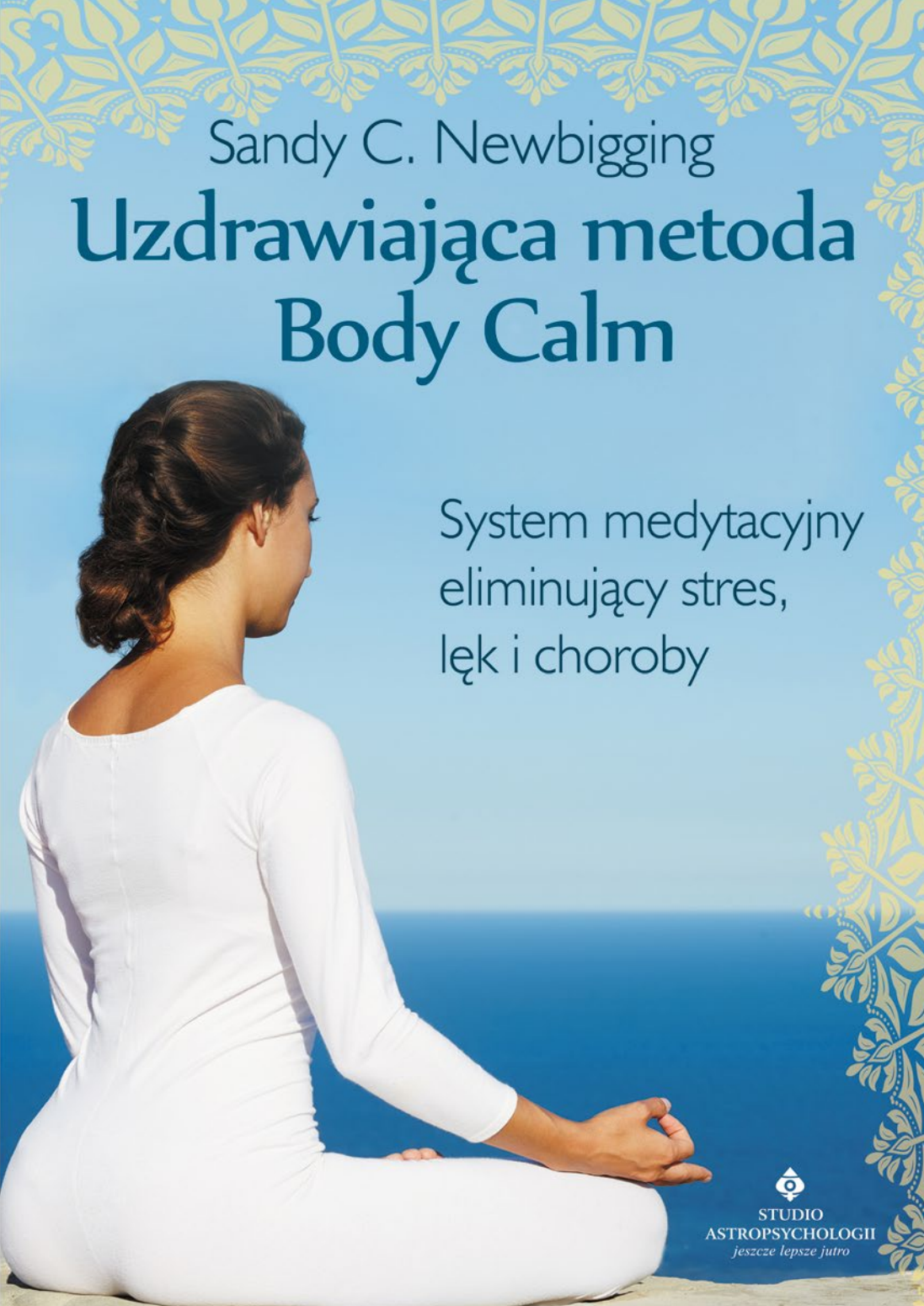




Sandy C. Newbigging

Uzdrowiająca metoda Body Calm

System medytacyjny
eliminujący stres,
lęk i choroby



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Sandy C. Newbigging

Uzdrowiająca metoda Body Calm

System medytacyjny
eliminujący stres,
lęk i choroby

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-828-3

Tytuł oryginału: BODY CALM
Copyright © 2015 by Sandy Newbigging
Originally published in 2015 by Hay House UK

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Informacje umieszczone w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut dla profesjonalnej porady lekarskiej – zawsze należy skontaktować się z odpowiednim specjalistą nauk medycznych.

Czytelnik wykorzystuje wszelkie podane informacje na własne ryzyko i bierze na siebie odpowiedzialność za wpływ treści książki na niego. Zarówno wydawca jak i autor nie biorą na siebie odpowiedzialności za żaden ubytek czy utratę wynikającą z użycia lub błędnej interpretacji i wykorzystania zawartych w tej książce sugestii, braku zasięgnięcia porady lekarskiej, a także materiałów umieszczonych na stronach internetowych osób trzecich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla każdego ciała.

