

KEITH SHERWOOD
SABINE WITTMANN

Uzdrowianie energetyczne dla kobiet

Medytacja, mudry
i praktyka z czakrami
dla wzmocnienia
kobiecej siły





KEITH SHERWOOD
SABINE WITTMANN

Uzdrowianie energetyczne dla kobiet

PRZEŁOŻYŁA
Karolina Bochenek



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Energy Healing for Women:

Meditations, Mudras, and Chakra Practices to Restore your Feminine Spirit

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska

Wydawca: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Justyna Yiğitler

Korekta: Ewa Popielarz

Projekt okładki: designpartners.pl

Zdjęcie na okładce i wyklejce: © marish/Depositphotos.com

Zdjęcia w książce: Mary Ann Zapalac

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2015 Keith Sherwood and Sabine Wittman

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Copyright © 2020 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobięce Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2020

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2020

ISBN 978-83-66611-53-5



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobięce

E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

www.wydawnictwokobiece.pl

Spis treści

| | |
|--|----|
| PROLOG | 21 |
| ROZDZIAŁ 1. UNIWERSALNA KOBIECOŚĆ | 25 |
| Energia służąca życiu | 26 |
| Uniwersalne cechy żeńskie | 27 |
| Matriarchat | 27 |
| Drogocenny klejnot | 28 |
| Ćwiczenie. Mudra drogocennego klejnotu | 29 |
| Okres dojrzewania | 30 |
| Kasandra | 31 |
| Polowania na czarownice | 32 |
| Kobiety we współczesnym społeczeństwie | 32 |
| Możesz zmienić swoje życie | 33 |
| Ćwiczenie. Mudra nieustraszoneści | 34 |
| Ćwiczenie. Mudra samoakceptacji | 35 |
| Podsumowanie | 36 |
| ROZDZIAŁ 2. ODNALEZIENIE CENTRUM MOCY | 37 |
| Kobiety-mężczyźni | 38 |
| Znaczenie zaufania | 39 |

| | |
|---|-----------|
| Ćwiczenie. Mudra zaufania | 40 |
| Odnalezienie swojego centrum mocy | 41 |
| Ćwiczenie. Oddychanie hara | 42 |
| Centrum mocy w subtelnym polu energetycznym | 44 |
| Ćwiczenie. Metoda standardowa | 44 |
| Ćwiczenie. Wizualizowanie ekranu | 47 |
| Ćwiczenie. Mudra wzmacniająca | 48 |
| Podsumowanie | 49 |
| ROZDZIAŁ 3. CZAKROTERAPIA | 51 |
| Energia o właściwościach uniwersalnych | 52 |
| Energia o właściwościach indywidualnych (guny) | 52 |
| System energii subtelnej | 53 |
| Czakry | 55 |
| Funkcje czakr | 56 |
| Trzydzieści czakr | 56 |
| Ćwiczenie. Wyczuwanie czakr w przestrzeni ciała | 59 |
| Ćwiczenie. Aktywacja czakr | 61 |
| Ćwiczenie. Ześrodkowanie się na polu czakry | 61 |
| Mniejsze ośrodki energetyczne i meridiany | 62 |
| Meridiany | 64 |
| Ćwiczenie. Aktywacja mniejszych ośrodków energetycznych w dłoniach | 65 |
| Ćwiczenie. Aktywacja mniejszych ośrodków energetycznych w stopach | 65 |
| Zaspokajanie głębokich kobiecych potrzeb | 66 |
| Historia Laury | 66 |
| Ćwiczenie. Zaburzony obraz własnego ciała | 68 |
| Ćwiczenie. Postrzeganie siebie jako obiektu seksualnego | 69 |
| Ćwiczenie. Brak pociągu seksualnego | 71 |

