych kobiet. Do najbardziej typowych należą antykoagulant tocznia oraz przeciwciała antykardiolipinowe. Należy zwracać na nie dużą uwagę w czasie ciąży, ponieważ wiąże się je z powtarzającymi się poronieniami, niewyjaśnionym obumarciem płodu, wczesnym wystąpieniem zatrucia ciążowego oraz wewnątrzmacicznym zahamowaniem wzrostu. Źródło: Stone J., Eddleman K., Duenwald M., *Ciąża dla Bystrośków*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2007.



wizji, ponieważ zagadnienie to wykracza poza zakres omawianego tematu. Dość powiedzieć, że wizja ta niosła pewne oczywiste symbole. Ciało Doroty w jej obecnym życiu nieświadomie, „inteligentnie” broniło się przed ponownym otruciem, którego pamięć na stale zapisała się w umyśle podstawowym. Ciało Doroty kojarzyło fakt otrucia z energią konkretnej osoby – męża. Głębokie uwolnienie emocjonalne i wybaczenie, jakie było następstwem tej wizji, pozwoliło Dorocie wprowadzić do umysłu ciała nowe programy zaufania i akceptacji; i otworzyć się na esencję swojego męża. Szczęśliwie zaszła w ciążę i jest mamą.

Kobiety czasem odkrywają w sobie głęboko ukryte, pokoleniowe pokłady agresji w stosunku do mężczyzn. Agresja ta sprawia, że ich ciała bronią się przed męską esencją. Może to mieć związek z aktami przemocy przeżywanymi przez te kobiety w dzieciństwie, gwałtem fizycznym lub emocjonalnym zadanych ich przodkiniom lub doświadczeniami przemocy z żyć równoległych (z innych inkarnacji). Nieświadomie przejmujemy liczne przekonania dotyczące mężczyzn od swoich babć i mam. Ile razy słyszałaś:

- *Mężczyźni nie można ufać.*
- *Nigdy nie pokazuj, jak Ci na nim zależy.*
- *Facet chce jednego, potem odejdzie w siną dal.*
- *Mężczyzna to wieczne dziecko.*
- *Kobieta musi liczyć na siebie.*

Ile czasu poświęcał Ci Twój ojciec każdego dnia? Czy był przy Tobie? Czy brał odpowiedzialność za wychowanie dzieci? Czy szanował cichy wkład Twojej matki w wychowanie dzieci? Czy z kolei Twoja mama wyrażała do niego szacunek i radość ze swojego związku, czy wypowiadała zdania, z których były smutek, złość lub pogarda dla mężczyzn?

Co by było, gdybyśmy w dzieciństwie słyszały:

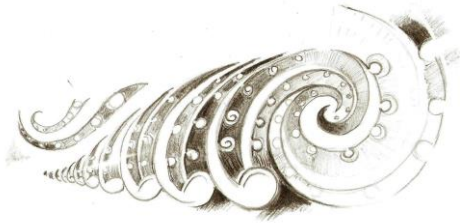
- *Każdy mężczyzna jest na swój sposób piękny i interesujący.*
- *Mężczyźni trzeba ufać, bo każdy związek jest ryzykiem, ale trzeba je podejmować.*
- *Codziennie pokazuj, jak Ci na nim zależy.*
- *Facet chce jednego, życia. Gdy będziesz nim emanować, będzie do Ciebie lgnął.*
- *Kobieta może liczyć na siebie, a partnerzy mogą liczyć na siebie nawzajem.*

Z którymi przekonaniemiasię chcesz zidentyfikować? Które należy zmienić? Które z nich wprowadzają do waszego związku więcej miłości i zaufania? A które zatruwają was pogardą i goryczą?

Agresja, żal lub pretensje kobiety w stosunku do partnera, poza tym, że mogą wpływać antykoncepcyjnie, to – jeśli do poczęcia już dojdzie – zawsze wpływają negatywnie na rozwijające się w łonie kobiety dziecko. Nawet na najwcześniejszym etapie ciąży. Dziecko takie, choć jego rozwój jest zaledwie na poziomie embrionalnym, odbiera wymienione emocje jako prawdziwy atak na swoje życie. Może to doprowadzić do obumarcia ciąży na każdym etapie jej rozwoju, upośledzić rozwój fizyczny lub stać się powodem schorzeń z autoagresji takich jak powszechne alergie. U fizycznie zdrowego dziecka może to pozostawić ślad w jego psychice w postaci kompleksów, poczucia niskiej wartości, skłonności do autodestrukcji.



# Ruch





Jakkolwiek banalnie to może zabrzmieć, wszelkie życie na swoim najbardziej podstawowym poziomie jest tylko i aż ruchem. Subtelna energia witalna (po maorysku *mauri*) sprawia, że każda żywa komórka oscyluje z określoną częstotliwością. W momencie, kiedy organizm traci właściwości utrzymania *mauri* w swoim obrębie, energia ta opuszcza go i zasila świat żywiołów, dekomponując się stopniowo, a organizm umiera, także podlegając fizycznemu rozkładowi. Każdy żywy organizm ma swoją charakterystyczną częstotliwość drgań, a więc swoją specyfikę ruchu. Ruchem charakteryzuje się więc wszystko, co żywe, w tym: rośliny i zwierzęta, żywioły, skały i wody, kontynenty, ciała niebieskie dalsze i bliższe, a także myśli, emocje, zdarzenia. W rzeczywistości fizycznej pokonywanie przestrzeni dokonuje się w czasie i wymaga ruchu.

W nurcie bodyworku polinezyjskiego kładzie się wielki nacisk na badanie znaczenia ruchu, który dotyczy zarówno części ciała podczas sesji indywidualnej czy medytacji w tańcu, jak i emocji i myśli w ciele fizycznym, a także w ciałach energetycznych. Wszystko po to, aby zwiększyć zakres każdego typu ruchu, przyspieszyć w znaczeniu fizycznym, emocjonalnym i mentalnym oraz otworzyć się na większą ilość energii życia odżywiającej wszystkie aspekty nas. W konsekwencji odkrywamy, że dajemy dostęp nowym pomysłom i zmieniają się nasze doświadczenia. Bezruch oznacza zamknięcie i brak wymiany ze światem. Jeśli coś jest zamknięte w nas, nowe życie nie może się do nas dostać. Jeśli coś chcemy w sobie zamknąć (jakieś bolesne doświadczenia), nie dajemy dostępu obfitości życia, która mnoży życie. Twoje życie jest dokładnie takie, jaki jest Twój ruch.

Po utracie pierwszej ciąży przystąpiliśmy z moim mężem do bardzo gruntownego przeglądu powodów, które ewentualnie mogły mieć wpływ na nasze niepowodzenie. Gdy wykluczone zostały z grubsza przyczyny stricte fizyczne i pochodzące z poziomu emocjonalnego, zwróciliśmy się jeszcze dalej w głąb siebie, w kierunku analizowania historii naszych przodków. Zastanawialiśmy się czy mogły one skutkować jakimiś traumami, które wykształciły programy bojkotujące gdzieś na poziomie komórkowym naszych ciał spełnienie naszego marzenia o przekazaniu życia. W procesie badania własnych wzorców rodzinnych mój mąż dowiedział się po raz pierwszy w swym ponad 30-letnim życiu o zdarzeniach z życia jego przodków (kilku poronieniach i dzieciach wcześniej zmarłych), które z dużym prawdopodobieństwem rzutowały na rodowe, nieświadome poczucie tego, czym jest życie, czym jest siła witalna i ile tej siły trzeba lub można mieć. Zarysował się obraz rodziny, która zdawała się tkwić w cichym odrętwieniu niewątpliwie

głębokiego bólu utraty. W wizji tej członkowie rodziny stali jak słupy soli. Jakiś szok zamroził w nich przepływ siły życiowej, a wraz z nią pragnienia, radość, lzy, pasję i spontaniczność. Po pierwsze bezruch miał sprawić wrażenie, jakoby nic się nie stało i uchronić członków rodziny przed wyrażaniem niewyobrażalnej rozpacz. Trwoga zastygła. Po drugie bezruch ten był symbolicznym wyrazem nieświadomego przekonania, które powstało na skutek takich doświadczeń, że lepiej powstrzymać pragnienia, lepiej nie chcieć zbyt wiele, lepiej nie mieć mocy, lepiej nie mieć zbyt wiele siły witalnej (przecież im więcej masz siły witalnej, a zależy ona od szeroko pojętego ruchu, tym więcej możesz i chcesz stworzyć). Sytuacja w tym rodzie została określona słowami: „Problem w mojej rodzinie jest taki, że u nas nic się nigdy nie działo” (bezruch).