SPIS TREŚCI

<i>Opinie o Uzdrawiającej metodzie Body Calm</i>	10
<i>Podziękowania</i>	17
<i>Wprowadzenie – Pomóż swojemu ciału się uleczyć.....</i>	21

CZĘŚĆ I: ODPOCZYNEK JEST NAJWAŻNIEJSZY

Rozdział 1	Filozofia metody Body Calm	35
	Cel życia + Dlaczego odpoczynek jest najważniejszy	
Rozdział 2	Ogromne korzyści metody Body Calm	47
	Nauka a medytacja + Dlaczego chcesz to robić	
Rozdział 3	Przestań się stresować, zacznij odpoczywać	65
	Stresujące rozmyślanie + Wyciszanie umysłu	
Rozdział 4	Technika medytacyjna metody Body Calm ...	79
	Fundamenty metody Body Calm + Jak używać tej techniki	
Rozdział 5	Kiedy ciało się leczy	107
	Zdarzenia związane z medytacją + Sposób myślenia	

CZĘŚĆ II: HARMONIA UZDRAWIA

Rozdział 6	Powody występowania schorzeń.....	125
	Medyczny sposób myślenia + Sekretne źródła stresu	
Rozdział 7	Niewygodne uczucia	135
	Negatywne efekty tłumienia + Niekomfortowy komfort	
Rozdział 8	Niezdrowe przekonania	149
	Ukryte przyczyny konfliktu + Wyjdź poza przekonania	
Rozdział 9	Niewybaczone zdarzenia z przeszłości	165
	Cierpienie wspominania + Pogodzenie się z przeszłością	
Rozdział 10	Niechciana terażniejszość.....	187
	Rezultat opierania się rzeczywistości + Odważne zadowolenie	
Rozdział 11	Niekochane ciało.....	203
	Produkt uboczny walki z ciałem + Wychwalanie pozytywów	
Rozdział 12	Nieusłyszane serce	219
	Ograniczenia wywołane nie słuchaniem + Oczyszczenie kompromisów	
Rozdział 13	Nieprzebudzone jestestwo.....	233
	Wewnętrzna zmiana wspierająca uleczenie + Stawanie się sobą	

CZĘŚĆ III: UCIELEŚNIENIE WYCISZENIA

Rozdział 14 Ćwiczenie ucieleśnienia..... 253

Oczyszczenie konfliktu + Ucieleśnienie zdrowych wartości

Rozdział 15 Kiedy ciało mówi..... 265

Katalog części ciała 270

Lista najczęstszych umysłowych przyczyn schorzeń związanych
z głównymi częściami ciała

Katalog narządów wewnętrznych 282

Lista najczęstszych umysłowych przyczyn schorzeń związanych
z głównymi narządami wewnętrznymi

Katalog układów ciała 291

Lista najczęstszych umysłowych przyczyn schorzeń związanych
z dwunastoma układami ciała.

Katalog zmysłów..... 299

Lista oferująca przewodnictwo w kwestii najczęstszych umysłowych
przyczyn schorzeń związanych z pięcioma zmysłami

Katalog schorzeń 305

Lista najczęstszych umysłowych przyczyn występowania
101 schorzeń fizycznych

Zakończenie Dom twojego serca 331

Kolejne Kroki – Trwanie w Wyciszeniu 337

Źródła 339

O Autorze 341

OPINIE O KSIĄŻCE

Uzdrowiająca Metoda Body Calm w delikatny sposób cię ugruntuje, pomagając pozbyć się tego, co powoduje, że ciało, umysł i duch pozbawione są równowagi i pozwoli skąpać się w uzdrawiającej energii obecnej w każdym momencie twojego życia. Każde ciało potrzebuje Uzdrowiającej Metody Body Calm. Polecam ją z całego serca.

– Sonia Choquette, autorka książki *Modlitwy uzdrawiające życie*

Uzdrowiająca Metoda Body Calm jest wspaniałą kontynuacją książki Mind Calm. Sandy przekazuje nam kolejny dynamiczny, kreatywny, odkrywczy i praktyczny przewodnik pozwalający w pełni i świadomie wieść swoje życie.

– dr Robert Holden, autor książki *Życie Cię kocha*

Nie istnieje nic bardziej potężnego i transformującego jak odważenie się na życie z pełną świadomością swojego ciała. Wszystko okazuje się możliwe, kiedy jesteśmy obecni we własnym życiu. Poprzez Uzdrowiającą Metodę Body Calm Sandy Newbigging daje nam uświęconą, praktyczną mapę, która prowadzi nas z powrotem do wnętrza naszego ciała i pozwala nam ponownie uświadomić sobie, jakie uzdrawiające moce drzemią w nas wszystkich.

– Meggan Watterson,
autorka książki *Pokochaj siebie, a nawet innych*

U setek tysięcy ludzi na całym świecie obserwowałem, w jaki sposób stres wywołuje choroby. W książce Uzdrowiająca Metoda Body Calm Sandy podejmuje wiele tematów, które – jak zaobserwowałem – często powodują schorzenia, do których należą niespokojne emocje, niezdrowe przekonania i kurczowe trzymanie się przeszłości. Dzieli się eleganckimi i efektywnymi technikami medytacji, które uwalniają ciało od stresu i wprowadzają na ścieżkę ku zdrowiu. To narzędzie, które może być używane zarówno oddzielnie jak i w połączeniu z innymi terapiami, a które polecam każdemu podążającemu drogą ku samouzdrawieniu.

– Karl Dawson, twórca terapii *Matrix Reimprinting*

Sandy dzieli się odkryciami i mądrością dotyczącymi połączenia między umysłem i ciałem, a także uczy nas posługiwania się potężnymi narzędziami redukującymi efekty stresu w naszych organizmach. To wyjątkowo uzdrawiająca książka!

– dr David R. Hamilton, autor książek *Uzdrawianie ciała za pomocą umysłu* oraz *Nauka kochania siebie*

Wszelkie istniejące metody duchowego i osobistego rozwoju są kompletnie bezużyteczne, jeśli nie potrafimy ich wcielić w życie. Poprzez Uzdrawiającą Metodę Body Calm Sandy w łatwy sposób pokazuje nam, jak stworzyć harmonijną relację w jedynym schronieniu, jakie zostało nam dane na całe nasze życie – naszym fizycznym ciele. Całym sercem polecam tę książkę.