| | |
|---|-----------|
| Ćwiczenie. Zablokowana receptywność | 72 |
| Ćwiczenie. Niskie poczucie własnej wartości | 74 |
| Ćwiczenie. Obwinianie mężczyzn o wszelkie zło | 75 |
| Ćwiczenie. Brak witalności lub motywacji | 76 |
| Ćwiczenie. Podtrzymywanie negatywnych przywiązań | 77 |
| Podsumowanie | 78 |
| ROZDZIAŁ 4. UZDRAWIANIE RAN KARMICZNYCH | 81 |
| Czym jest bagaż karmiczny? | 82 |
| Pożegnaj się z bagażem karmicznym | 85 |
| Intencja | 85 |
| Uwaga | 85 |
| Orgazmiczna błogość | 86 |
| Ćwiczenie. Mudra orgazmicznej błogości | 86 |
| Uwalnianie bagażu karmicznego | 87 |
| Ćwiczenie. Uwalnianie skupiska bagażu karmicznego | 88 |
| Uwalnianie ograniczających przekonań | 89 |
| Wspaniałe funkcje umysłu | 90 |
| Pierwszy krok | 91 |
| Afirmacje XXI wieku | 91 |
| Ćwiczenie. Afirmacje na uwalnianie ograniczających przekonań | 92 |
| Ćwiczenie. Afirmacje służące różnym celom | 94 |
| Podsumowanie | 95 |
| ROZDZIAŁ 5. TWORZENIE TOŻSAMOŚCI AFIRMUJĄCEJ ŻYCIE | 97 |
| Uzdrowiające aspekty umysłu | 98 |
| Ćwiczenie. Uwalnianie obcych aspektów umysłu | 101 |
| Ćwiczenie. Reintegracja własnych aspektów umysłu | 103 |

| | |
|---|------------|
| Przewycięzanie ograniczających archetypów | 104 |
| Rytuały przejścia w kulturach tradycyjnych | 105 |
| Archetypy promiennej kobiety | 107 |
| Druga strona Lilith | 108 |
| Śakti | 109 |
| Pięć afirmujących życie archetypów | 109 |
| Niewinna dziewczyna | 110 |
| Wojownicza | 110 |
| Karmicielka | 111 |
| Poszukiwaczka przygód | 111 |
| Mędrzy | 112 |
| Przejdźmy do praktyki | 113 |
| Ćwiczenie. Uwalnianie ograniczającego archetypu | 114 |
| Ćwiczenie. Integracja archetypu wspierającego | 115 |
| Ćwiczenie. Mudra samooceny | 116 |
| Podsumowanie | 117 |
| ROZDZIAŁ 6. UNIKALNY KOBIECY UMYSŁ | 119 |
| Świat z dwoma różnymi umysłami | 120 |
| Poszukiwanie obfitości | 121 |
| Ćwiczenie. Medytacja na obfitość | 122 |
| Kobięcy mózg | 123 |
| Problem wielozadaniowości | 124 |
| Pole podstawowe | 125 |
| Ćwiczenie. Medytacja pola podstawowego | 126 |
| Łowcy i zbieraczki | 126 |
| Ćwiczenie. Medytacja antydepresyjna | 128 |
| Bagaż karmiczny a umysł | 129 |
| Historia Leny | 131 |

| | |
|--|------------|
| Ćwiczenie. Zerwanie więzi z kochankiem z poprzedniego życia | 132 |
| Podsumowanie | 133 |
| ROZDZIAŁ 7. ODZYSKANIE WŁASNEJ MOCY | 135 |
| Droga środka | 136 |
| Mity na temat żeńskiej mocy | 137 |
| Maska wstydu | 138 |
| Zachowania pasywno-agresywne | 139 |
| Uwodzenie | 139 |
| Narzekańie | 139 |
| Wzbudzanie poczucia winy | 139 |
| Przewycięzanie pasywno-agresywnych wzorców zachowań . . | 140 |
| Ćwiczenie. Usuwanie wzorców pasywno-agresywnych | 140 |
| Meridian zarządzający | 141 |
| Ćwiczenie. Medytacja meridianu zarządzającego | 142 |
| Główne meridiany | 144 |
| Ćwiczenie. Medytacja yin yu i yang yu | 145 |
| Ćwiczenie. Medytacja yin qiao i yang qiao | 147 |
| Podsumowanie | 148 |
| ROZDZIAŁ 8. ROZWIJANIE KREATYWNOŚCI | 149 |
| Ćwiczenie. Medytacja pola puruszy | 150 |
| Poprawa intuicji i wglądu | 151 |
| Kobiocy rytuał przejścia | 151 |
| Historia Julie | 152 |
| Uwolnienie się od dramatu | 154 |
| Ćwiczenie. Medytacja bezgranicznej wolności | 154 |
| Emocje autentyczne i nieautentyczne | 155 |

