

Monika Godlewska

Jak pokonałam RAKA

Sprawdzone terapie
dla ciała i umysłu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Jak pokonałam
RAKA

Monika Godlewska

Jak pokonałam RAKA

Sprawdzone terapie
dla ciała i umysłu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Tomasz Piłasiewicz
Korekta: Ewa Skarżyńska

Wydanie II – rozszerzone
Białystok 2011
ISBN 978-83-7377-489-6

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.
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.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
I. Historia choroby	17
Dlaczego zachorowałam?	18
W jaki sposób tworzą się nowotwory?	21
Pierwszy pobyt w szpitalu	22
Operacja	23
Rekonwalescencja po szpitalu i badania kontrolne	25
Pozorny sukces	26
Depresja	27
Błędne diagnozy lekarzy	27
Drugi pobyt w szpitalu i operacja	30
Kolejny guz na płucach	34
II. Droga do zdrowia	37
III. Jakie są przyczyny powstawania guzów?	41
Zablokowanie energetyczne z powodu toksycznych emocji	41
Stres i frustracje	44
Zablokowanie energii w czakrach	47
Osądzanie i obwinianie innych	49
Pielęgnowanie krzywd i uraz	51
Utrata energii życiowej poprzez przyjmowanie na siebie problemów innych	51
Germańska Nowa Medycyna	57
IV. Co pomogło mi wyzdrowieć?	59
Oczyszczenie energetyczne	59
Krija joga jako jedna z metod oczyszczania energetycznego	62
Siła wiary	65
Determinacja, aby wyzdrowieć	69

Proces oddychania	70
Psychoterapia	72
Dieta makrobiotyczna	75
Wybaczenie	83
Uwolnienie się od świadomości bycia ofiarą	84
Doświadczenie podczas warsztatów Reiki	86
Hipnoza	87
Modlitwa	89
Afirmacje	90
Medytacja	92
Ustawienia Berta Hellingera	94
Głodówka oczyszczająca	95
Joga	106
Indiańska ceremonia oczyszczająca	108
Filozofia buddyjska	110
Filozofia hinduska	117
Spotkania z nauczycielami duchowości	119
Muzykoterapia	124
Mantry	126
Masaż shiatsu	128
Relaksacja	132
Homeopatia	134
Biologia wiary Bruce'a Liptona	138
Miejsca, które dodają energii	139
Siedem uzdrawiających zasad huny	149
V. Co zrozumiałam dzięki chorobie?	153
Konieczność kontrolowania własnych myśli	153
Jaki jest sens ludzkiego cierpienia?	155
Akceptacja świata i ludzi takimi, jakimi są	156
Jak szkodliwy jest stres?	158
Miłość do siebie	159
Pozytywne nastawienie do świata	161
Poczucie własnej wartości i pewności siebie	162
Być tu i teraz	172

Zaufanie do tego, co przyniesie los	173
Postawa wdzięczności	174
Konieczność przetwarzania emocji	180
Stres	187
Frustracja	189
Wybrane emocje i sposoby zarządzania nimi	190
Profilaktyka odpowiedniego życia emocjonalnego	206
Dystans wobec codziennych problemów	209
Znaczenie prawdy w naszym życiu	212
Odpuszczanie czy rezygnacja	212
Co może dać nam szczęście?	215
Konieczność podniesienia jakości swego życia	217
Prawa asertywności	239
Cuda się zdarzają	246
Potrzeby naszej duszy	247
VI. Co zawdzięczam chorobie?	249
Dlaczego chcemy być chorzy?	249
Pozbycie się pośpiechu	252
Życie pełnią życia	254
Już nic nie muszę	256
Odkrycie misji życia	260
VII. Podsumowanie	263
Ćwiczenie relaksująco-odprężające	266
Wychodzenie ze stanu relaksu	270
Ćwiczenie medytacyjne połączone ze ściąganiem energii	271
Podziękowania	275
Książki, które pomogły mi wyzdrowieć	277

*Pomóż mi zapamiętać, Panie,
że nie zdarzy się nic takiego,
z czym Ty i ja
nie moglibyśmy razem sobie poradzić.*

(źródło nieznane)

WSTĘP

Obecnie jestem po kolejnej tomografii, która potwierdziła, iż guz, który w listopadzie 2005 roku wymagał natychmiastowej operacji, zupełnie zniknął. Pamiętam, że kiedyś zastanawiałam się, czy warto kupować sobie nowe pantofle na lato, bo przecież mogę niedługo umrzeć i będzie to zbędny wydatek. Dzisiaj jestem pewna, że będę żyć. Co więcej, czuję w sobie ogromną siłę, jakiej nie miałam nigdy wcześniej.

Będę żyć, pomimo iż wykryty u mnie guz nosi nazwę chondrosarcoma i jest jedną z najbardziej złośliwych odmian, nie pozostawiając praktycznie żadnych szans na przeżycie. Pamiętam, że kiedy powiedziałam tę nazwę jednemu z lekarzy, stwierdził, iż musiałam się pomylić, bo nie zna przypadków, aby ktoś z tego rodzaju nowotworem żył tak długo jak ja.