– Rebecca Campbell

Byłam ciekawa, w jaki sposób Sandy połączy lata pomocy innym w uzdrawianiu z przewlekłych chorób ze swoimi zdolnościami znanego nauczyciela medytacji. Rezultaty są zdumiewające. Uzdrawiająca Metoda Body Calm nie tylko pokazuje czytelnikom, w jaki sposób pozbyć się stresu i rozpocząć proces uzdrawiania, ale też pozwala na dotarcie do źródła emocjonalnych problemów powodujących utratę zdrowia. To kolejne dzieło sztuki wychodzące z rąk Sandy'ego i książka, którą powinien nabyć i wykorzystać każdy, kto zмага się z wyjściem z choroby.

– Sasha Allenby

Sandy napisał bardzo ważną książkę. We współczesnym, cyfrowym społeczeństwie żyjącym w zbyt szybkim tempie, rzadko zwraca się uwagę na wiadomości przekazywane przez własne ciało. Jednak jest ono źródłem ogromnej mądrości i samorozumienia. W tej fascynującej, kreatywnej i kompleksowej książce znajdziesz znakomite sposoby na rozpoczęcie wyciszenia i uzdrowienia swojego ciała.

– Shamash Alidina

Ta piękna książka jest prawdziwym darem dla każdego, kto chciałby wykorzystać połączenie między ciałem i umysłem, by wspomóc swoją wędrówkę

ku uzdrowieniu. Dostarcza potężnego i efektywnego zestawu narzędzi medytacyjnych, które są łatwe w użyciu i dają ci klucze do dobrobytu.

– Phil Parker, twórca *The Lightning Process*®

Jestem szczęściarzem, który miał okazję być uczony medytowania osobiście przez Sandy'ego, co było oświecającym doświadczeniem. Uzdrowiająca Metoda Body Calm jest równie potężna; zapisana z tak dogłębną precyzją, jasnością i w tak odkrywczy sposób, że pomaga zrozumieć, dlaczego w ciele rozwijają się choroby. Uczylem się wielu technik medytacji, ale metody CALM opracowane przez Sandy'ego pozwoliły mi na osiągnięcie jasności, czystszej umysłu, ulgi od stresu i odnalezienie harmonii.

– Sadie Frost, aktorka, producentka filmowa i autorka

Uzdrowianie zachodzi poprzez akceptację swojego ciała, korzystanie z niego takim, jakim jest i pozwolenie sobie na doświadczanie go zamiast dążenia do dokonywania w nim zmian. W Uzdrowiającej Metodzie Body Calm Sandy Newbigging uczy, jak osiągnąć taki stan. Jego techniki są praktyczne i proste, a wyjaśnienia jasne i zrozumiałe. Uzdrowiająca Metoda Body Calm jest wspaniałą książką, która oferuje wsparcie na drodze ku uzdrowieniu.

– Abby Wynne

Lektura Uzdrowiającej Metody Body Calm cieszyła mnie tak bardzo, że będę koniecznie musiał przeczytać ją po raz kolejny. Kiedy przewracałem strony, czułem, że moje ciało pragnie PRZEŻYWAĆ tę książkę – jestem pewien, że twoje ciało będzie mieć takie same odczucia.

– Richard Flook

Uzdrowiająca Metoda Body Calm jest wspaniałą, podnoszącą na duchu książką, która przypomina nam, że ciało jest domem duszy. Sandy poświęcił całe swoje życie na pomaganie ludziom w odnalezieniu w swoim wnętrzu poczucia spokoju i ukojenia, a także pomaga nam zrozumieć, że ten stan jest faktycznie możliwy do osiągnięcia. Sandy jest chodzącą wizytówką spokoju. Niniejsza książka zaprasza do sięgnięcia po wewnętrzną integralność w celu wykonania „pracy” pozwalającej na osiągnięcie uzdrowienia ciała. Jeśli jesteś

gotowy na przekroczenie ograniczających cię strachów, działając na korzyść swojego zdrowia, ta książka jest dla ciebie!

– Kyle Gray

Sandy ucieleśnia pokój i chce dzielić go z tobą i z resztą świata. Mimo że żyjemy w świecie o tak szybkim tempie i tak pełnym stresujących czynników, możemy osiągnąć mistrzostwo w kwestii naszych reakcji na nie. Uzdrawiająca Metoda Body Calm daje ci do tego narzędzia, więc jeśli chcesz doświadczyć emocjonalnej wolności i stworzyć harmonię w twoim ciele i twoim życiu, przeczytaj tę książkę i rozpocznij transformację.

– Joseph Clough

Uzdrawiająca Metoda Body Calm jest przepełniona łatwymi w użyciu technikami, które przyniosą twojemu ciału wyciszenie i uzdrowienie. Twoje ciało jest czymś więcej niż narzędziem, dzięki któremu idziesz przez życie; ma swoją własną inteligencję. Poprzez metody Sandy'ego możesz podłączyć się do tej somatycznej inteligencji i zrobić pożytek ze swojego zdrowia i szczęścia.

– Becky Walsh

Ludzie czują, kiedy nadszedł dla nich moment, aby wziąć we własne ręce sprawy dotyczące umysłu i ciała, a Uzdrawiająca Metoda Body Calm jest idealnym narzędziem, które można wtedy wykorzystać. Dziękuję, Sandy, pokochałem tę książkę i polecę ją każdemu, kto będzie chciał zmienić swoje życie.