| | |
|---|------------|
| Przestrzeń dla emocji i ich uwolnienie | 156 |
| Ćwiczenie. Wypełnianie pól aurycznych prana | 157 |
| Rozbudzenie zmysłów | 157 |
| Ćwiczenie. Rozbudzanie zmysłów (zmysł dotyku) | 159 |
| Ćwiczenie. Mudra wewnętrznego głosu | 159 |
| Podsumowanie | 161 |
| ROZDZIAŁ 9. WEWNĘTRZNE PIĘKNO | 163 |
| Blask wewnętrzny | 164 |
| Wzmacnianie wewnętrznego piękna | 165 |
| Dobre zdrowie | 165 |
| Unikaj jedzenia w nocy | 167 |
| Ćwiczenia fizyczne | 167 |
| Kontakt z naturą | 168 |
| Ciesz się pięknymi rzeczami | 168 |
| Jony ujemne | 169 |
| Dobry charakter | 169 |
| Cierpliwość | 170 |
| Wytrwałość | 170 |
| Niekrzywdzenie | 172 |
| Samodyscyplina | 172 |
| Wytrzymałość | 173 |
| Odwaga | 174 |
| Energia żeńska | 175 |
| Ćwiczenie. Medytacja pola prakriti | 175 |
| Spokój wewnętrzny | 176 |
| Podsumowanie | 177 |

| | |
|---|---------|
| ROZDZIAŁ 10. UZDRAWIANIE TRAUM NA POZIOMIE CIAŁA, DUSZY ORAZ DUCHA | 179 |
| Trauma – historia wewnętrzna | 179 |
| Objawy drugorzędowe | 180 |
| Wtargnięcie energetyczne | 182 |
| Ćwiczenie. Uwalnianie zniekształconej energii, która wtargnęła w twoje pole energetyczne | 182 |
| Fragmentacja | 183 |
| Ćwiczenie. Odzyskiwanie utraconych nośników energetycznych | 184 |
| Przywracanie swobodnego przepływu prany | 186 |
| Ćwiczenie. Aktywacja czakr w celu przywrócenia przepływu prany | 186 |
| Uzdrawianie traumy z przeszłego wcielenia | 187 |
| Ćwiczenie. Medytacja srebrnego sznura | 188 |
| Uzdrawianie traumy fizycznej i psychicznej | 189 |
| Ćwiczenie. Medytacja pola podstawowego | 190 |
| Uzdrawianie traumy zaniedbania | 190 |
| Trauma seksualna | 192 |
| Ćwiczenie. Medytacja osobistej odnowy | 193 |
| Podsumowanie | 195 |
| ROZDZIAŁ 11. UZDRAWIANIE RAN ZWIĄZANYCH Z PŁODNOŚCIĄ | 197 |
| Herbatka na płodność | 198 |
| Masaż na płodność | 198 |
| Ćwiczenie. Masaż na płodność | 199 |
| Ćwiczenie na płodność | 200 |
| Cięża | 201 |
| Skurcze podczas ciąży | 201 |