To nic, że mój pierwotny nowotwór miał najbardziej dojrzałą formę i z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej zrobił dwa przerzuty. Będę żyć, pomimo że mój ojciec zmarł na białaczkę, a mama jest już po kilku operacjach onkologicznych.

Jestem przykładem osoby, wobec której medycyna konwencjonalna okazała się zawodna, lecz mimo to nie poddałam się. Stwierdziłam, że wypróbuję wszystko, co tylko możliwe, aby pokonać raka. Sięgnęłam więc po wszelkie dostępne mi terapie naturalne.

Obecnie nadal bardzo intensywnie pracuję nad swoim oczyszczeniem psychicznym, co wiąże się również z rozwojem duchowym, dzięki czemu mam wysoki poziom energii. W 2008 roku ukończyłam Studium Psychologii Psychotronicznej w Białymstoku, na kierunku Terapie Naturalne, gdzie mogłam poznać wielu uzdrowicieli i nauczycieli duchowych. Cały czas staram się uczestniczyć w warsztatach rozwoju osobistego oraz w sesjach psychoterapeutycznych.

Codziennie staram się ćwiczyć jogę i medytować. Jestem na diecie makrobiotycznej, chociaż przyznam, iż teraz czasem pozwalam sobie na małe odstępstwa od niej. Stosuję również często głodówki w celu oczyszczenia ciała. Wierzę, iż dzięki temu, co obecnie robię, zachowam swoje życie. Wiele znajomych mi osób nie zdawało sobie sprawy, jak wielki potencjał tkwi w nas samych i dlatego przegrało walkę z rakiem. Z braku sił postanowili odpuścić walkę. Ja jednak stwierdziłam, że nie poddam się.

Jestem przekonana, iż rak to choroba duszy, która dopiero w następnym etapie staje się chorobą fizyczną. Wiem, iż sama w pewien sposób doprowadziłam do pojawienia się nowotworu w 1998 roku, jak też kolejnych guzów w moim ciele. Dlatego też miałam wpływ na to, że wyzdrowiałam. Naturalnie nic nie zdarzyłoby się bez udziału cudownych uzdrowicieli, których spotkałam na swej drodze, oraz Boga.

Dzisiaj mogę już powiedzieć, że w moim przypadku choroba nowotworowa była błogosławieństwem. Mimo że cierpienia fizyczne, jakie przeszłam, są niewyobrażalne dla przeciętnego człowieka, wszystko to miało swój sens. Nic w naszym życiu nie dzieje się bez przyczyny.

Przekonałam się, iż życie, które wiodłam przed chorobą, w ciągłym pośpiechu i stresie, było pozbawione jakiegokolwiek sensu. Dzięki chorobie bardzo się wyciszyłam, zwolniłam tempo życia, przestałam się bać. Dokonałam totalnego przewartościowania życia. Dostrzegłam to, czego wcześniej nie widziałam. Staram się nie stresować błahymi sprawami. Chorobie zawdzięczam również to, iż zbliżyłam się do Boga. Tylko Bóg potrafił pomóc mi w tych najtrudniejszych momentach, kiedy nikt z ludzi nie był już w stanie mi pomóc.

Moje przeżycia związane z chorobą nauczyły mnie postrzegać świat z innej perspektywy. Próbuję doceniać wszystko to, co zostaje mi dane, cieszyć się każdym nowym dniem, każdą chwilą tu i teraz. Staram się ufać swojej intuicji i być spokojna o przyszłość zarówno w sensie zdrowotnym, jak i materialnym. Jestem pewna, iż Bóg i cały wszechświat czuwa nad nami, dlatego też nie warto martwić się o to, co złego może stać się później. Pewność i spokój to cudowne doznania, jakie były mi zupełnie obce przed chorobą. Kiedyś troski dnia codziennego oraz lęk o przyszłość praktycznie wypełniały wszystkie moje myśli. Nie pozostawało w nich więc miejsca na radość i uśmiech.

Teraz jest zupełnie inaczej. Nawet szare, smutne, deszczowe dni przestały być straszne. Po prostu są, bo deszcz również jest potrzebny. Wiem, że nasz nastrój zależy wyłącznie od nas samych. Jeśli będziemy stale narzekać na otaczającą nas rzeczywistość, będziemy dokładnie taką ją mieli, szarą, beznadziejną, a czasem nawet okrutną. Jeśli będziemy potrafili dostrzec piękno świata, świat stanie się dla nas również wspaniałym. Aby to zrozumieć, musiałam jednak bardzo wiele doświadczyć. Mam na myśli

nie tylko cierpienie fizyczne, ale również psychiczne, kiedy przychodziły chwile zwątpienia w to, iż będę żyć.