W tym czasie przyszła do mnie na sesję kobieta, którą nazwę Małgorzatą. Doświadczyła wcześniej dwóch poronień, w 11. i 8. tygodniu ciąży. Sesja z Małgorzatą rzuciła nowe światło wiedzy na wpływ energetycznej informacji, pochodzącej od mężczyzny, na rozwój wczesnej ciąży. W trakcie pracy ujrzałam w wewnętrznej wizji, jak helisy DNA plemnika i komórki jajowej dzielą się, a następnie łączą w nowe DNA, w nowej komórce zarodka. Następnie połowa nowego DNA obumarła, dosłownie zwiędła. Zupełnie jakby materiał genetyczny ojca dziecka miał określony, krótki termin żywotności. Nie wiem, czy medycyna potwierdza takie zjawisko, nigdzie nie natknęłam się na opis czegoś podobnego. A jednak to widzenie zasiało przekonanie, że za część poronień może być odpowiedzialna mała żywotność materiału genetycznego ze strony ojca. Nie chodzi o żywotność plemników. Wyglądało to, jakby cegielki DNA nagle zwiędły. Komórki embrionu dzielą się wówczas do pewnego momentu i tworzą organizm z zaczątkami struny grzbietowej i narządów wewnętrznych, który następnie nagle obumiera – zwykle jeszcze przed powstaniem fizycznego serduszka.

Siła witalna mężczyzny jest kluczowym zagadnieniem, które należy badać w procesie przygotowań do świadomego poczęcia, choć tak wiele autorytetów medycznych wciąż pomija ten aspekt prokreacji. Wewnętrzne poczucie mężczyzny, że „życie od niego zależy” i że „ma moc sprawczą”, mają decydujący wpływ na jego poziom energii witalnej oraz na energie, które stymuluje on swoimi przekonaniami w kobiecie. Jeśli mężczyzna emanuje czymś, co z braku innego określenia nazwę witalnością (uwaga: nie ma to większego związku z jego statusem majątkowym, karierą, usportowieniem czy aparycją, choć może się przejawiać w różnych sytuacjach), kobieta czuje na poziomie nieświadomym, czy może się utworzyć przed danym partnerem,

czy może mu zaufać i na nim polegać. Przez witalność mam na myśli wytrwałą siłę i gotowość brania życia w swoje ręce, doświadczenia ekspansji życia, którą niewątpliwie przynosi potomstwo. Tej męskiej witalności sprzyjają postawy zaufania, otwartości akceptacji i umiłowania życia. Lęk, agresja, pesymizm, skrytość i krytykanctwo są wyborami postaw, które uszczuplają witalność.

## **RUCH W SYSTEMIE RODOWYM**

Potomek, który wybiera się do naszej rodziny, przybywa na stworzone dla niego miejsce. Pamiętam słowa mojej prababci, kiedy w jakiejś rodzinie rodziło się dziecko, jak wyrok: „No, to teraz ktoś musi odejść”. I zwykle w ciągu roku któryś ze starszych w tej rodzinie umierał. Za tym wyrokiem stała obserwacja naturalnych praw. Jedno z nich ujawniło się dla mnie w postaci wizji. Było to czółno płynące po morzu. Morze symbolizowało wymieszaną duchową esencję rodową wszystkich przodków i potencjalnych potomków, a czółno – świat przejawiony, świat żyjących. Na czólnie była ograniczona ilość miejsc (a może ograniczona ilość misji życiowych?). Kiedy z wody wylaniał się nowy potomek, zajmował miejsce na czólnie wśród aktywnych już wioślarzy. Wszyscy „wioślarze” przesuwali się wtedy do przodu, a jeden z nich musiał spaść do wody i rozpuścić się w Oceanie Nieprzejawionego, by oddać swoją esencję dla potrzeb przyszłych pokoleń. Pamiętam, że było w tym obrazie coś niezwykle kojącego i regularnego. Jednocześnie przyszło do mnie zrozumienie przeczucia, które prześladowało mnie od kilku miesięcy, że najpierw musi odejść mój dziadek, zanim pojawi się mój syn. Rzeczywiście tak się później stało.

Obserwowałam podobną prawidłowość w wielu rodzinach. Zawsze jakiś bliższy lub dalszy przodek musi zrobić miejsce w czólnie rodziny dla wynurzającego się z ‘głębin’ potomka. Na czólnie, w życiu ciągle panuje Ruch i wymiana wszystkiego ze wszystkim. Nic nie istnieje w separacji, a Ruch jest gwarancją Połączenia.





# Oddech





Oddech jest wyrazem ruchu, metaforą życia, uczestnictwa i nieprzerwanej wymiany i równowagi. Tyle wydychamy, ile wdychamy. Za każdym razem, kiedy bierzemy wdech, świat robi wydech. I odwrotnie. Z każdym wdechem otwieramy się na przyjmowanie tego, co wydycha świat. Kiedy wydychamy, świat bierze wdech i zasila się tym, co my właśnie oddaliśmy. Ponieważ esencją oddechu jest wymiana, obserwacja tego, jak oddychamy, może prowadzić do ciekawych odkryć naszych własnych wzorców brania i dawania, czyli naszego uczestnictwa w życiu jako takim. Nieustanne dawanie i branie jest warunkiem życia, ponieważ fakt istnienia oznacza nieustanną wymianę z całym środowiskiem. Nie da się żyć, nie nawiązując relacji, czyli nie doświadczając wymiany energii z uniwersum.

W językach polinezyjskich oddech nazywany jest tak samo, jak siła życiowa, czyli *ha*, co wskazuje na oczywisty związek oddechu z naszym poziomem odczuwanej energii życiowej. Kiedy na stole do masażu leży osoba, która podczas pracy z ciałem oddycha bardzo płytko, jest to sygnał, że w jakimś momencie życia płodowego, podczas porodu lub w dzieciństwie doświadczyła traumatycznego zdarzenia, które pozostawiło po sobie ślad w postaci dystansu do życia, barku zaufania i w konsekwencji do ograniczenia zaangażowania w pełnię życia. Zwykle sesja prowadzi tę osobę ku „odpieczętowaniu” tego bolesnego wspomnienia i pozwala uwolnić napięcie z nim związane, a co za tym idzie – odzyskać oddech.

Określony wzorzec oddychania łączy nas momentalnie ze stanem emocjonalnym, podczas którego ukształtował się dany wzorzec. Na warsztatach poświęcamy wiele czasu na ćwiczenia oddechowe służące samopoznaniu, uwolnieniu emocji, uzdrawianiu czy połączeniu z rytmem wszechświata.