| | |
|---|------------|
| Ćwiczenie. Mudra na rozluźnienie brzucha | 202 |
| Ataki paniki podczas ciąży | 203 |
| Ćwiczenie. Mudra na panikę | 203 |
| Technika awaryjna na atak paniki | 204 |
| Poronienie, aborcja i obumarcie płodu | 205 |
| Energetyczne skutki poronienia, aborcji i obumarcia płodu | 205 |
| Historia Tamary | 206 |
| Koszty energetyczne po stronie matki | 207 |
| Ćwiczenie. Uwalnianie duszy nienarodzonego | 209 |
| Ćwiczenie. Wsparcie dziecka w jego podróży życiowej | 210 |
| Ćwiczenie. Bandaż praniczny | 211 |
| Podsumowanie | 213 |
| ROZDZIAŁ 12. ODZYSKIWANIE MOCY SEKSUALNEJ | 215 |
| Historia Kateriny | 217 |
| Tworzenie przestrzeni na namiętność | 218 |
| Ćwiczenie. Medytacja wyzwolenia od pożądliwości | 219 |
| Życie pełne namiętności | 220 |
| Ćwiczenie. Mudra joni | 221 |
| Zwiększenie pociągu seksualnego | 222 |
| Ćwiczenie. Medytacja joni | 224 |
| Ćwiczenie. Zwiększanie pociągu seksualnego partnera | 224 |
| Zniekształcone pragnienia i ich wpływ na sprawność seksualną | 225 |
| Pociąg seksualny a piersi | 226 |
| Pokochaj swoje piersi | 227 |
| Ćwiczenie. Medytacja dla piersi | 228 |
| Podsumowanie | 229 |

| | |
|--|----------------|
| ROZDZIAŁ 13. ZWIĘKSZANIE MOCY UZDRAWIANIA | 231 |
| Historia Sabriny | 232 |
| Żeńska przestrzeń uzdrawiania | 233 |
| Ćwiczenie. Tworzenie przestrzeni uzdrawiania | 235 |
| Ćwiczenie. Wzmacnianie przestrzeni uzdrawiania | 235 |
| Ćwiczenie. Samouzdrawianie | 237 |
| Ćwiczenie. Uzdrawianie drugiego człowieka | 238 |
| Ćwiczenie. Uzdrawianie relacji ze źródłem uzdrawiającej energii | 239 |
| Miesiączka i moc krwi menstruacyjnej | 240 |
| Moc krwi | 241 |
| Ćwiczenie. Medytacja cyklu życia | 242 |
| Podsumowanie | 243 |
| ROZDZIAŁ 14. RELACJE TRANSCENDENTNE | 245 |
| Od związku tradycyjnego do transcendentnego | 246 |
| Siedem wzorców, z których musisz zrezygnować | 247 |
| Wzorzec 1. Umniejszanie siebie | 247 |
| Wzorzec 2. Słabe granice | 248 |
| Wzorzec 3. Porównywanie się do innych | 250 |
| Wzorzec 4. Oddawanie odpowiedzialności za siebie innym | 251 |
| Wzorzec 5. Branie wszystkiego do siebie | 251 |
| Wzorzec 6. Zaprzeczanie własnej mocy | 252 |
| Wzorzec 7. Autosabotaż | 253 |
| Ćwiczenie. Relacja transcendentna z samą sobą | 255 |
| Relacja transcendentna z partnerem | 257 |
| Tworzenie wspólnego pola prany | 257 |
| Ćwiczenie. Tworzenie relacji transcendentnej z partnerem | 258 |
| Relacje transcendentne z dziećmi | 259 |