Mam nadzieję, że książka ta będzie inspiracją dla osób chorych, aby walczyły o swoje zdrowie i tym samym życie. Być może dla wielu czytelników okaże się kontrowersyjna. Zdaję sobie sprawę, że mój obecny światopogląd jest zdecydowanie różny od powszechnie przyjętych. Sama najprawdopodobniej również, będąc osobą zdrową, miałabym poważne trudności ze zrozumieniem tego, o czym piszę, nie mówiąc już o uwierzeniu w to. Swą książką chcę jednak pokazać, że warto być otwartym nawet na to, co trudno jest racjonalnie wytłumaczyć. Nigdy nie jest za późno na nową wiedzę, zmianę przekonań i na uzdrowienie. Wielokrotnie spotkałam się ze stwierdzeniem, iż każda choroba jest uleczalna, problem w tym, iż ludzie mogą nie być uleczalni.

Idealnie byłoby, aby moje przeżycia stały się przestrogą przed popełnianiem błędów, które były moim udziałem. Bo tak naprawdę brak umiejętności wybaczenia i kontrolowania własnych myśli to główne powody powstania nowotworów w moim organizmie.

Bardzo chciałabym, aby książka ta dotarła do służb medycznych, zwłaszcza dyplomowanych lekarzy, którzy z ironią podchodzą do wszelkich metod naturalnych. Pragnę, by potrafili dostrzec w pacjencie nie tylko ciało, ale i duszę, która choruje. Moim marzeniem jest, aby w Polsce, podobnie jak ma to miejsce w wielu placówkach medycznych Europy Zachodniej, terapeuci leczący metodami naturalnymi mogli oficjalnie świadczyć swe usługi w szpitalach i przychodniach służby zdrowia.

Nie chcę w żaden sposób krytykować lekarzy onkologów, którzy za główną broń w walce z chorobą nowotwo-

rową uważają operacje chirurgiczne, chemio- i radio-terapię. Po prostu nie znają innych metod. Są również przypadki, gdzie choroba jest na tyle rozwinięta, iż nawet najlepsi terapeuci nie są w stanie już pomóc. Wówczas może okazać się, że jedynie radykalne usunięcie komórek nowotworowych może przedłużyć człowiekowi życie. Jeśli pacjent wykorzysta to i gruntownie zmieni swoje nawyki, jest szansa, że wyzdrowieje. Kiedy jednak nie zdobędziemy się na totalne zmiany, życie doświadczy nas jeszcze mocniej. Tak właśnie było w moim przypadku, gdzie dopiero trzeci guz uzmysłowił mi, że podążam w niewłaściwym kierunku. Wbrew swej duszy i temu, co naprawdę było i jest w życiu dla mnie ważne.

Wierzę, że wszystko, co dzieje się wokół nas, ma swój powód. Musiałam doświadczyć choroby nowotworowej, aby dokonać transformacji w swoim życiu. Ktoś stwierdził, iż nie ma czegoś takiego, jak porażka czy klęska. Są tylko rezultaty i skutki. Jeśli nie będziemy uzyskiwali założonego rezultatu, to musimy zmienić nasze postępowanie, aby osiągnąć założony cel. Musimy pogodzić się z tym, że nasze poznanie, jak i cały rozwój, dokonywać się będzie metodą prób i błędów. Powinniśmy więc czerpać jak najwięcej z tego, czego nauczyły nas zwłaszcza te najtrudniejsze lekcje w życiu. Być może właśnie one okażą się dla nas najbardziej wartościowe.

Zanim przejdę do głównej części książki poświęconej technikom uzdrawiania, chcę przedstawić dramat tego, co przeżyłam w związku z pojawieniem się guzów i z operacjami. Bez tych traumatycznych doświadczeń i cierpień fizycznych nie potrafiłabym doceniać tego, co posiadam teraz. Kiedy rano budzę się i czuję się dobrze, jest już wystarczającym powodem, aby być za to wdzięczną.

HISTORIA CHOROBY

Po kilku miesiącach intensywnego poszukiwania lepszego pracodawcy, 1 grudnia 1998 miałam rozpocząć pracę w nowej firmie. Byłam z tego powodu bardzo szczęśliwa. Niestety, moja radość nie trwała długo. Podczas badań wstępnych, a dokładniej podczas standardowego badania rentgenowskiego płuc, wykryto pewną nieprawidłowość. Badanie powtórzono, ale następnym razem również było coś niepokojącego na zdjęciu. Nie postawiono wówczas jeszcze diagnozy, ale polecono mi zrobienie dodatkowego prześwietlenia żeber. W tym celu udałam się do internisty, który miał mi wystawić odpowiednie skierowanie. Na szczęście, trafiłam do bardzo dobrego lekarza, który już podczas badania wyczuł pod moją prawą pierś guz wielkości kurzego jaja. Oprócz skierowania na prześwietlenie, otrzymałam również skierowanie do przychodni onkologicznej na ulicę Stawki w Warszawie.