Aby móc powołać do życia nową istotę ludzką, oboje rodzice muszą najpierw sami zaufać życiu i odważyć się na ekspansję własnej energii witalnej. W ten sposób stwarzają dziecku środowisko pełne witalności i możliwości rozwoju. Obserwacja własnego oddechu jest kluczem do samopoznania.

Gdy ciało kobiety boi się przyjmowania życia, może objawić się to płytkim, krótkim oddechem. Podobnie, jak miało to miejsce w przypadku Joanny. Kiedy w końcu, zachęcona słownie, przelamała opór przed głębokim oddechem i zaczęła brać wdechy i wydychać pełną piersią, momentalnie skontaktowała się z głębokim przerażeniem. Jego źródłem okazało się przekonanie, że narodzenie dziecka będzie równoznaczne z koniecznością zaangażowania się na całe życie. Ponieważ myśl ta była dla niej nie do przyjęcia,

jej ciało dostroiło się do programu umysłu w ten sposób, że zatrzymywało jajczkowanie poprzez podniesienie poziomu prolaktyny. Gruntownemu uzdrowieniu wymagały wszelkie programy, które ograniczały jej zaufanie do życia. Dwie następne sesje poświęcone były uzdrawianiu wspomnień, które doprowadziły do lęku przed ciążą. Były to wspomnienia niewyobrażalnego cierpienia w innych życiach.

Jest wiele szkół wiedzy, które wykształcili niezwykle głęboką mądrość dotyczącą skomplikowanych rodzajów, przebiegów i rytmów oddechu. Hawajczycy kładą szczególnie nacisk na świadome oddychanie z uwagą na określone punkty w ciele. Kierowanie uwagi w konkretne centra energetyczne lub części ciała podczas oddechu wzmacnia te obszary i wrażliwość ich odczuwania. Konkretne rodzaje oddechu mają na celu zwiększenie siły witalnej, siły koncentracji na zamiarze czy dokonanie życiowej zmiany. Praktykujemy wiele z nich podczas warsztatów w 4 WIATRACH. Korzystamy tu z leśnego, ożywczego powietrza.

W tym miejscu proponuję ćwiczenia dla niezaawansowanych, pogłębiające i spowalniające oddech.

1. *Najprostszym jest wdech i wydech w tempie: ok. 7 sekund wdech, ok. 7 sekund wydech. Ważne, aby utrzymywać uwagę jedynie na odczuciach z ciała i obserwować przepływ powietrza.*
2. *Następnie, kiedy już znajdziemy swój własny rytm, w celu zwiększenia potencjału kreatywnego, można stosować oddech piko piko (nazwa hawajska), który łączy 2 ośrodki energetyczne. Na wdechu koncentrujemy się na czubku głowy (tak jakbyśmy brali wdech czubkiem głowy), a na wydechu kierujemy uwagę na pępek, wyobrażając sobie, że siła życiowa kumuluje się w obszarze brzucha. W następnej kolejności zamiast pępka wprowadzamy ośrodek serca i centrum kreacji czyli podbrzusze. Ten ostatni rodzaj oddechu i koncentracji jest szczególnie ciekawy, jeśli chcielibyśmy z nim poeksperymentować w czasie stosunku seksualnego.*
3. *Szczególnym rodzajem medytacji jest oddech „złotego podziału” w rytmie pulsu. Trzeba najpierw poczuć swój puls, a następnie w tym rytmie brać wdech, licząc do 5 i robiąc wydech, licząc do 8.*
4. *Ćwiczenie w parze: oddech naprzemienny. Ćwiczymy go przytuleni. Jedna*

*osoba bierze wdech, druga w tym samym czasie wydycha powietrze. Ćwiczenie trwa dopóty, dopóki nie zestroimy idealnie długości oddechów i nie poczujemy, że osiągnęliśmy idealną harmonię. Żadne z partnerów nie musi ograniczać swojego oddechu ani go skracać czy wydłużać.*

Wspólne oddychanie partnerów może być wspaniałą grą wstępną i praktyką Zestrojenia, która szybko pogłębia związek i rozpościera przed partnerami nowe widoki. Połączony oddech może pomóc w kreowaniu nastroju uświęcenia podczas miłosnego zespolenia. Głęboki oddech towarzyszący orgazmowi jest komunikatem zaufania do życia (wdech) i pełnego zawierzenia wyższej sile – odpuszczenia (wydech).

Oddech jednoczesny z połączeniem nosów i czół stosowany jest w wyjątkowym maoryskim rytuale powitalnym *hongi*. Dwie osoby zbliżają się do siebie, obejmując się w pasie lub na wysokości ramion rękoma, i jednocześnie biorą oddech lub dwa, przyciskając do siebie swoje nosy i czoła. Maorysi wierzą, że następuje wówczas pełna wymiana sił witalnych, przepływa informacja o stanie ciała, emocji i ducha, a całe linie przodków też się łączą. Kto doświadczył choć raz tego typu powitania, wie, że Oddech jest naprawdę potężnym narzędziem Połączenia.



## Zestrojenie, Uświęcenie, Poczucie







Zestrojenie, podobnie jak Precyzja jest koncepcją, która nadaje wszystkim pozostałym Elementom nową jakość. Kiedy już przyjrzymy się roli Przytomności i Koncentracji, kiedy zastanowimy się nad ideą Właściwego Miejsca i Czasu oraz zgłębimy zagadnienia Oddechu, Ruchu, Rytmu i Połączenia, przychodzi czas na Precyzyjne Zestrojenie wszystkich elementów wiedzy i zdobytych wglądów. Zestrojenie to takie ułożenie wszystkich zagadnień, że wzajemnie się przenikają, jedno wynika z drugiego i każde wzbogaca wszystkie pozostałe.

Twoja świadomość wpływa na wszystkie Twoje życiowe wybory, począwszy od diety, poprzez wybór reakcji emocjonalnych, a skończywszy na świadomej kreacji życiowych okoliczności. Każdy z tych wyborów ma istotny wpływ na jakość życia Twojego dziecka na każdym jego etapie. To, jaką energię i informację dostanie Twój potomek w momencie swojego poczęcia, a później w czasie ciąży oraz porodu, przesądzi o jego najbardziej podstawowych skłonnościach emocjonalnych, mentalnych i fizycznych, a także o spełnieniu fizycznym, emocjonalnym i duchowym.

Moment poczęcia jest jak zaproszenie. To bardzo szczególny akt, który wymaga starannego przygotowania. Posłużmy się jeszcze raz metaforą i wyobraźmy sobie gwiazdnego gościa – naszego potomka, który ma do nas przybyć. Najpierw my, jako gospodarze musimy zdać sobie sprawę z tego, jaka to będzie relacja, dlaczego jej chcemy, co możemy w niej dać i czego od nas będzie wymagać. Potem wybieramy najlepszy czas i miejsce spotkania najlepszy jego rytm, który szanuje inne cykle życia i jego tajemnice. Te inne cykle to wydarzenia w życiu naszej rodziny, w życiu naszych przodków, w życiu planety, a także cykle nam nieujawnione. Następnie dbamy o to, by gość został powitany w harmonijnym, witalnym otoczeniu, podnosimy jakość ‘obsługi’, sprawdzamy szczegóły i kiedy jesteśmy głęboko ZESTROJENI z wizją tej wizyty, zaczynamy tą wizją żyć i nią być. Pozostaje nam tylko nasycić nasz świadomy zamiar UŚWIĘCENIEM i podjąć DZIAŁANIE. Wysłać zaproszenie!