| | |
|--|------------|
| Ćwiczenie. Nawiązywanie więzi z nienarodzonym dzieckiem | 260 |
| Masaż niemowlęcia | 261 |
| Ćwiczenie. Masaż dziecka | 261 |
| Ćwiczenie. Mantrowanie dla przedszkolaków | 262 |
| Podsumowanie | 263 |
| | |
| ROZDZIAŁ 15. UZDRAWIANIE KOBIECEGO DUCHA | 265 |
| Duchowe fundamenty kobiety | 266 |
| Odnalezienie osobistej dharmy | 267 |
| Dominujące wzorce karmiczne | 267 |
| Zamiana wzorców ograniczających w wyzwalające | 269 |
| Ćwiczenie. Wzmacnianie tęsknoty trzeciego serca | 270 |
| Uzdrawianie kobiecego ducha | 273 |
| Ćwiczenie. Medytacja miłości własnej | 273 |
| Ćwiczenie. Medytacja ciała świetlistego | 274 |
| Ćwiczenie. Spacer promiennej kobiety | 275 |
| Ćwiczenie. Taniec promiennej kobiety | 276 |
| Ćwiczenie. Celebracja kobiecego ducha | 277 |
| | |
| SŁOWNIK | 279 |
| BIBLIOGRAFIA | 297 |
| ZALECANA LEKTURA | 301 |
| O AUTORACH | 303 |

Spis ćwiczeń

ROZDZIAŁ 1

| | |
|-------------------------------|----|
| Mudra drogiego klejnotu | 29 |
| Mudra nieustraszoneści | 34 |
| Mudra samoakceptacji | 35 |

ROZDZIAŁ 2

| | |
|-----------------------------|----|
| Mudra zaufania | 40 |
| Oddychanie hara | 42 |
| Metoda standardowa | 44 |
| Wizualizowanie ekranu | 47 |
| Mudra wzmacniająca | 48 |

ROZDZIAŁ 3

| | |
|--|----|
| Wyczuwanie czakr w przestrzeni ciała | 59 |
| Aktywacja czakr | 61 |
| Ześrodkowanie się na polu czakry | 61 |
| Aktywacja mniejszych ośrodków energetycznych w dłoniach | 65 |
| Aktywacja mniejszych ośrodków energetycznych w stopach | 65 |
| Zaburzony obraz własnego ciała | 68 |
| Postrzeganie siebie jako obiektu seksualnego | 69 |

| | |
|---|----|
| Brak pociągu seksualnego | 71 |
| Zablokowana receptywność | 72 |
| Niskie poczucie własnej wartości | 74 |
| Obwinianie mężczyzn o wszelkie zło | 75 |
| Brak witalności lub motywacji | 76 |
| Podtrzymywanie negatywnych przywiązań | 77 |

ROZDZIAŁ 4

| | |
|---|----|
| Mudra orgazmicznej błogości | 86 |
| Uwalnianie skupiska bagażu karmicznego | 88 |
| Afirmacje na uwalnianie ograniczających przekonań | 92 |
| Afirmacje służące różnym celom | 94 |

ROZDZIAŁ 5

| | |
|---|-----|
| Uwalnianie obcych aspektów umysłu | 101 |
| Reintegracja własnych aspektów umysłu | 103 |
| Uwalnianie ograniczającego archetypu | 114 |
| Integracja archetypu wspierającego | 115 |
| Mudra samooceny | 116 |

ROZDZIAŁ 6

| | |
|--|-----|
| Medytacja na obfitość | 122 |
| Medytacja pola podstawowego | 126 |
| Medytacja antydepresyjna | 128 |
| Zerwanie więzi z kochankiem z poprzedniego życia | 132 |

ROZDZIAŁ 7

| | |
|--|-----|
| Usuwanie wzorców pasywno-agresywnych | 140 |
| Medytacja meridianu zarządzającego | 142 |
| Medytacja yin yu i yang yu | 145 |
| Medytacja yin qiao i yang qiao | 147 |

ROZDZIAŁ 8

| | |
|--|-----|
| Medytacja pola puruszy | 150 |
| Medytacja bezgranicznej wolności | 154 |
| Wypełnianie pól aurycznych praną | 157 |
| Rozbudzanie zmysłów (zmysł dotyku) | 159 |
| Mudra wewnętrznego głosu | 159 |