Po powrocie do domu jeszcze raz sprawdziłam miejsce guza. Był twardy i przy mocniejszym dotknięciu odczuwałam ból. Czułam pewien niepokój, ale przecież wielu ludzi ma różnego rodzaju zgrubienia na ciele, któ-

re są guzami łagodnymi i nie podlegają operacjom. Najbliższym dla mnie przykładem jest moja mama, której ciało, zwłaszcza ręce i nogi, pokryte jest „tłuszczakami”. Miałam nadzieję, iż wizyta w specjalistycznej przychodni będzie potwierdzeniem, iż tak naprawdę nic mi nie jest. Niestety, wkrótce okazało się, jak bardzo się myliłam.

Czekając w kolejce do gabinetu onkologicznego i obserwując szybko wychodzące z gabinetu pacjentki, pomyślałam, iż widocznie trafiłam na lekarza, który niezbyt dokładnie bada swoich pacjentów. Ale gdy ja weszłam do gabinetu, moja wizyta była bardzo długa. Kiedy pokazałam wyniki badań rentgenowskich i miejsce usytuowania guza, usłyszałam diagnozę, a właściwie informację, iż muszę poddać się operacji, i to jak najszybciej. Ponieważ czas oczekiwania na łóżko szpitalne wynosi około czterech tygodni, pocztą miałam otrzymać zawiadomienie z terminem stawienia się do szpitala. Onkolog poinformowała mnie, iż czas pobytu w szpitalu po operacji wynosi około 7 dni, a po trzech tygodniach będę mogła wrócić do pracy zawodowej. Dopiero wówczas zdałam sobie sprawę z powagi sytuacji. Ludzie mają różnego rodzaju zabiegi, ale wiążą się one z jednodniowym pobytem w szpitalu.

Dlaczego zachorowałam?

Pytania, jakie sobie ciągle zadawałam, brzmiały: „Dlaczego ja?”, „Co jest przyczyną mojej choroby?”, „Jakie są sposoby walki z rakiem?”. Intuicyjnie czułam, że jeśli znajdę na nie odpowiedź, mam szansę wyzdrowieć. Miałam 28 lat, pięcioletniego synka i uważałam, że jestem zdecydowanie

za młoda, aby umrzeć. Do operacji pozostał mi niespełna miesiąc, dlatego postanowiłam maksymalnie wykorzystać ten czas. Udałam się więc do biblioteki publicznej. Niestety, nie było w niej zbyt wiele książek o tematyce onkologicznej. Największe wrażenie zrobiła na mnie książka Elaine Nussbaum „Pokonałam raka”. Książka ta pozwoliła mi uwierzyć, iż niezależnie od stadium nowotworu możliwe jest cofnięcie się komórek rakowych. Autorka, mimo przerzutów nowotworu na kości i płuca, dzięki ogromnej sile woli, wyzdrowiała. Stosując makrobiotykę i poddając się masażowi shiatsu, udało jej się doprowadzić do całkowitego zaniku komórek rakowych.

Słowo „makrobiotyka” było dla mnie zupełnie abstrakcyjnym pojęciem. Na szczęście, udało mi się wypożyczyć również „Wielką Księgę Makrobiotyki” Michio Kushiego. Były w niej zawarte informacje, co należy jeść, a co trzeba całkowicie wyeliminować. 50-60% pożywienia mają stanowić ziarna, takie jak brązowy ryż, pszenica, proso, żyto. Zalecane było spożywanie kasz, zwłaszcza jaglanej, jęczmiennej. Kolejne 25% pożywienia to warzywa, takie jak kapusta, marchew, pietruszka, seler. 10% zarezerwowane miało być dla glonów morskich i fasolek, natomiast 5% stanowić miały zupy. Były jednak pewne zakazane warzywa, tj. ziemniaki, pomidory, bakłażany.

Całkowicie zabronione było nie tylko mięso, ale również wszystkie artykuły pochodzenia zwierzęcego, takie jak mleko, sery, jogurty, jajka. Z diety trzeba było wykluczyć również cukier, kawę, czarną herbatę, wszystkie przetwory konserwowe. Niedopuszczalne było jedzenie owoców cytrusowych oraz pochodzących z obszarów poza miejscem swojego zamieszkania. Zalecane było spożywanie możliwie największej ilości produktów sojo-

wych, takich jak miso (fermentowana soja z dodatkiem ryżu, jęczmienia i soli morskiej), tofu (serek sojowy) oraz glonów morskich o właściwościach oczyszczających.