Jeśli wszystko w nas zostało prawidłowo zestrojone, nawiązujemy łączność z wariantem przyszłości, którą pokochaliśmy. Gwiazdny gość nie od razu się nam ukáže. Zanim go zobaczymy, będzie przebywał w zaciszu swojego wygodnego apartamentu przez 10 księżycowych miesięcy. Na tyle długo, abyśmy w pełni zintegrowali się z myślą, że już z nami jest. I na tyle długo, aby ta gwiazdna istota mogła się oswoić z całkowicie nową rzeczywistością, w której stopniowo pojawiają się nowe doświadczenia takie jak:

wszecchobecny dotyk, dźwięk i nowe rytmy, zapach, smak. W tej nowej rzeczywistości w końcu wychodzi na ŚWIAT-ło i bierze oddech.

Uświęcenie aktu poczęcia, Uświęcenie czasu ciąży oraz Uświęcenie momentu rozwiązania sprawiają, że dziecko czuje się oczekiwane, upragnione i kochane, oraz z poczuciem pełnego bezpieczeństwa może wylądować w rzeczywistości trójwymiarowej. Na poziomie emocjonalnym znajdzie to swoje odbicie w jego stosunku do świata. Może trudno Ci teraz w to uwierzyć, ale wiedz, że poprzez swój wybór uświęconego aktu poczęcia swojego potomka masz bardzo silny wpływ na to, czy Twoje dziecko będzie szło przez życie z nieufnością, wrogością lub poczuciem, że „nie prosiło się na ten świat”, czy też z pełnym zaufaniem, że przybywa tu celowo, a świat wyposaża je we wszystko, czego potrzebuje, aby mogło spełnić swoje Marzenie.

Uświęcenie oznacza wydzielenie tego aktu ze zwykłej, codziennej, powszechnej rzeczywistości i uczynienie z niego zjawiska uroczystego, wyjątkowego, rytualnego, odświętnego. Uświęcenie aktu poczęcia czyni zaproszenie wspaniałym i niepowtarzalnym. Na pewno miałaś okazję przyjmować w życiu różnego rodzaju zaproszenia, prawda? Jak się czujesz, kiedy dostajesz sms'a wyslanego 'do wszystkich' o treści: „piwko po pracy?” Czy czujesz się wyróżniona, oczekiwana, a przede wszystkim zobowiązana, by tam być? A wyobraź sobie teraz, że dostajesz zaproszenie imienne, wygrawerowane na złotej tabliczce, które przynosi Ci osobiście przyjaciel w asyście anielskiego chóru, obsypując Cię jednocześnie płatkami kwiatów. (Tu miejsce na Twój dluuuugi uśmiech). Zaproszenie takie jest pod każdym względem odświętne. To Uświęcenie sprawia, że zaproszenie jest niezwykle i zaproszony nabiera przekonania, że warto wylądować na tej planecie.

W tradycji maoryskiej, która jest dla mnie inspiracją poprzez połączenia duchowe z Aotearoa, „uświęcony” oznacza to samo co „niezwyczajny”. Po maorysku nazywa się „tapu”, czyli 'wydzielony ze zwyczajnej rzeczywistości w specjalnym celu'. Ilekroć jakiś przedmiot, miejsce, czas, osoba lub funkcja miały być zadedykowane specjalnemu zadaniu, stawały się „tapu” – podlegały „uświęceniu”. Były to całkiem podobne reguły, jakie spotykamy w naszej kulturze, obrzędowości religijnej lub obyczajach świeckich. Na przykład na galowe okazje zakładamy inne ubranie, które są „odświętne”.

Ostoją „świętości” pozostała w naszej kulturze już tylko religia i kościół, który rezerwuje sobie wyłączne prawo do prowadzenia ceremonii i uświęcania. W tradycjach rdzennych oraz przedchrześcijańskich uświęcane

były i są różne naturalne momenty życia, aspekty życia, miejsca ceremonii oraz zjawiska w przyrodzie. Kultury plemienne uświęcają tradycyjnie miejsca mocy, momenty przejścia (początek i koniec spotkań, wschód i zachód słońca czy równonoc i przesilenia). Do momentów przejścia należą również poczęcie, poród, wchodzenie w wiek młodzieńczy, małżeństwo, stawanie się rodzicem, przyjmowanie ważnej funkcji czy śmierć. Te inicjacje zaznaczone są przez szczególne rytmy oraz ich charakterystyczny protokół, strój, umiejscowienie, czas, słownictwo, zachowanie, pieśni i obrzędy.

Akt poczęcia otaczany był szczególną uwagą. Ponieważ zaś energia biegnie za uwagą, poczęcie takie miało bardzo wysoki potencjał energetyczny. Rytuał powoływania życia odbywał się w doskonałym Zestrojeniu wszystkich 12 Elementów. Towarzyszyła mu wysoka Przytomność i Koncentracja, wybierany był najwłaściwszy Czas, Miejsce, dbano o jakość emocjonalnego, duchowego i fizycznego Połączenia rodziców oraz rodziców i ich dziecka. Rodzice precyzyjnie włączali się w Ruch i Rytm życia swoich rodzin, cykli większych i mniejszych, pracowali z Oddechem, stając się otwartymi na wymianę energii Życia z kosmosem i stawanie się naczyniem dla nowego życia.

W tradycji maoryskiej tohunga przeprowadzał ceremonię „zasiewania nasienia dziecka”. W tym celu najpierw oczyszczał kobiety z programów umysłu, które mogłyby zaburzyć poczęcie, stosował modlitwę wybaczenia wszelkich przewinień, a następnie skupiał się na przebudzeniu sił prokreacji i zapewnieniu boskiej pomocy. Podczas tego procesu nucił pieśni i inkantacje, a czasami zwracał się po pomoc do drzewa, kamienia, kierunku świata lub istoty duchowej, która opiekowała się danym rodem lub zagadnieniami poczęcia<sup>55</sup>. Wszystkie te czynności miały na celu Zestrojenie rodziców, a szczególnie matki dziecka z przyszłą rolą. Zestrojeniu musiały ulec programy umysłu podstawowego i racjonalnego (uwolnienie od blokad mentalnych i poczucia winy) z planami wyższej jaźni.

W dzisiejszych realiach rodzice nie muszą szukać mistrza ceremonii, aby wykonać rytuał duchowego poczęcia swojego dziecka. Sami mogą wziąć odpowiedzialność za wszystkie etapy przygotowań, do czego zachęca niniejsza książka. Kiedy już z umysłów obojga rodziców znikną blokady natury fizycznej (schorzenia, zła dieta, obecność toksyn, niewłaściwy styl życia),

---

<sup>55</sup> Hine-te-iwaiva jest w tradycji maoryskiej boginią księżycy, opiekunką nowego życia, zapłodnienia, kształtowania się płodu i narodzin. Źródło: Hirini Moko Mead, *Tikanga Māori. Living by Māori Values*, Huia Publishers, Wellington, New Zealand 2003, s. 290-291.

emocjonalnej (poczucie winy, lęk, gniew, żal, rozpacz, pretensje itd.) oraz mentalnej (przekonania umniejszające wartość życia i sił witalnych), znajdują się oni w stanie wewnętrznej ciszy i głębokiego wiedzenia, iż zrobili wszystko lub prawie wszystko, co przygotowuje ich do nowej roli. To wiedzenie oraz włożone w przygotowania wysiłki wyzwalają ich od ewentualnego poczucia winy, że mogli czegoś nie dopełnić lub że nie są rodzicielstwa godni z jakichś przyczyn. Skoro bowiem dokonali dogłębnej przemiany w tych obszarach życia, które mieszczą się w zakresie ich Przytomności, całą resztę zagadnień, której jeszcze nie ogarniają, muszą pozostawić Bogu. Jest to więc stan głębokiego poddania się siłom życia, które są większe od nich samych i sięgają spojrzeniem dalej niż pozwala na to ludzka, krótkowzroczna perspektywa. Ten stan głębokiego poddania się wyższej inteligencji kosmicznej jest warunkiem przeprowadzenia aktu duchowego poczęcia, który jest wielką kulminacją i zestrojeniem wszystkich przygotowań.