ROZDZIAŁ 9

| | |
|-------------------------------|-----|
| Medytacja pola prakriti | 175 |
|-------------------------------|-----|

ROZDZIAŁ 10

| | |
|--|-----|
| Uwalnianie zniekształconej energii, która wtargnęła w twoje pole energetyczne | 182 |
| Odzyskiwanie utraconych nośników energetycznych | 184 |
| Aktywacja czakr w celu przywrócenia przepływu prany | 186 |
| Medytacja srebrnego sznura | 188 |
| Medytacja pola podstawowego | 190 |
| Uzdrawianie traumy zaniedbania | 190 |
| Medytacja osobistej odnowy | 193 |

ROZDZIAŁ 11

| | |
|--|-----|
| Masaż na płodność | 198 |
| Ćwiczenie na płodność | 200 |
| Mudra na rozluźnienie brzucha | 202 |
| Mudra na panikę | 203 |
| Uwalnianie duszy nienarodzonego | 209 |
| Wsparcie dziecka w jego podróży życiowej | 210 |
| Bandaż praniczny | 211 |

ROZDZIAŁ 12

| | |
|--|-----|
| Medytacja wyzwolenia od pożądliwości | 219 |
| Mudra joni | 221 |
| Medytacja joni | 224 |
| Zwiększanie pociągu seksualnego partnera | 224 |
| Medytacja dla piersi | 228 |

ROZDZIAŁ 13

| | |
|--|-----|
| Tworzenie przestrzeni uzdrawiania | 235 |
| Wzmacnianie przestrzeni uzdrawiania | 235 |
| Samouzdrawianie | 237 |
| Uzdrawianie drugiego człowieka | 238 |
| Uzdrawianie relacji ze źródłem uzdrawiającej energii | 239 |
| Medytacja cyklu życia | 242 |

ROZDZIAŁ 14

| | |
|---|-----|
| Relacja transcendentna z samą sobą | 255 |
| Tworzenie relacji transcendentnej z partnerem | 258 |
| Nawiązywanie więzi z nienarodzonym dzieckiem | 260 |
| Masaż dziecka | 261 |
| Mantrowanie dla przedszkolaków | 262 |

ROZDZIAŁ 15

| | |
|--|-----|
| Wzmacnianie tęsknoty trzeciego serca | 270 |
| Medytacja miłości własnej | 273 |
| Medytacja ciała świetlistego | 274 |
| Spacer promiennej kobiety | 275 |
| Taniec promiennej kobiety | 276 |
| Celebracja kobiecego ducha | 277 |

ROZDZIAŁ 1

Uniwersalna kobiecość

Odkąd twórcza energia żeńska wyłoniła się z uniwersalnej świadomości, pełni ona funkcję siły napędowej ewolucji. Energia ta emanuje z każdego zakątka wszechświata, z kobiet i samic wszystkich gatunków, zapewniając istniejącym na ziemi stworzeniom moc kreowania i rozmnażania.

Kobieca energia służy życiu i ma właściwości uniwersalne. Skłania ludzi do jednoczenia się i doświadczania bliskości. Nie można jej nikomu odebrać, co oznacza, że wszyscy w swojej esencji jesteśmy uzdrowicielami i kochankami, a na najgłębszym poziomie promiennymi, transcendentnymi istotami, które mogą zmieniać świat poprzez swoją pracę i relacje.

Obecnie zarówno kobiety, jak i mężczyźni doświadczają wzrostu wolności i samoświadomości. Wielu ludzi, spoglądając głębiej w siebie, odnajduje jednak spuściznę karmiczną, która uniemożliwia im bycie taką osobą, jaką mogliby być. Przejawia się ona w postaci subtelnych blokad, które nosimy w swoim polu energetycznym – subtelnym polu energii

i świadomości, które istnieje w nas i otacza nas we wszystkich wymiarach.