Nie mając wiele do stracenia, szybko zrobiłam zakupy w sklepie ze zdrową żywnością i rozpoczęłam eksperymentowanie z makrobiotyką. Zaczęłam od ugotowania kaszy pęczak z marchewką i pietruszką. Dodałam do tego kostkę sojową, a na koniec łyżeczkę miso (pasty z fermentowanej soi), które miało oczyścić krew. Nigdy nie przywiązywałam większej wagi do jedzenia i raczej starałam się jeść wszystko. To jednak, co ugotowałam, było wyjątkowo niedobre. Może to zbyt subtelne słowo, przygotowane przeze mnie jedzenie było wstrętne. Zjadłam kilka łyżek i mimo głodu odstawiałam talerz na bok. Po chwili namysłu postanowiłam jednak, iż dam radę jeść to świństwo, żeby tylko wyzdrowieć. Kiedy patrzyłam na mojego małego synka, wiedziałam, iż muszę żyć, a tego rodzaju poświęcenie było niczym.

Kolejne książki, jakie udało mi się wypożyczyć, dotyczyły programów zdrowienia. Jednym z nich był program amerykańskiego onkologa Simontona. Jego przesłaniem jest, iż wyzdrowienie zależy od kondycji psychicznej chorej osoby. Należy skupić się na poprawie jakości życia oraz zmienić swoje przekonania na temat choroby i procesu zdrowienia. Pozytywne myślenie oraz radość życia mają ogromny wpływ na poprawę stanu zdrowia.

Następne książki, do których udało mi się dotrzeć, dotyczyły wizualizacji. Mimo iż wtedy wydawały mi się abstrakcją, rozpoczęłam pracę ze swoją podświadomością. Wyobrażałam sobie własne ciało oraz wewnętrzną walkę komórek zdrowych z chorymi, gdzie zawsze wygrywały komórki zdrowe. Po każdej wizualizacji czułam się bardzo

zmęczona, tak, jakbym faktycznie uczestniczyła w walce, mimo że działa się ona tylko w moim umyśle. Kolejnymi wizualizacjami, jakie stosowałam, były wyobrażenia moich żeber i całego ciała jako zupełnie zdrowych.

W jaki sposób tworzą się nowotwory?

Dzięki przeczytanym książkom wiedziałam już, co mam zrobić, aby wyzdrowieć. Nadal jednak intrygowało mnie pytanie, co jest przyczyną powstania raka w moim organizmie. W końcu dotarłam do publikacji mówiących, iż bezpośrednią przyczyną raka jest poczucie krzywdy. Może ono dotyczyć zarówno sytuacji, kiedy to my czujemy się winni z powodu krzywdy, jaką komuś wyrządziliśmy, lub też sytuacji, kiedy to my zostaliśmy skrzywdzeni. Poczucie krzywdy i związane z tym myśli są do tego stopnia toksyczne, że powstaje rak. Dokładnie tak było w moim przypadku.

Myślę, iż nie ma na świecie człowieka, który nie doświadczył poczucia krzywdy czy winy. Otaczający nas ludzie (podobnie jak my sami) nie są idealni i często wyrządzają nam wiele zła, nie zdając sobie nawet z tego sprawy. Dlaczego więc nie wszyscy od razu zapadają na nowotwór? Wrzody żołądka czy gwałtowne siwienie włosów (często w bardzo młodym wieku) są innymi reakcjami naszego fizycznego ciała na to, co spotyka nas złego w życiu. Niestety, tylko rak jest chorobą śmiertelną. Dzisiaj wiem, iż na nowotwory zapadają ludzie, którzy nie potrafią wybaczyć innym lub też nie potrafią wybaczyć sobie. Pielęgnowana uraza zżera ciało od środka, aż powstaje guz. U mnie dotyczyła ona uczuć, jakie prze-

jawiałam do mojej przełożonej w miejscu pracy. Mimo że bardzo się starałam, osoba ta wielokrotnie wyrażała swoją dezaprobatę wobec mojej pracy. Było to dla mnie bardzo przykre. Nie mogłam pogodzić się z tą sytuacją. Dzisiaj określa się to mianem mobbingu. Wtedy czułam się bezbronną ofiarą, która oprócz złożenia wypowiedzenia nie jest w stanie zrobić nic więcej.

Pierwszy pobyt w szpitalu

Nikt nie lubi szpitali, zarówno w zakresie odwiedzin, a tym bardziej pozostawania w nich samemu. Ale zwykle szpitale wobec szpitali onkologicznych są niczym. Widok ludzi w chusteczkach czy zupełnie łysych nikogo tutaj nie dziwi. Jest to spowodowane przyjmowaniem chemii, która, niszcząc komórki nowotworowe, doprowadza do wypadania włosów. Na szczęście, w ciągu kilku miesięcy po odstawieniu chemii, włosy zaczynają odrastać na nowo.

Najgorszy dla mnie był jednak widok dzieci. Nikt nie może być obojętny, kiedy widzi małe, wychudzone dziecko, bez włosów na głowie. Nigdy nie zapomnę sceny, kiedy kilkuletnie dziecko błagało swoją matkę, aby nie wchodzić do pokoju zabiegowego, mając zapewne w pamięci ból, jakiego doznało poprzednim razem. Pamiętam również reakcję matki dziecka, która ze łzami w oczach próbowała wytłumaczyć mu, że jednak muszą tam wejść.