## UŚWIĘCONE POCZĘCIE

Ceremonialne powołanie nowego życia może odbyć się nawet na kilka miesięcy przed fizycznym poczęciem. Pięknie byłoby, jeśli te dwa akty mogłyby nastąpić w jednym czasie. Dlatego zaplanujcie sobie czas w zgodzie z cyklami płodności kobiety. Lecz nie zrażajcie się, jeśli w tym samym miesiącu nie pojawi się ciąża. Pamiętajcie, że dziecko wie, jaki jest dla niego właściwy czas. Być może czeka na jakiś konkretny moment w ciągu roku, aby urodzić się w określonej konstelacji ciał niebieskich, w zestrojeniu z określonym potencjałem gwiazdowym<sup>56</sup>.

Dodatkowym wzmocnieniem waszego zaproszenia będzie zestrojenie z Księżycem i/lub Słońcem. Pełnia Księżyca, zwłaszcza, jeśli przypada podczas niej jajczkowanie – jest idealną chwilą. Siła pełni trwa około 3 dni i nocy, rozciąga się na noc przed dokładną Pełnią i obejmuje także noc po Pełni.

Najsilniejszym momentem w ciągu roku na półkuli północnej, kiedy tradycyjnie przywoływało się na Ziemię nowe istoty, jest przesilenie letnie (22 czerwca). Ma to związek z geometrią położenia Ziemi wobec Słońca

---

<sup>56</sup> [www.galacticastrologyacademy.com](http://www.galacticastrologyacademy.com) Astrologia galaktyczna (heliocentryczna) twierdzi, że wybieramy moment urodzin tak, aby konstelacja ciał niebieskich (planet, gwiazd stałych, Centrum Galaktyki i asteroid) tworzyła określony portal gwiazdny – aktywujący nasz indywidualny duchowy potencjał.

i Słońca wobec osi naszej galaktyki. Umiejscowienie tych punktów niebieskich wobec siebie podczas przesilenia letniego powoduje powstanie portalu energetycznego, który sprzyja duszom w procesie schodzenia do wymiaru czasoprzestrzennego naszej planety. Mając intuicyjną wiedzę o tym zjawisku, większość rdzennych kultur w noc przesilenia letniego celebrowała święto płodności. W przedchrześcijańskich tradycjach słowiańskich, takich jak np. Noc Kupalna (21-22 czerwca), młode kobiety i młodzi mężczyźni wyprawiali się nocą do lasu szukać legendarnego kwiatu paproci. Owocem tych poszukiwań były częstokroć „ładne kwiatki” – dzieci, których ojcostwo trudno było ustalić. Rzadko zresztą komuś to przeszkadzało, bo dzieci takie uważane były za wyjątkowe.

Odpowiedni czas na przywołanie duszy mojego dziecka objawił mi się we śnie. Obudziłam się z wiedzeniem, że trzeba wykonać rytuał w przesilenie letnie. Była to jednocześnie pierwsza noc po pełni Księżycy. Energie kobiece (Księżycowe) i męskie (Solarne) znajdowały się w bardzo dobrym zestrojeniu. A mój cykl miesięczny także zestroił się z planetami.

Na rytuał ceremonialnego zaproszenia duszy Waszego dziecka wybierzcie okolicę, w której macie mieszkać. Najpiękniejsze są miejsca w naturze, pod gwiazdami, ale przecież większość ludzi mieszka w miastach. Trudno przeprowadzać rytuał w parku, dlatego można go równie dobrze wykonać w domu.

Warto zastanowić się, kogo zapraszacie. Imię nie musi być wam jeszcze znane, chodzi tu bardziej o to, co możecie zaoferować i co może rozwinąć wasz potomek. Wzywajcie córkę lub syna, którzy byliby zestrojeni z waszymi pasjami i mogli zrealizować swoje przeznaczenie w oparciu o wiedzę i talenty rodziców.

Wołanie będzie donośniejsze, jeśli zaprosicie rodzinę duchową, a więc swoich przodków, którzy dołączą siłę swojego oddechu. Zaprosicie swoich przodków, aby z przestrzeni duchowej, w której przebywają, zaprosili swojego potomka do waszej rodziny.

Powiedzcie teraz głośno, że jesteście gotowi i zapraszacie swojego potomka, a jeśli są jeszcze jakieś blokady w was samych, waszych przodkach lub w systemie rodzinnym, których możecie być nieświadomi, niech święty element ognia lub wody oczyści was z nich. Można teraz symbolicznie skropić się wcześniej pobłogosławioną wodą. Można też napisać na kartce ewentualne przeszkody, które przychodzą wam do głowy, a nad którymi nie macie kontroli. Następnie wrzucić tę kartkę do ognia i poprosić ogień, aby je definitywnie strawił

i przetransformował.

Akt przywoływania duszy dziecka zakończcie pieśnią lub inkantacją. Możecie też użyć sformułowania, które zaznaczy, że wysłaliście swoją modlitwę i z pełną wiarą w jej skuteczność pozostawiacie teraz wszystko w rękach sił wyższych. Może to być powiedzenie „Kia Ora!” lub „Niech tak się stanie”, „Niech moc będzie z naszym zamiarem”.

Jeśli rozpaliliście ognisko, pozwólcie mu się dopalić w jego własnym rytmie. Poczekaście razem z ogniem na jego wygaśnięcie. On asystował wam podczas całego rytuału, wy posiedźcie z nim, aż z(g)asnie. Na tym ogniu nie można piec żadnych kielbasek, ziemniaków ani chleba, ponieważ rozpalono go w innym, uświęconym celu.

Tak przygotowani, możecie teraz praktykować moc świadomego DOTYKU i kochać się. Kiedy połączycie się w akcie zespolenia waszych esencji, zasłużyliście na długi, głęboki i ożywczy sen.

Następny dzień będzie pierwszym dniem praktykowania cierpliwości i zaufania. W ciągu tego roku możecie oboje doświadczyć wielu wyzwań. Przed wami święta i uroczystości rodzinne, podczas których ciocie i babcie będą delikatnie sugerowały, że moglibyście już się rozmnożyć (kto by pomyślał?). Przed wami może jakieś wesele znajomych, podczas którego panna młoda będzie już w ciąży. A podczas wakacji czy spaceru natraficie na matki w ciąży lub rodziny z dziećmi... W każdej z tych sytuacji praktykujcie stoicki spokój i wewnętrzną radość, jakbyście cieszyli się swoją własną przyszłością i czekali z absolutnym zaufaniem, tak jak się czeka na autobus. Potraktujcie te sytuacje jak testy waszej determinacji i zaufania i śmieJCie się im w oczy.

Jeśli po roku wasze dziecko się nie poczęło, oznacza to, że wciąż któryś z 12 Elementów wymaga waszej uwagi. Być może wciąż jest do odrobienia jakaś praca domowa (jakieś nowe badania?) albo... wasza wyższa jaźń ma dla was jakieś inne plany. W tym rocznym cyklu oczekiwania na ciążę powinniście pielęgnować w sobie nieugiętą wiarę w celowość waszej modlitwy, radość codziennego bycia razem, beztróskę, umiejętność przeżywania jak najczęstszych momentów błogości i skupienie na wizji swojego rodzicielstwa. Powstrzymajcie się przed wątpliwościami, jak tylko pojawi się myśl, aby je pielęgnować w umyśle dłużej niż parę sekund. Każda emocja lęku i wątpliwości osłabia namacalnie siły prokreacji i niweczy trud dotychczasowej koncentracji na realizacji marzeń. Arohanui! Powodzenia!!!