Więcej o subtelny polu energetycznym napiszemy w dalszej części książki. Na razie jednak zaznaczymy, że składa się ono z nośników energetycznych, które pozwalają nam wyrażać siebie i wchodzić w interakcje z otoczeniem zarówno na poziomie fizycznym, jak i niefizycznym, a także z pól zasobów oraz systemu energii subtelnej, który zapatruje je w życiodajną żeńską energię.

To właśnie z powodu blokad energetycznych w subtelny polu energetycznym człowieka oraz związanych z nimi ograniczających wzorców często mamy trudności z realizacją swojego pełnego potencjału, mimo całej wolności, którą obecnie dysponujemy. Potencjał ten jest w pełni rozwinięty już w chwili naszych narodzin, a starożytni mistrzowie jogi oraz tantry mawiali, iż wyłania się on i rozwija na różnych etapach życia.

Energia służąca życiu

Uzdrowianie energetyczne dla kobiet to praktyczny przewodnik, dzięki któremu możesz uzdrowić siebie i swoich bliskich na poziomie duchowym i fizycznym. W następnych rozdziałach zapoznasz się z prostymi ćwiczeniami, które umożliwią ci uzyskanie dostępu do nieograniczonej energii kobiecej, służącej życiu. Nauczysz się również swobodnie dzielić się tą energią ze swoimi bliskimi oraz z tymi, którzy mogą skorzystać z twojej uzdrawiającej mocy.

Energia służąca życiu jest podstawą kobiecej mocy, kreatywności oraz blasku. Można ją wzmocnić u każdej kobiety. Nosi ona wiele nazw i była czczona w wielu społecznościach. Taoiści w Chinach nazywają tę energię *chi* lub *ki*, a w Indiach jest nazywana praną lub *śakti*. Nazwa nie ma jednak znaczenia – najważniejsze jest to, że tę niezwykłą energię

możesz wykorzystać do uzdrawiania traum psychicznych i chorób fizycznych, a także uwalniania ograniczających wzorców, które oddziałują negatywnie na twoje relacje. Co najważniejsze, ze względu na jej uniwersalne jakości możesz jej użyć do uzdrowienia swojej duszy i ducha na najgłębszych poziomach, dzięki czemu będziesz mogła doświadczać transcendentnej miłości i radości, co jest twoim przyrodzonym prawem.

Uniwersalne cechy żeńskie

Do uniwersalnych cech energii żeńskiej należy moc uzdrawiania, której towarzyszą moc, kreatywność i promiennność, a także przyjemność, miłość, intymność, radość i dobre cechy charakteru od tysięcy przejawiane przez kobiety wszystkich kultur, takie jak niekrzywdzenie, lojalność, wytrwałość, dyscyplina, cierpliwość, wytrzymałość i odwaga. Świadomość, iż jesteś przejawem tej uniwersalnej energii, pozwoli ci być sobą i w pełni dzielić się sobą ze światem.

Poprzez włączenie tej wspierającej energii do codziennego życia i celebrowanie jej uniwersalnych jakości (samodzielnie lub z partnerem) pokażesz na własnym przykładzie, że „[k]obiety są bogami, kobiety są życiem, kobiety są ozdobą” (słowa te, przypisywane Buddzie, przytaczamy za książką dr. Johna Mumforda *Ecstasy Through Tantra* [Mumford, 1975]).

Matriarchat

Być może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale wzmacnianie i celebrowanie uniwersalnych cech energii żeńskiej było kluczową praktyką w wielu społecznościach tradycyjnych. Chociaż większość tych kultur od dawna już nie istnieje lub została wchłonięta przez inne, dominujące, to jednak te, które przetrwały, wciąż są wierne swoim tradycjom.

Obecnie największą grupą etniczną, która podtrzymuje te starożytne tradycje, jest Minangkabau z Sumatry licząca trzy miliony ludzi. To jedna z niewielu grup, które zadały sobie trud zachowania zwyczajów uwzględniających na równi potrzeby kobiet oraz mężczyzn i które otwarcie dążą do wzmacniania cech uniwersalnej energii żeńskiej.