Na oddział szpitalny przy ulicy Wawelskiej w Warszawie trafiłam 4 stycznia 1999 roku. Następnego dnia onkolog miała mi zrobić biopsję, polegającą na pobraniu wycinka guza do badania histopatologicznego. Miało to na celu określenie, jak duży fragment komórek ma zostać wycięty.

dnia) 20 głębokich oddechów, ustami lub nosem. Musimy tu przyjąć założenie, iż każdy piąty, dziesiąty, piętnasty i dwudziesty oddech jest znacznie głębszy od pozostałych. Mimo, iż jest to tylko dwadzieścia oddechów, to należy to ćwiczenie przeprowadzać w pozycji siedzącej lub leżącej. Podczas wykonywania oddechów na stojąco możemy doznać zawrotu głowy. Już podczas takiego krótkiego ćwiczenia zmienia się biochemia naszego ciała. Zaproponowana tu technika oddechowa nosi nazwę rebirthing.

Technikę dwudziestu oddechów można stosować również w momencie doświadczania stresu. Już po serii dwudziestu oddechów można zyskać znaczny dystans do trudnej sytuacji, jakiej przyszło nam doświadczać. Jest to bardzo przydatne w miejscu pracy, kiedy mamy ograniczone możliwości rozładowywania stresu. Ludzi w Japonii już od najwcześniejszych lat życia uczy się, iż w sytuacji pojawienia się stresu mają do wyboru krzyk, aby rozładować napięcie albo właśnie oddech. Mówi się nawet dzieciom: „Jeśli nie możesz pozwolić sobie na krzyk, to nie rób nic, tylko zacznij głęboko oddychać, a bardzo szybko wyciszysz się”.

Jeśli chodzi o sytuacje stresowe, nie bez znaczenia jest samo liczenie oddechów. Dzięki temu umysł pozostaje wolny od codziennych spraw, myśli przestają napływać, wszystko, co nie jest oddechem, wydaje się odległe i nieistotne.

Krija joga jako jedna z metod oczyszczania energetycznego

Technika ta w praktyce bardzo przypomina rebirthing. Celem jej jest również oczyszczenie energetyczne

i udrożnienie, by energia mogła swobodnie przepływać meridianami. Sama nazwa wskazywałaby, iż ma ona coś wspólnego z ćwiczeniami fizycznymi, polegającymi na rozciąganiu poszczególnych części ciała, czyli asanami. W praktyce jest to jedna z technik oddechowych, a nazywa faktycznie może być tu myląca.

Do przeprowadzania krii jogi przyjmuje się nieco więcej dodatkowych wskazówek, umożliwiających najpełniejsze wykorzystanie dobroczynnych jej skutków. Podczas stosowania tego rodzaju oddechu zaleca się otworzyć okno, aby mieć dostęp do świeżego powietrza. Następnie należy zweryfikować, czy w pobliżu nie znajdują się żadne przedmioty pochodzenia zwierzęcego, np. wełniany dywan, skórzany pasek, futrzany koc. Nie powinno się przeprowadzać sesji w pokoju, w którym przebywają zwierzęta. Chodzi o to, aby uzyskana energia nie ulegała rozproszeniu.

Zgodnie z założeniami tej techniki, energia, którą osoba praktykująca oddychanie otrzyma, zostanie wchłonięta przez energię zwierzęcą. Kolejnym wymogiem jest, aby nie praktykować z pełnym żołądkiem. Przed rozpoczęciem krii jogi zaleca się wykonanie ćwiczeń fizycznych, zwłaszcza pozycji jogi, czyli asan. Kolejnym etapem jest rozpoczęcie oddychania nosem, od ćwiczeń zwanych pranajama.

Pranajama to ćwiczenia oddechowe, szczegółowo opisane niemalże w każdym podręczniku jogi. Pranajama w tłumaczeniu znaczy powstrzymanie oddechu. W praktyce polegają one na serii oddechów, czyli wdechów i wydechów, które oddzielane są wstrzymaniem powietrza. Wykonując pranajamy, należy skoncentrować się na liczeniu oddechów.

Istnieje wiele możliwości stosowania ich w praktyce. Jedną z najpopularniejszych jest następujący cykl liczenia: Robimy wdech, licząc w pamięci od jednego do czterech, następnie wstrzymujemy oddech, licząc również do czterech, robimy wydech, licząc od jednego do sześciu oraz wstrzymujemy oddech, licząc do dwóch i zaczynamy cykl powtórnie.

Pranajamy najlepiej jest wykonywać w pozycji siedzącej na podłodze, siedząc z ugiętymi kolanami na piętach. W przypadku rozpoczynania praktyk oddechowych, pranajamy praktykowane w powyższym cyklu mogą wydawać się dość trudne. Dlatego ćwiczeniem wstępnym jest na przemian głęboki wdech i głęboki wydech. Kiedy już odczuwamy, iż świadomy oddech jest dla nas względnie łatwy, warto wprowadzić elementy polegające na wstrzymaniu oddechu.