– Tim van der Vliet

Uzdrawiająca Metoda Body Calm uczy nas, jak słuchać i dostrajać się do mądrości płynącej z ciała, a także pozwala odkryć emocjonalne powody stojące za problemami ze zdrowiem, tak abyśmy mogli rozpocząć uzdrawiającą pracę ze swoim ciałem. Sandy napisał inspirującą książkę pełną cudownych odkryć i wspaniałych narzędzi medytacyjnych pozwalających uczynić ten proces łatwym, ale wyjątkowo potężnym.

– dr Christy Fergusson

Sandy to człowiek, którego misją jest przynosić wyciszenie w nasze pełne stresu życia. W tej cudownie łatwej w odbiorze książce oferuje narzędzia, których potrzebujemy zarówno do tego, aby się wyciszyć, jak i się obudzić... i to właśnie jest sekret do szczęśliwego, zdrowego, kreatywnego i spełnionego życia.

– Tim Freke

ŚWIADECTWA KLIENTÓW

Poleciłbym Uzdrowiającą Metodę Body Calm każdemu. Techniki Sandy'ego wzbogaciły moje życie tak bardzo, że brak mi słów, aby to wyrazić.

– G. Bright, UK

Uzdrowiająca Metoda Body Calm ma potencjał do stwarzania zmian, nie tylko w kwestii zdrowia, ale przede wszystkim w kwestii oddawania szacunku ludzkiej świadomości.

– A. Henry, UK

Metoda Body Calm naprawę pomogła mi wyciszyć ciało! W swojej własnej skórze czuję się teraz lepiej niż kiedykolwiek. Najbardziej przypadły mi do gustu Ćwiczenia Ucieleśnienia, które przyniosły mi wspaniałe rezultaty.

– F. Canter, UK

Niezwykłe ważne jest dostrzeżenie połączenia między ciałem i umysłem i zrozumienie, jak emocje wpływają na zdrowie. Sandy jest ekspertem jeśli chodzi o przekazywanie tej wiedzy i prezentuje informacje w inspirujący i łatwy do przyswojenia sposób.

– D. McBride, USA

Zarówno medycyna konwencjonalna jak i Metoda Body Calm zapewniają strategię prowadzącą do optymalnego zdrowia, którą można zastosować samodzielnie. Sandy w cudowny sposób odkrywa istotne rzeczy, które sprawia, że w twojej głowie zapalą się żaróweczki – w pomieszczeniach, o których istnieniu nie miałeś nawet pojęcia.

– Y. Savage, UK

Jeśli chcesz doświadczyć poczucia spokoju i wyciszenia, bez względu na stan twojego zdrowia, Metoda Body Calm jest właśnie dla ciebie. Naprawdę umacnia.

– N. Forder, UK

Sandy łączy naukę ze starożytnymi i współczesnymi metodami, sprawiając, że wszystko staje się praktyczne. Kocham techniki Medytacji Metody Body Calm i poleciłbym je każdemu.

– C. Beaty, UK

Najbardziej oczywistym przykładem tego, jak Metoda Body Calm wpłynęła na moje życie, był wynik dwudziestoczterogodzinnego monitorowania ciśnienia u mojego lekarza. W przeszłości zawsze cierpiałem na nadciśnienie. Ku mojemu szczeremu zdumieniu ciśnienie było prawidłowe, kiedy korzystałem z Metody Body Calm.

– M. Carrington, UK

Uzdrowiająca Metoda Body Calm jest wspaniałą kontynuacją książki Mind Calm, którą można wykorzystywać samodzielnie. Sandy ma ogromną wiedzę i jest inspirującym nauczycielem, który zawsze daje z siebie więcej niż można oczekiwać.

– K. May, UK

Uzdrowiająca Metoda Body Calm to wspaniały system pełen najważniejszych informacji, który jednocześnie jest naprawdę praktyczny i angażujący. Już czuję się lepiej!

– A. Parker, UK



PODZIĘKOWANIA

Chciałbym podziękować całej załodze wydawnictwa Hay House, która wierzyła w mój przekaz i we mnie, w tym Michelle Pilley, Amy Kiberd, Jo Burgess, Julie Oughton i Diane Hill z biura w Wielkiej Brytanii, a także Reid Tracy i Louise Hay w Stanach. Wśród osób z Hay House kieruję też podziękowania do Toma Cole'a, Ruth Tewkesbury i Jessiki Gibson za wszystko co robicie, aby pomóc moim książkom trafić do rąk i serc czytelników. Chcę też podziękować mojej wspaniałej edytorce Sandy Draper za wszelkie ulepszenia, których dokonała w czasie korekty książki.

Dzieliłem się pomysłami na tę książkę z wieloma cudownymi ludźmi, chcąc usłyszeć ich opinie. Dziękuję Kyle'owi Gray'owi, Davidowi Hamiltonowi, Sonii Choquette i Robertowi Holdenowi za waszą mądrość. Jennifer Countryman, Calum Murray, Richard Abbot, Sasha Allenby, Bryce Redford, Lesley Weston i Laura Jones – dziękuję Wam za dopingowanie mnie, zainteresowanie i pasję, jesteście nieocenieni!

Jestem wdzięczny, że wszechświat prowadził mnie przez Stany Zjednoczone tak, abym spotkał na swojej drodze i miał okazję pracować z Peterem Blakiem, który udzielał mi porad w kwestiach filozofii, wskazówek i Ćwiczeń Ucieleśnienia. Twoje świadome

zaangażowanie i bezinteresowne dawanie jest inspirujące, a Twoje porady okazały się bezcenne.