Takie społeczności jak Minangkabau są matriarchalne. Zapewniają wszelkie zasoby kobietom, które chcą uzdrowić swoje ciało i duszę oraz swobodnie dzielić się swoją naturalną żeńską mocą, kreatywnością i blaskiem. Niegdyś na świecie było wiele społeczeństw matriarchalnych, a żyjące w nich kobiety były traktowane niczym drogocenne klejnoty, ponieważ uosabiały cechy uniwersalnej kobiecości.

Drogocenny klejnot

Postrzeganie kobiet jako drogocennego klejnotu znajduje odzwierciedlenie w indyjskiej tradycji tancerek dewadasi. Hinduskie kapłanki potrafiły niegdyś uzdrawiać ludzi swoim tańcem, ponieważ uczono je swobodnego promieniowania czystą esencją energii żeńskiej, która zapewnia zarówno życie, jak i uzdrowienie. Dewadasi wzmacniały i celebrowały drogocenny klejnot między innymi poprzez łączenie mudr z tańcem i uzdrawianiem.

Mudra to symboliczny gest polegający na odpowiednim ułożeniu dłoni i palców, a czasem także języka oraz stóp. Słowo „mudra” pochodzi z sanskryckiego *mud* oznaczającego rozkosz lub przyjemność.

Mudry nie są powszechnie znane w świecie zachodnim, na Wschodzie jednak od stuleci stosuje się je w celu poprawy samopoczucia fizycznego, psychicznego, emocjonalnego oraz duchowego. Taoistom w starożytnych Chinach służyły do odnajdowania wewnętrznego spokoju, a hinduskim mistykom do osiągnięcia *samadhi* (oświecenia). Uzdrowiciele zaś leczyli z ich pomocą różnego

rodzaju dolegliwości, począwszy od bólów głowy, a skończywszy na zapaleniu stawów.

Mudry są skuteczne, ponieważ stymulują przepływ subtelnej energii (prany lub *chi*) przez ośrodki energetyczne i meridiany w systemie energii subtelnej. Stymulując odpowiednie punkty przez pewien czas (zwykle pięć minut lub dłużej), można uwolnić zablokowaną energię, która jest w stanie uzdrowić ograniczające i destrukcyjne wzorce oraz zwiększyć samoświadomość.

Podobnie jak dewadasi, możesz wyzwolić drogocenny klejnot w swoim wnętrzu, wykonując mudrę drogocennego klejnotu. Zamieściliśmy ją tutaj, gdyż drogocenny klejnot ma bezpośredni związek z *kundalini-śakti* – największym rezerwuarem energii żeńskiej w ciele stanowiącym źródło wewnętrznej mocy i pewności siebie dla każdego człowieka, który jest gotów na przyjęcie uniwersalnych cech energii żeńskiej. Przebudzając w sobie drogocenny klejnot, zrobisz znaczący krok w kierunku doświadczania starożytnej mocy, kreatywności i blasku uniwersalnej kobiecości w swoim wnętrzu.

Ćwiczenie. Mudra drogocennego klejnotu

Usiądź w wygodnej pozycji z wyprostowanymi plecami. Czubkiem języka dotknij podniebienia i przesun go do tyłu, aż dotrzesz do gładkiej powierzchni. Przytrzymaj go tam i złącz ze sobą podeszwy stóp. Zegnij palce wskazujące obu dłoni tak, aby stykały się ze sobą przy pierwszym stawie. Złącz czubki środkowych palców, tworząc trójkąt. Zegnij palce serdeczne do środka tak, aby stykały się ze sobą od pierwszego do drugiego stawu. Złącz czubki małych palców, tworząc kolejny trójkąt. Następnie połóż lewy kciuk w zagłębieniu pod prawym palcem wskazującym, a prawy kciuk w zagłębieniu pod lewym palcem wskazującym.



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059