## *O dzieciach*<sup>57</sup>

*Dzieci wasze nie są dziećmi waszymi.  
Są bowiem synami i córkami ŻYCIA a ono pragnie siebie samego.  
Zatem przeż was przychodzą, ale nie od was przychodzą.  
I chociaż są z wami, to do was nie należą.  
Możecie dać im miłość swoją, lecz myśli waszych dać nie możecie.  
Albowiem one mają myślenie swoje.  
Możecie zbudować dom dla nich,  
Ale tylko dom dla ciała, nigdy dla duszy.  
Ich dusze bowiem mieszkają w domu jutra,  
A tego domu nawet w snach nie możecie odwiedzić.  
Więc możecie starać się być jako dzieci wasze,  
Ale nie sprawicie, aby one się stały, jacy wy jesteście.  
Życie ani nie zavraca, ani nie przedłuża dnia wczorajszego.  
Jesteście niby łuk drżący, z którego dzieci wasze jak strzały postano.  
A Łuczniczka widzi cel na drodze nieskończoności.  
Napina was po to z całej mocy, aby strzały leciały daleko i szybko.  
Bądźcie więc ku radości napięci pod dłonią Jego,  
On kocha i strzałę szybko, i łuk mocny kocha.*

---

<sup>57</sup> Gibran K., *Prorok*, Drzewo Babel, 2007 (tłum. Ernest Bryll).





# Mądrość kobiet





W tej książce posługuję się językiem adresowanym do kobiet. Choć nie ulega najmniejszej wątpliwości, że w tym konkretnym, życiowym projekcie „do tanga trzeba dwojga”. Doświadczenie warsztatów i sesji pracy z ciałem pokazuje, że to kobiety były i są, a najprawdopodobniej nadal będą pionierkami na drodze do podniesienia świadomości poczęcia, ciąży, narodzin i rodzicielstwa. Są zatem i będą posłańcami określonej mądrości dla swoich mężczyzn, którzy – jakkolwiek w wielu dziedzinach niewątpliwie są naszymi nawigatorami – w temacie prokreacji pozostają uczniami swoich partnerek.

Kobiety są biologicznie lepiej wyposażone w narzędzia umożliwiające im czerpanie z wewnętrznej wiedzy płynącej z ciała. Wszystkie organy ciała – nie tylko mózg i rdzeń kręgowy – a w szczególności jelita, nerki, piersi, jajniki i macica wyposażone są w tkankę nerwową i wysyłają sygnały o emocjach i symptomach do mózgu, głównie do jego prawej półkuli. Ponieważ mózg kobiety ma lepiej skomunikowaną za pomocą ciała modzelowatego lewą i prawą półkulę, kobiety są na ogół biegłejsze w obserwacji, analizie, nazywaniu i czerpaniu z sygnałów płynących z ciała. Odbiór tych wskazówek jest kluczowym warunkiem samo-uzdrowiania. To kobieta przyjmuje do swojego ciała esencję mężczyzny i dziecko. Kobiety przyjmują, chronią, odżywiają, transformują. Energetyczna istota ich ciał jest wiernym odzwierciedleniem planety Ziemi, która ma moc przyjmowania wszystkiego, odżywiania, oczyszczania i zmiany. Wpływ kobiecej świadomości na to, co rozwija się w ich własnym ciele, jest dla kobiet czymś naturalniejszym i bardziej potrzebnym, choćby dla ochrony rodzącego się w nich życia. Odkąd wiemy, że na jakość życia człowieka mają wpływ jego doświadczenia z porodu oraz okresu prenatalnego, na barkach kobiet spoczywa jeszcze większa odpowiedzialność za świadome poczęcie, ciążę i poród.

Zgromadzona tutaj wiedza o energiach prokreacji płynie przez kobiety-osoby korzystające z sesji uzdrawiającej pracy z ciałem<sup>58</sup> i za pośrednictwem Starszyny polinezyjskiej. Polinezyjska wiedza naucza, że ludzka świadomość operuje w 4 głównych wymiarach percepcji, które decydują o głębi rozumienia naszej wewnętrznej i zewnętrznej rzeczywistości. Każdy kolejny wymiar rozumienia obejmuje automatycznie świadomość charakterystyczną dla niższego poziomu. Omówię 2 pierwsze wymiary, które obrazują archetypowo męski i kobiecy rodzaj percepcji.

---

<sup>58</sup> Imiona kobiet, moich klientek, zostały miejscami zmienione dla poszanowania ich prywatności i tajemnicy sesji uzdrawiających.

Pierwszy wymiar posiada atrybuty i aspekty archetypowo męskie. Jest linearny, naukowy, racjonalny. Skupia się na faktach, na wyodrębnionym „ja”, oddzieleniu zjawisk i bytów od siebie, konkurencji – rywalizacji, komunikacji do jednego celu, polega na autorytetach, ścisłej specjalizacji i procedurze. Psychikę tego wymiaru motywuje duma, obrona honoru i ego. Szczyci się tożsamością dziedziczną po ojcach, lecz objawy fizyczne, walczy z chorobą, pragnie podporządkować ciało, uczynić ziemię poddaną, zdobyć przewagę. Bezpiecznie czuje się, mając do czynienia z materia, policzalnością, konkretem, pieniądzem, hierarchiczną strukturą (państwa, korporacje, religie, sztywny podział obowiązków w rodzinach itd.). Charakteryzuje się przekonaniem o nieprzewidywalności ciała, emocji; kieruje się wymiernymi i doraźnymi skutkami działań.

Drugi wymiar postrzegania jest subiektywny, obejmuje aspekty archetypowo kobiece, takie jak: wzajemne połączenie wszystkich zjawisk, uczuć, myśli i istot, zmienność, cykliczność, zaufanie do nieprzewidywalnego, szacunek dla tego, co niewidzialne, nieokreślone, niekonkretne. Kieruje się uczuciem, lubi myślenie lateralne (w odróżnieniu do męskiego myślenia liniowego). Skupia się na budowaniu i ochronie związków. Dlatego wspiera tolerancję, elastyczność i twórcze podejście do wszelkich spraw; kładzie nacisk na rozwiązania przynoszące długoterminowe korzyści.

Oba poziomy rozumienia mają swoje pozytywne i negatywne aspekty oraz przejawy. I tak na przykład pozytywnym przejawem percepcji pierwszego wymiaru jest branie odpowiedzialności, otaczanie ochroną, honor oraz podejmowanie akcji, a negatywnym jest buta, nieustępliwość, przemoc i egoizm. Pozytywnym przejawem percepcji drugiego wymiaru jest współczucie, życzliwość, elastyczność, oddanie, a negatywnym może być na przykład poczucie winy, pielęgnowanie urazy, lęk czy masochizm lub zbytne poświęcanie się.