Chciałbym podziękować także mojej rodzinie za ich bezwarunkową miłość, a także każdej osobie, która trafiła do mojej kliniki, uczestniczyła w moich kursach lub warsztatach wyjazdowych – w tym rosnącemu klanowi trenerów Metody Mind Calm i Metody Body Calm. Bez was wszystkich ta książka nigdy by nie powstała.

Na sam koniec bezgraniczne wyrazy wdzięczności, jak zawsze, kieruję do mojego nauczyciela, MKI, za przyprowadzenie mnie z powrotem do domu, gdzie bije serce ciszy. Czuję się pobłogosławiony.

Odpoczynek jest najważniejszy
+ Harmonia uzdrawia



Wprowadzenie

POMÓŻ SWOJEMU CIAŁU SIĘ ULECZYĆ

„Idź do domu i odpocznij trochę”. Jeśli pójdziesz do lekarza, skierujesz się do osoby zajmującej się medycyną naturalną albo zasięgniesz porady przyjaciela, to najczęstszym zleceniem, które usłyszysz, będzie porada, abyś pozwolił swojemu ciału odpocząć. Wydaje się to zupełnie łatwym zadaniem. Odpocznij. Zrób sobie wolne, połóż stopy gdzieś wysoko i zrelaksuj się, tak aby twoje ciało miało szansę się uzdrowić. Jednak, mimo że „odpocznij trochę” wydaje się z pozoru bardzo łatwą sprawą, większość spotykanych przeze mnie ludzi nie ma pojęcia, jak się wyciszyć, odseparować od swoich zajęć i pozwolić swojemu ciału po prostu „być”.

*Niemожność wyłączenia poczucia stresu wynika
z szeregu drobnych i subtelnych czynników, które odkrywamy
i rozwiążemy poprzez Metodę Body Calm.*

Jedną z głównych przyczyn stresu jest nasz nawyk nadmiernego rozmyślenia. Połączenie między umysłem i ciałem zostało udowodnione naukowo, a w związku z tym nasza fizyczna forma

bezustannie doświadcza tego, o czym myślimy i co czujemy. Oznacza to, że wracasz do domu, by odpocząć, ale jeśli zabierasz ze sobą swój buzujący umysł, twoje ciało tak naprawdę niekoniecznie będzie w stanie w ogóle wypocząć. Tak, może i będziesz fizycznie leżał w swoim wygodnym łóżku lub na komfortowej kanapie, ale twój umysł będzie ciągle odtwarzał myśli w tempie miliona kilometrów na godzinę – wtedy uzdrawianie nie dojdzie do skutku, a twoje schorzenia będą wciąż obecne.

Metoda Body Calm daje twojemu ciału odpoczynek, którego potrzebuje, by się zregenerować.

PRZESTAŃ SIĘ STRESOWAĆ, A ZACZNIJ ODPOCZYWAĆ

Naukowcy i lekarze zgodnie twierdzą, że stres ma szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. Udowodniono, że osłabia on układ odpornościowy, wywołuje stany zapalne i podnosi ciśnienie. Odgrywa kluczową rolę w pojawianiu się chorób układu krążenia i kłopotów z trawieniem, przyspiesza rozwój niektórych nowotworów i zaburza sen, prowadząc do chronicznego przemęczenia i bezsenności. Ilość zawałów serca o godzinie dziewiątej rano w poniedziałki jest wyższa niż w jakikolwiek inny dzień tygodnia, co większość ekspertów nazywa „poniedziałkowym fenomenem kardiologicznym” i wiąże ze stresem spowodowanym koniecznością stawienia czoła kolejnemu tygodniowi pracy. Lista fizycznych symptomów i schorzeń powiązanych ze stresem jest bardzo długa i prowadzi do ważnego wniosku – utrzymanie poziomu stresu pod kontrolą może dosłownie uratować życie.

Stres jest najczęściej występującym, możliwym do uniknięcia czynnikiem wywołującym większość schorzeń fizycznych i przed-

wczesnych zgonów na świecie. Jednocześnie medytacja jest uważana za najbardziej skuteczny ogólnie dostępny sposób pozwalający na znaczne zmniejszenie poziomu stresu. Jednak mimo że te fakty są zupełnie oczywiste, nadal istnieje stosunkowo niewiele technik medytacyjnych używanych do aktywnego wspierania procesu uzdrawiania organizmu. Jeszcze mniej metod zostało opracowanych w celu zwalczania chorobotwórczych czynników stresu powiązanych z umysłem.

*Poprzez Metodę Body Calm chcę połączyć medytację
i uzdrawianie w idealnym związku prowadzącym
do zdrowotnego raju.*

Nie potrzebujesz dyplomu z Cambridge czy Harvardu, aby wiedzieć, że twój umysł bezustannie wywołuje zmiany zachodzące w organizmie. Wystarczy, że obejrzysz jakiś wyciskacz łez, a niezależny dowód połączenia między ciałem i umysłem popłynie po twoim policzku. Jeśli będziesz świadkiem niesprawiedliwości, poczujesz, jak gotuje się w tobie krew. Twój żołądek wywraca się, kiedy rozważasz trudne problemy, a ślina napływa do ust na samą myśl o czymś smacznym. Jednak mimo że dowody są tak oczywiste, często nie doceniamy wpływu umysłu, starając się doprowadzić ciało do dobrej kondycji i zdrowia.