Na początku warto nauczyć się zatrzymywania oddechu nawet na jedną czy dwie sekundy, potem natomiast, w miarę praktyki, warto przedłużać wstrzymywanie oddechu. Tak więc można samodzielnie wyznaczyć sobie odpowiedni rytm oddychania. Trzeba jednak pamiętać o jednej zasadzie, aby wydech powietrza z płuc był zawsze dłuższy niż wdech czy też zatrzymanie. Chodzi o to, aby przed kolejnym zatrzymaniem i wdechem dokonać usunięcia zużytego tlenu w 100%.

Po przeprowadzeniu odpowiedniej liczby pranajam można już przystąpić do praktykowania krii jogi. Krija joga to również wdechy i wydechy. Ważne natomiast w tej technice jest, aby różnicować długość oddechu. I tak należy rozpocząć od dwudziestu głębokich, wolnych oddechów, następnie przejść do czterdziestu oddechów tzw. średnich, aby wreszcie zakończyć cykl na czterdziestu

oddechach bardzo szybkich. Taki cykl stu oddechów należy powtórzyć trzykrotnie.

Już w trakcie pierwszych stu oddechów pojawiają się w ciele dość dziwne reakcje, czyli mrowienie, drętwienie, kaszel, a nawet ból poszczególnych części czy organów ciała. W trakcie 300 oddechów następuje również odblokowanie energii. W celu pełnej integracji należy położyć się i dać sobie jeszcze kilkanaście bądź kilkadziesiąt minut na ustabilizowanie energetyki w ciele.

Siła wiary

Niezwykle ważna w naszym życiu jest wiara. Bardzo istotne jest, aby ludzie chorzy nigdy nie tracili nadziei na wyzdrowienie. Pamiętam rozmowę z jedną z osób, z którą leżałam w szpitalu w tym samym pokoju. Opowiadała mi o swoich wcześniejszych problemach onkologicznych oraz o wierze w swoje wyzdrowienie. I rzeczywiście, przez wiele lat czuła się bardzo dobrze. W obecnym czasie stwierdziła jednak, iż nie ma żadnej motywacji do życia. Wyzdrowienie przestało być dla niej sensem życia. Trzy dni po naszej rozmowie osoba ta zmarła.

W moim przypadku bezwzględna wiara w to, iż będę żyć, doprowadziła mnie do pełnego zdrowia. Oczywiście, miałam również moment załamania, ale bardzo szybko przyszło opamiętanie, że nie ma innego wyjścia, muszę żyć, zwłaszcza dla mojego dziecka.

Głęboko wierzę, iż nasze myśli są energiami, które pewnego dnia przybierają materialną postać. Na podstawie własnych doświadczeń wiem, iż przyszłość jest

konsekwencją tego, o czym myślimy i w co wierzymy. W moim życiu zawodowym pracowałam dokładnie na tych stanowiskach, na których chciałam pracować. Będąc księgową, marzyłam, aby pracować w dziale kadr i płac. Będąc na stanowisku specjalisty ds. kadr i płac, marzyłam o kierowniczym stanowisku. Potem marzyłam, aby być dyrektorem ds. marketingu i sprzedaży, potem wreszcie, aby być dyrektorem działu Human Resources i Public Relations. Podobnie było z chorobą, mimo niekorzystnych rokowań lekarzy była we mnie pewność, że guz się cofnie. Tak też się stało.

Jeśli natomiast osobie chorej zabraknie wiary we własne wyzdrowienie, to żadna siła ani najlepsi lekarze czy uzdrowiciele nie będą w stanie jej pomóc. Siła wiary w siebie, czyli we własny organizm, który ma zdolność samoregeneracji i samoleczenia, jest kluczowa w walce z każdą chorobą.

Od jednego z cenionych przeze mnie uzdrowicieli usłyszałam, że osoby chore na nowotwór to samobójcy, którzy podświadomie nie chcą żyć. Życie bowiem, które wiedzą, dostarcza im zbyt dużo cierpienia. Świadomie zdają się walczyć o swoje zdrowie, ale podświadomie organizm ma dość życia i zmagania się z codziennymi wyzwaniami. Świat dookoła jawi się okrutnym, najbliżsi nie są w stanie udzielić odpowiedniej pomocy, więc jedynym rozwiązaniem dla podświadomości jest ucieczka w chorobę, a potem w śmierć.

To, co piszę, może wydawać się kontrowersyjne, ale każda z osób, która zapada na nowotwór, na kilka miesięcy musiała zetknąć się z wyjątkowo trudną dla siebie sytuacją lub też problemem, którego we własnym zakresie nie była w stanie rozwiązać. Ten wewnętrzny konflikt psychiczny doprowadził do powstania nowotworu.