Rdzenne systemy wiedzy kładą nacisk na równowagę zasady męskiej i kobiecej, która jest gwarancją szczęśliwego życia. Kluczem do tej równowagi jest poszanowanie zarówno tego, co męskie, jak i tego, co kobiece. Gdy przyjrzymy się, jak zorganizowane jest nasze życie na planecie, począwszy od naszej własnej mentalności (zarówno kobiet jak i mężczyzn!), a skończywszy na polityce i instytucjach, będzie nam łatwo dostrzec, że żyjemy w stanie groźnej nierównowagi męskiego i kobiecego aspektu. Oto świat, w którym istnieją podziały na państwa pilnujące swej odrębności granicami i kordonem służb. Korporacje mają moc dyktowania politykom decyzji

o konsekwencjach dla całego globu, a coś tak ulotnego i wzniosłego jak miłość ciągle mylone jest z czymś tak namacalnym i przyziemnym jak pieniądź. Ludzka ignorancja, nieczułość, przemoc, pycha i nieumiarkowanie w eksploatacji naturalnych dóbr doprowadziły już wiele gatunków zwierząt i roślin do wyginięcia, a inne są wyginięciem zagrożone. Abyśmy mogli poszerzyć swoją świadomość i budować lepszą, bardziej zbalansowaną cywilizację dla naszych potomków, musimy wszyscy, i kobiety, i mężczyźni, podnieść swoją świadomość na poziom archetypowo kobiecy, a następnie móc wskoczyć szybko w trzeci wymiar postrzegania, który ma naturę artysty lub dziecka, wykracza poza wszelką opozycję i znosi wszelką polaryzację postaw i opinii. Otwiera przed nami percepcję szamana, w której wszystko jest symboliczne i ma wiele znaczeń.

Tylko świadomość **Połączenia** naszego gatunku z wszystkimi innymi na planecie, da nam szansę dalszego życia. Musimy przypomnieć sobie, że to dobro ogółu, a nie pazerność jednostek, wzbogaca każdego członka zbiorowości. Jako kobiety musimy podjąć się roli pionierek, wykorzystać nasz naturalny dostęp do kobiecych cech i łagodnie wprowadzać mężczyzn na ten nieutwardzony, żyzny, wilgotny i pofaldowany obszar, na którym poruszamy się bez GPS. Najpierw jednak same musimy zwiększyć swoje zasoby sił psychicznych i fizycznych i praktykować większe współczucie i większy szacunek dla siebie samych. To nauczy nas życia z większą odwagą i łagodnością, a także budowania związków opartych na poszanowaniu równych praw. Naszymi przewodnikami na tej drodze są nasze przodkinie będące w duchowym połączeniu z naszymi potomkami. I jedni i drudzy przebywają w wymiarze duchowym, więc dobrze się ze sobą komunikują. Wysyłają nam również porady za pośrednictwem snów, znaków, wizji, przeczuć i symptomów ciała.

Kobieca Mądrość i kobieca Moc, zaktywizowana w kobietach i w mężczyznach jest potężnym potencjałem, który wykorzystywany jest do samo-uzdrowiania, wzrostu świadomości i wewnętrznej przemiany. Źródłem Kobiecej Mądrości i Mocy zarówno w kobietach, jak i mężczyznach jest uznanie świętego prawa wszystkich, a nie tylko silniejszych, sprytniejszych, bogatszych, piękniejszych czy szybszych, do współlistnienia na Ziemi.



## Podziękowania

Moją nieskończoną wdzięczność kieruję ku osobom, które przyczyniły się do powstania tej książki na wszystkich jej etapach: na etapie zbierania doświadczeń, na etapie dojrzewania do jej tworzenia, na etapie otwarcia się na inspirację oraz na etapie jej realizacji.

Dziękuję moim przodkom, polinezyjskim przodkiniom z Plemienia Kobiety, w szczególności Hine Amaru, za ich przekaz, obecność i wyzwania.

Dziękuję z całego serca moim drogim Nauczycielom i Nawigatorom, Katji i Hemiemu Foxom za dar ścieżki MA-URI, za ich głęboką mądrość, pełną zaufania przyjaźń, mentalne, emocjonalne i praktyczne wsparcie. Szczególnie wdzięczna jestem mojej mentorce Katji za to, że Szlak Przeznaczenia połączył nasze drogi. Katja, dziękuję, że byłaś kochającym i mądrym świadkiem wyznań, piękna i mocy, które niesie życie. Dziękuję, Hemi, że stałeś się pomostem z maoryską, rdzenną mądrością.

Dziękuję maoryskiej artystce Teresie Reihanie z plemienia Kobiety za jej bezinteresowny dar – obraz umieszczony na okładce. Thereso, dziękuję za Twoją filozofię, wartości oraz Ducha, który przejawia się w Twoich obrazach.

Dziękuję wszystkim Kobietom, z którymi połączyło mnie zagadnienie poczęcia i ciąży, osobiste historie i sesje uzdrawiania. Dziękuję za Waszą zachętę!

Dziękuję z serca Kasi Emilii Bogdan, mojej duchowej siostrze i nieustrudzonej podróżniczce po światach fizycznych i duchowych. Dziękuję, Kasiu, za nasze wspólne chwile, za pierwsze czytanie materiału, Twoją miłość, przyjaźń i misję bycia pomostem łączącym osoby z ich marzeniami oraz ze sobą nawzajem.

Dziękuję również Blance Łyszkowskiej za pelen lekkości, radości i wzajemnego zaufania proces przygotowania pierwszego wydania książki.

Szczególne podziękowania płyną na koniec do mojego syna Szymona za to, kim jest oraz do mojego męża Tomka za to, że jest dla mnie zawsze i oceanem i lądem.





## Dom Nauczania 4 WIATRY

W 2008 roku powołałam do życia Dom Nauczania „4 WIATRY”. Zrodził się on z wizji miejsca odosobnienia sprzyjającego inicjacji świadomości w asyście natury. Przez te lata służył treningom podstawowym MA-URI, warsztatom pracy z ciałem w nurcie polinezyjskim i świadomości emocjonalnej. To niezwykle sanktuarium natury stało się lonem przemiany świadomości kilkuset uczniów z całej Europy.

Misją tego miejsca jest przypomnieć każdemu uczestnikowi, że to miłość uzdrowia, a jej nieustający przepływ z centralnego źródła zasila energetyczne serce każdego z nas z każdym oddechem. Dziewicze środowisko lasu, wody jezior i majestat gwiazdnego, ciemnego nieba służy przebudzeniu intymnej relacji z Ziemią i całym kosmosem, i aktywacji naszej galaktycznej, szerszej tożsamości.

Odbывают się tu autorskie warsztaty podnoszące świadomość poprzez aktywację percepcji serca i pracę z ciałem. Wśród nich są cykliczne odosobnienia dla przyszłych mam, serie warsztatów pracy z ciałem i roczna szkoła transformacyjnego polinezyjskiego bodyworku – *Stargate Healing Arts*.

Wszelkie informacje o warsztatach i wydarzeniach znajdziesz na [www.4wiatry.pl](http://www.4wiatry.pl) i na FB <https://www.facebook.com/4wiatry/>

### Sesje uzdrawiające transformacyjnej pracy z ciałem

Sesja transformacyjnej pracy z ciałem jest niezapomnianym uświęconym rytuałem odbywającym się na stole do masażu, na ciele rozebranym osoby, przykrytym ręcznikiem. Praktyk stosuje pełen gracji i dyscypliny ruch dokoła stołu i nacisk do rytmu muzyki. Celem dotyku jest rozgrzewka tkanek i aktywacja wewnętrznej jaźni osoby – jej pamięci emocjonalnych, procesów mentalnych i zmiany przekonań.

Ten pełen gracji i siły rytuał, wykonywany w głębokim połączeniu, potrafi w krótkim czasie poprowadzić osobę ku odkryciu wewnętrznego wiedzenia i własnej mocy oraz do bezpiecznej i trwałej zmiany wzorców emocjonalnych i mentalnych. W czasie sesji praktyk dostrajają dotyk, słowo, modlitwę, muzykę,

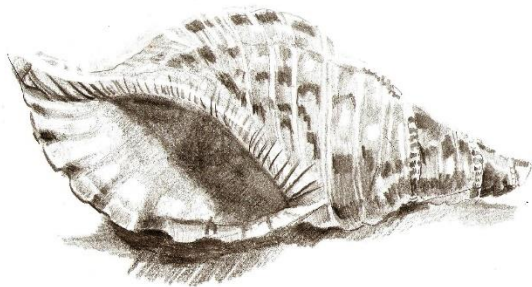
rytm, ruch, myśl oraz oddech do świadomej intencji klienta, by poruszyć wszelkie jego zasoby dla urzeczywistnienia świadomego zamiaru.