Poleganie na lekach i lekarzach

Żyjemy w świecie, który w kwestii naprawiania ciała polega na lekach i lekarzach: 70% Amerykanów bierze na stałe przynajmniej jeden lek na receptę, a ponad połowa – dwa. W 2014 roku w Wielkiej Brytanii 50% kobiet i 43% mężczyzn regularnie przyjmowało leki na receptę, przy czym ponad 1/3 mężczyzn i niemal 1/4 kobiet

brała przynajmniej 3 przepisane lekarstwa¹. National Health Services, system służby zdrowia w Wielkiej Brytanii, wydał ogromną liczbę 22 milionów recept na sam tylko paracetamol, co stanowiło 13-procentowy wzrost w porównaniu do danych z 2013 roku i kosztowało podatników 80 milionów funtów². Szacuje się, że w 2018 roku światowe wydatki na leki osiągną 1,3 biliona dolarów. Ponad miliard recept został wypisany w Anglii w 2014 roku³, przy czym w Stanach Zjednoczonych w 2011 liczba ta wyniosła cztery miliardy. Jeśli się spojrzy na te statystyki, można zauważyć alarmujący trend: poleganie na lekarzach i lekarstwach rośnie w zastraszającym tempie.

Pamiętam z dzieciństwa, że kiedy tylko pojawiały się u mnie najmniejsze objawy choroby, zabierano mnie do gabinetu lekarskiego po receptę i zalecenie odpoczynku. W mojej opinii konsekwencją takiego postępowania jest niezdrowe poleganie na lekarzach i poczucie bezsilności w kwestii leczenia chorób bez użycia lekarstw.

Sposób mojego myślenia zmienił się dopiero, kiedy zacząłem poznawać medycynę naturalną. Szczególnie po tym, jak zupełnie przypadkowo stworzyłem Metodę Mind Detox, która weszła do światowego użycia w zakresie leczenia fizycznych, emocjonalnych i życiowych problemów wywołanych czynnikami związanymi z umysłem. Wtedy, kiedy wprowadziłem medytację do swojego planu dnia, zacząłem doceniać lekarską radę, którą wcześniej puszczałem mimo uszu – „Idź do domu i odpocznij trochę”. Do dziś trudno mi powiedzieć, co wywarło większy wpływ – tabletki i syropy czy spokój wyniesiony z czasu poświęconego na odpoczynek prowadzący do wyciszenia i regeneracji. Może obie rzeczy. Wiem jednak tyle – nie pamiętam już, kiedy ostatnio musiałem sięgnąć po konwencjonalne lekarstwa. Zauważyłem,

że jeśli czuję, że łapię przeziębienie, powrót do pełni sił zajmuje mi mniej więcej taką samą ilość czasu, jeśli nie mniejszą, kiedy w tym czasie medytuję tak często, jak to tylko możliwe, pozwalając ciału się uleczać.

Bynajmniej nie sugeruję, żebyś wyrzucił do kosza wszystkie recepty i już więcej nie otwierał szuflady z lekami. Próbuję ci jednak przekazać, że zanim zaczniesz się medytować w celu zmniejszenia stresu i osiągnięcia stanu prawdziwego odpoczynku, trudno jest w pełni zrozumieć ogrom korzyści, które te dwie rzeczy wnoszą do fizycznego funkcjonowania organizmu, szybkości regeneracji i ogólnego dobrego samopoczucia.

Metoda Body Calm ma na celu „wspomożenie” ciała w procesie uzdrawiania. Nie mówię, że nie powinienes już nigdy umówić się do lekarza czy połknąć lekarstwa, a zamiast tego używać JEDYNI Metody Body Calm, jednak jeśli chcesz się wyleczyć lub pozostać zdrowy, mądrze jest przyjąć zintegrowaną strategię, która łączy współczesną medycynę, medycynę alternatywną i medytację.

Odkrycia i ćwiczenia, którymi dzielę się w *Uzdrawiającej Metodzie Body Calm*, rozwijałem na przestrzeni ostatniej dekady poprzez tysiące godzin własnych medytacji i pracy z tysiącami osób na całym świecie zarówno w moim gabinecie jak i na kursach i szkoleniach wyjazdowych. Moje badania kliniczne dały mi możliwość poznania i leczenia ludzi cierpiących na niemal każde schorzenie fizyczne, o jakim możesz pomyśleć. Od trądziku po reumatyzm, migreny i nadmierną potliwość – miałem okazję pracować z ludźmi cierpiącymi na rozmaite przypadłości, aby odkryć i rozwiązać ich potencjalne przyczyny mające źródło w umyśle.

Kiedy przechodziłem szkolenie dla nauczycieli medytacji, zdarzało mi się medytować dniami i nocami przez długie miesiące, czasem nawet przez 18 godzin w ciągu doby. Od tamtego czasu uczestniczyłem też w miesięcznych wyjazdach medytacyjnych, aby jeszcze bardziej pogłębić swoją osobistą praktykę. Co więcej, sam prowadziłem wyjazdowe warsztaty medytacyjne i zdrowotne w najlepszych ośrodkach w Wielkiej Brytanii, Turcji i Tajlandii, a także szkoliłem w zakresie moich metod trenerów z ponad 15 krajów. Uogólniając, wierzę, że to właśnie unikalne połączenie mojej kompleksowej pracy terapeutycznej, szkoleń naukowych i wielu miesięcy przeznaczonych jedynie na medytację pozwoliło mi na stworzenie Metody Body Calm i napisanie o tym, jak pomóc ciału uleczyć się i zachować dobre zdrowie.

Użycie technik, którymi zamierzam się podzielić, nauczy cię, jak przestać się stresować i zachować spokój. Pozbędziesz się najczęstszych przyczyn dolegliwości wywołanych przez stres i powrócisz do stanu wyciszenia, który jest bardzo efektywny przy samouzdrawianiu i zachowaniu zdrowia. Brzmi dobrze? No cóż, korzyści płynące z Metody Body Calm znacznie wykraczają poza efektywny odpoczynek, a zaczynają się od intrygującego pytania.

SKĄD WIESZ, ŻE MASZ CIAŁO?

Zadaj sobie pytanie o to, skąd wiesz, że masz ciało, a najprawdopodobniej odpowiesz, że wiesz o tym dlatego, że możesz je zobaczyć i poczuć. Innymi słowy, jesteś świadomy jego posiadania. To zupełnie oczywiste spostrzeżenie oznacza, że w tobie istnieje coś, co jest świadome posiadania fizycznego ciała. Metoda Body Calm zachęca, abyś zainteresował się i zwrócił uwagę na

świadomą obecność zdającą sobie sprawę z istnienia ciała, kiedy zaangażujesz się w czynności prowadzące do samouzdrawienia, zmiany lub poprawy stanu zdrowia. W taki sposób Metoda Body Calm może zaoferować ci wytworzenie nowej relacji z fizycznym ciałem. Poprzez poznawanie prawdziwego Siebie, wykraczającego poza ciało, dokonasz wewnętrznej przemiany potrzebnej do zaprzestania toczenia walki ze swoim ciałem. Zamiast tego będziesz mógł cieszyć się wyciszoną koegzystencją, pozwalającą na rozkwit zdrowia i osiągnięcie szczytowej kondycji fizycznej.

Kiedy walczymy ze swoją fizyczną formą, marnujemy ogromne pokłady życiowej, uzdrawiającej energii.

Z kolei, kiedy znajdujesz się w harmonii ze swoim ciałem, sięgasz po rezerwy energetyczne i mocno zwiększasz swoje wrodzone zdolności do uzdrawiania. Posiadanie zdrowej relacji z własnym ciałem wymaga świadomości i zrozumienia, że chociaż *masz* ciało, to nie *jesteś* swoim ciałem (wyjaśnię tę kwestię dokładniej w Rozdziale 11). Musisz także w tym celu zmienić swoją relację z ciałem i umysłem poprzez bardziej świadomą obecność.

Technika medytacyjna prowadząca do „pogodzenia się z ciałem”

Większość cierpienia doświadczanego w trakcie choroby tkwi tak naprawdę w ludzkim umyśle. Tak, schorzenia mogą być fizyczną niedogodnością. Jednak stają się one stresujące dla umysłu i wywołują emocjonalny niepokój, kiedy tylko zaczynamy o nich myśleć. Zatem znajdowanie się w stanie pokoju z własnym ciałem zaczyna się od zawarcia pokoju z umysłem. Poprzez ograniczenie

czasu poświęconego na rozmyślanie, wyciszasz się, wchodząc w aspekt swojego jestestwa, który jest świadomy zarówno umysłu jak i ciała. Oczywiście, kiedy mniej angażujesz się w negatywne rozmyślania na temat swojego schorzenia, uczysz się pokojowego współistnienia ze swoim ciałem.

Z moich doświadczeń i obserwacji wynika, że najskuteczniejszym sposobem na zaprzyjaźnienie się ze swoim ciałem jest ponowne odkrycie prawdziwego Siebie. Kiedy odnoszę się do idei „prawdziwego Ja”, mówię o permanentnej i nieziennej części ciebie, która była obecna jeszcze zanim narodziłeś się w ciele fizycznym. Świadoma obecność nie polega jedynie na zdawaniu sobie sprawy z istnienia ciała, ale także myśli, emocji i wszystkiego, co dzieje się w twoim codziennym życiu. Będąc świadomie obecnym, odkryjesz, że korzystasz swobodnie z doświadczania spokojnej i wyciszonej obecności twojego jestestwa.

Co ważne, zauważysz, że twoja świadomość nigdy nie choruje, nie psuje się, nie działa niewłaściwie, jest wolna od bólu i wszelkich niedogodności, które dzieją się z ciałem. Ku twojej uldze i uciesze, możesz połączyć się z trwającym wewnętrznym stanem wyciszenia, który jest perfekcyjny, całkowity, nieruchomy i obojętny na jakiegokolwiek chwilowe fizyczne problemy. Wraz z tą kluczową zmianą perspektywy czerpiesz korzyść z tego, co nazywam „pogodzeniem się z ciałem”. Wtedy pozostajesz spokojny, nawet jeśli twoje ciało przechodzi trudne chwile. „Pogodzenie się z ciałem” oznacza, że nie musisz cierpieć, kiedy dotyka cię fizyczna dolegliwość. Co więcej, nie musisz już przekładać dobrego samopoczucia na moment, kiedy twoje ciało poczuje się lepiej, ponieważ stan świadomości prawdziwego Ja jest wspaniałym uczuciem.