Kiedy dotykamy jakiejś części ciała, komórki tej części ciała rozluźniają się, czasem po raz pierwszy od wielu lat. Czasem po raz pierwszy w swojej historii doświadczają energii miłości, akceptacji oraz komunikują się z innymi komórkami w przywróconym przepływie sił życia. To głębokie rozluźnienie powoduje, że do Twojej świadomości dopuszczone mogą być wspomnienia traum emocjonalnych, które spowodowały trwale napięcie w tkankach. Czasem też użyta do sesji muzyka, słowo, zapach lub dźwięk sprawiają, że w Twoim układzie nerwowym odszukane zostają zamierzchłe lub niedawne, bolesne wspomnienia wydarzeń, które były dotąd szczelnie odseparowane od świadomości. Wszyscy posługujemy się takim mechanizmem odseparowania bólu. Odseparowanie emocji czy wspomnień gwarantuje nam przetrwanie. Nie zawsze przecież możemy pozwolić sobie na zagłębienie się w żalu, gniewie, rozpacz.

Sesja pracy z ciałem, na najgłębszym poziomie pojmowania, jest realizacją zasady POŁĄCZENIA. Pozwala odtworzyć i uwolnić wspomnienie za pomocą połączenia bodźca z dawną, zablokowaną emocją; danego miejsca w ciele z pamięcią w układzie nerwowym; danego wydarzenia z Twoją świadomością; połączenia dwóch czujących istot – praktyka z osobą na stole – klientem; i wreszcie tego, co nieujawnione, z tym, co przejawione.

Jeśli chcesz umówić się na sesję uświęconego bodyworku, serdecznie zapraszam! Przez ciało do gwiazd!

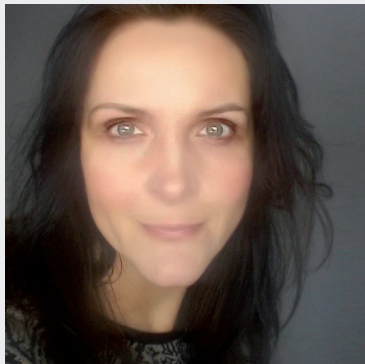
Arohanui!



## Bibliografia

1. Glenda Green *“Love without End. Jesus speaks”*, Spiritis 2006
2. Rudolf Steiner *“The Fifth Gospel. From the Akashic Record”*, Rudolf Steiner Press 1995
3. Adam Rutherford *“Krótka historia wszystkich ludzi, którzy kiedykolwiek żyli. Opowieści zapisane w naszych genach”*, Prószyński i S-ka
4. Max Freedom Long *„The Secret Science Behind Miracles”*
5. Serge Kahili King *„Kabuna Healing”*, Quest Books, *“Szaman miejski”*, KOS, *“Changing Reality: Huna Practices to Create the Life that You Want”*, Quest Books
6. Rupert Sheldrake *„Nowa biologia. Rezonans morficzny i ukryty porządek”*, Virgo
7. Bruce Lipton *„Biologia przekonań”*, wyd. TU I TERAZ
8. Harari Yuval Noah *„21 lekcji na XXI wiek”* – Wydawnictwo Literackie
9. David R. Hawkins *„Truth versus Falsehood. How to tell the difference”*, Veritas 2005
10. Fritz Albert Popp *„Przekaz jedzenia, czyli co nas odżywia”*, VIRGO
11. Stephen Harrod Buhner *„Secret Teachings of Plants. The intelligence of the Heart in the Direct Perception of Nature”*, Bear&Co. 2004
12. Christian Northrup *“Ciało kobiety, mądrość kobiety”* Zacharek Dom Wydawniczy 2010
13. Amen D.G., *„Zmień swój mózg, zmień swoje ciało”*, Wyd. Laurum, Warszawa 2010
14. Joe Dispenza *„Becoming supernatural”* HayHouse 2017, *“Twoje nadprzyrodzone zdolności”*, Studio Astropsychologii
15. Linda Geddes *“Chasing the Sun. The new science of sunlight and how it shapes our bodies and minds”*. Profile Books Ltd, *„W pogoni za słońcem. O świetle słonecznym i jego wpływie na nasze ciała i umysły”*, INSIGNIS

16. Drunvalo Melchizedek, „*Pradawna Tajemnica Kwiatu Życia*”, Wydawnictwo CENTRUM, 2005
17. Stone J., Eddleman K., Duenwald M., „*Ciąża dla Bystrzaków*”, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2007.
18. Hirini Moko Mead, „*Tikanga Māori. Living by Māori Values*”, Huia Publishers, Wellington, New Zealand 2003
19. Victor Schaubberger „*Nature as Teacher*”, GillBooks
20. Katy Bowman „*Ruszyć swoje DNA. Odzyskaj zdrowie poprzez naturalny ruch*”, PURANA 2019
21. Poppy Palin „*Wild Spirituality. Journey to the Green Heart of Being*”, Green Magic 2013



Justyna R. Suska jest artystką, żoną, mamą i nauczycielką świadomości poprzez aktywację percepcji serca i uświadomioną pracę z ciałem. Mieszka i naucza w odosobnionym zakątku puszczy nadnoteckiej, gdzie powołała do życia Dom Nauczania 4 WIATRY, wzorowany na starożytnych polinezyjskich szkołach wiedzy. Prowadzi indywidualne sesje uzdrawiające, warsztaty rozwojowe i szkołę transformacyjnego bodyworku – Stargate Healing Arts.

„Zaprośmy na Ziemię dzieci, które chcą tworzyć, tańczyć i śpiewać! Chcą współdziałać, chronić i rozwijać. Chcą ponieść ludzkość poza horyzont celów materialnych, poza potrzebę indywidualnego sukcesu, poza ambicje rodziców, poza konieczność uzdrawiania ciężkich emocji i poza głód miłości definiowanej wyłącznie jako zaspokajanie emocjonalnych oczekiwań jednego partnera przez drugiego. Takie dzieci kierują się do rodziców, którzy sami JUŻ wzięli odpowiedzialność za uporządkowanie najbardziej podstawowych aspektów swojego życia i nie obarczają tym przyszłych pokoleń. Czy staniemy się takimi rodzicami? To zależy tylko od nas.”

### O książce:

“Ta książka mówi bowiem o świadomości. O świadomym i pełnym życiu. O podążaniu za swoim wewnętrznym głosem i za Marzeniem, z którym przyszliśmy na ten świat. Uczy, jak je w sobie usłyszeć, jak mu zaufać i jak je wypełnić.”

Agnieszka Maciąg

“Ta książka była pierwszą, na którą trafiłam, traktującą o “świadomym poczuciu”. Już pierwsza medytacja pozwoliła mi doświadczyć zupełnie innej jakości. Tej książki nie czyta się raz, ale staje się ona inspiracją w różnych momentach życia. Jestem wdzięczna, że pokazała mi nową ścieżkę, która tak bardzo wzbogaciła moje życie.”

Katarzyna – uczestniczka warsztatów

“To przewodnik duchowy, w którym za każdym razem odkrywasz coś nowego. Wychodzi poza samo macierzyństwo, ogarnia Cię całą, mocno przytula i kreuje na nowo.”

Małgorzata – uczestniczka warsztatów



www.4wiatry.pl



9 788394 006013

ISBN 978-83-940060-1-3