PORADA: PEŁNA HARMONIA = LEPSZY STAN ZDROWIA

Stres jest rezultatem braku równowagi pomiędzy umysłem, ciałem, duszą i życiem. Poprzez pozbycie się powodów wewnętrznego konfliktu i jednocześnie nauczenie się odpoczynku korzystającego z aspektu prawdziwego Ja, który zawsze pozostaje taki sam i nigdy nie choruje, możesz odzyskać pełną harmonię wymaganą do powrotu do całkowitego zdrowia. Jeśli będziesz musiał radzić sobie z mniejszą ilością stresu, twoje ciało będzie w stanie łatwiej i bardziej efektywnie brać udział w procesach naprawy i obsługi samego siebie. Tak naprawdę większość ćwiczeń zaprezentowanych w tej książce powinna być wykonywana przez pryzmat świadomej obecności, a nie z perspektywy analitycznego umysłu. W związku z tym, kiedy będziesz się w nie angażować, szczerze radzę najpierw wyciszyć swoją własną świadomość.

*Poprzez odnalezienie wyciszonej części prawdziwego Ja,
możesz natychmiast poczuć się wspaniale
i pomóc swojemu ciału się uleczyć.*

O KSIĄŻCE I ZAWARTYCH W NIEJ TECHNIKACH

Jeśli nie czujesz się dobrze, najbezpieczniej jest założyć, że chciałbyś jak najszybciej wejść na drogę prowadzącą ku zdrowiu. W związku z tym, książka, którą trzymasz, odzwierciedla to pragnienie poprzez przygotowanie dla ciebie fundamentów, niosąc ci filozofię zmieniającą życie. Jest ona rdzeniem systemu samouzdrawienia, zaprezentowanym w Części I, zanim jeszcze zagłębimy się w samą technikę Medytacji Metody Body Calm.

Technika medytacyjna to codzienna praktyka, która przynosi zwiększone wyciszenie umysłu i fizyczny odpoczynek. Została

specjalnie zaprojektowana, by przynieść ci zdrowsze nastawienie, prowadzące do lepszego stanu zdrowia. Jej regularne użycie, prowadzące do rozwinięcia świadomej obecności, sprawi, że zaczniesz cieszyć się dwiema natychmiastowymi korzyściami:

1. Poprzez mniejsze zaangażowanie w zajęty myślami umysł, twoje ciało zyska odpoczynek, którego potrzebuje w procesie uzdrowienia.
2. Poprzez stanie się obecnym i świadomym, w naturalny sposób zyskasz podejście do życia, które prowadzi do życia w większej harmonii i mniejszym stresie.

Aby wspomóc ciało w odpoczynku i szybszej regeneracji, odkrywam dla ciebie w Części II siedem sekretnych źródeł stresu i oferuję zmianę świadomości, a także szybkie sposoby na rozpoczęcie kultywowania pełnej harmonii. Kiedy już zaczniesz konsekwentnie medytować, a świadoma obecność wejdzie ci w nawyk, Część III pomoże ci zrozumieć, jak wcielić w życie wyciszenie poprzez Ćwiczenia Ucieleśnienia, z których możesz korzystać zawsze wtedy, kiedy poczujesz potrzebę uleczenia fizycznych przypadłości albo staniesz przed stresującymi życiowymi sytuacjami. Ćwiczenia Ucieleśnienia działają poprzez oczyszczenie wewnętrznych konfliktów i ucieleśnienie pozytywnych cech. W ten sposób wprowadzisz większą harmonię do swojego umysłu, ciała, duszy, a także sytuacji sprzyjających zdrowiu i szczęściu.

Część III zawiera również pięć kompleksowych katalogów wymieniających umysłowe przyczyny problemów związanych z częściami ciała, organami wewnętrznymi, pięcioma zmysłami, dwunastoma systemami ciała i 101 dolegliwościami fizycznymi. Używane wraz z Ćwiczeniami Ucieleśnienia, które odkryjesz w Rozdziale 14, dadzą ci szansę na odnalezienie i poradzenie

sobie z prawdopodobnymi umysłowymi przyczynami twoich fizycznych dolegliwości. Kiedy je połączysz, Metoda Body Calm zaoferuje ci system samouzdrawiania, który jest rozwiązaniem często ukrytych przyczyn pogorszonego stanu zdrowia, a jednocześnie pomaga żyć w szczęściu i harmonii.

IDŹ DO DOMU I PODARUJ TROCHĘ ODPOCZYNKU PRAWDZIWEMU SOBIE

Głównym elementem Metody Body Calm jest wyciszenie się w celu osiągnięcia świadomej obecności. Kiedy zagłębisz się w tę książkę i zaczniesz bawić się zawartymi w niej naukami i technikami, zachęcam cię do zaobserwowania momentu, w którym doświadczasz poczucia wewnętrznego spokoju i ciszy. Kiedy masz takie poczucie, możesz być pewny, że w takich momentach jesteś prawdziwym Sobą. Lubię odnosić się do tej świadomej obecności jako do „Wiecznego i Nieskończonego Ja” (lub „wiecznego i nieskończonego oka”, jeśli ma to dla ciebie większy sens*). Świadomość nie ma zewnętrznych granic, jest zawsze obecna i sięga poza ciało fizyczne. To pogodny i pełny pewności stan powrotu do miejsca, gdzie wszystko jest w porządku, a spokój pozostaje nie-naruszony. Mam szczerą nadzieję, że poprzez bycie prawdziwym Sobą, fraza: „Idź do domu i odpocznij trochę” nabierze nowego znaczenia, a kiedy powrócisz do tego stanu, pozostaniesz w nim na zawsze.

*Idź do domu, do źródła prawdziwego Ja i odpocznij trochę
w raju wyciszenia, którym jest twój własny umysł.*

* Gra słów – słowo „ja” (ang. I) oraz „oko” (ang. eye) wymawiane są w języku angielskim tak samo (przyp. tłum.).

Część I

ODPOCZYNEK JEST NAJWAŻNIEJSZY