Tymczasem nie ma nieprzewidywalnych trudności, każdy człowiek żyjący na ziemi ma niezwykle dużo okazji, aby się o tym przekonać. Wszyscy ludzie wielokrotnie muszą stawać, niejako twarzą w twarz, z, wydawać by się mogło, problemem nie do rozwiązania. Jednak z perspektywy czasu okazuje się, że każdy problem jest na swój sposób rozwiązywalny. Co prawda, do rozwiązania niektórych potrzeba znacznie więcej czasu, ale jednak w dłuższej perspektywie okazuje się, że wszystko jest do przezwyciężenia.

Największym problemem w ludzkich umysłach jest błędne nastawienie, wynikające z poczucia, iż to inni nas skrzywdzili lub też krzywdzą nadal. Każdy problem jest rozwiązywalny, tylko trzeba w to uwierzyć. Choroba nowotworowa jest skutkiem problemów, które często stwarzamy sobie sami, we własnym umyśle.

Bhagawadgita w przekładzie Jacka Harleya, będąca swoistym Pismem Świętym ludzi Wschodu, mówi, iż:

„Prawdziwi wrogowie nie znajdują się na zewnątrz, ale wewnątrz nas – dlatego ta walka jest bardzo trudna. Ci wrogowie to nasze pragnienia, nasz gniew i nasza chciwość”.

Bhagawadgita mówi, jednoznacznie, że jedynym sposobem na wygranie tej bitwy jest duchowość.

Duchowość to siła, która głosem wewnętrznym daje wiarę, że życie nie kończy się tu, na ziemi, że istnieje siła, która cały czas opiekuje się nami i dba, aby wszystko działało się dobrze, zgodnie z zamysłem twórczym.

W naszych umysłach i ciałach są ogromne siły, mogące doprowadzić nas zarówno do choroby, jak i do całkowitego uzdrowienia. Należy jednak w to uwierzyć. Wielokrotnie spotykałam na swej drodze ludzi, którzy opowiadali mi o diagnozach lekarskich, prognozujących im maksymalnie kilka miesięcy życia. Była w nich jednak

niesamowita wiara w cud wyzdrowienia, i to przesądziło o tym, iż żyją do dnia dzisiejszego. Trudno wytłumaczyć to racjonalnie, ale to prawda. Wiara czyni cuda, dlatego nigdy nie można zwątpić, bo w sytuacji zwątpienia przychodzi to, co najlepsze.

Dlatego zawsze, niezależnie od sytuacji, należy mieć pewność, że znajdzie się jakieś wyjście, nawet z największych problemów czy chorób nowotworowych. Są one często wybojami na drodze ku duchowości. Gdyby nie choroba, wielu ludzi nie odkryłoby odpowiedniej hierarchii wartości, czyli tego, co naprawdę ważne jest w życiu.

Warto więc posiadać wiarę. Może to być wiara w cuda, w Boga, czy też w inne wcielenia Boga na ziemi, o czym mówią filozofie wschodnie. Wierzę, iż w każdym z nas jest pierwiastek boży, a więc i siła sprawcza, dzięki której wyzdrowienie z najcięższej choroby jest możliwe.

Bez względu na to, co się zdarzy, wszystko skończy się pomyślnie. Naszym zadaniem jest zaakceptować wszystko, co przychodzi. Nawet w sytuacji, kiedy nie jesteśmy w stanie nic zrobić, aby daną kwestię rozwiązać, musimy wierzyć, że ktoś przejmie pałeczkę za nas i pomoże. Najważniejsze jest, aby nie martwić się rzeczami, na które nie mamy wpływu i zawierzyć, że wszystko zakończy się pomyślnie.

Aby utwierdzić się w powyższym przekonaniu, polecam (bezpłatne do ściągnięcia) nagranie z pozytywnymi afirmacjami autorstwa mojej uzdrowicielki Małgorzaty Wołukanis. Jest ona dostępna na stronie www.trzecieoko.pl.

Płyta nosi tytuł „Słowa, które leczą” i rzeczywiście muszę przyznać, iż słuchając jej kilkakrotnie w ciągu dnia, czułam się psychicznie coraz lepiej. Dzięki niej wpajałam mojej podświadomości, że wszystko dzieje się dobrze, a ja w każdym momencie mojego życia jestem bezpieczna.

Determinacja, aby wyzdrowieć

Obok wiary w wyzdrowienie bardzo ważna jest determinacja i konsekwencja w pewnych wyrzeczeniach i zmianach dotyczących życia. Ludzi, którym udało się pokonać chorobę nowotworową, cechuje skuteczność w realizowaniu swojego celu, czyli doprowadzeniu do tego, by guzy cofnęły się i jednocześnie nie pojawiły się nowe.

Po pierwsze, trzeba wziąć na siebie 100% odpowiedzialności za swoje życie i zdrowie. Jeśli zdamy się wyłącznie na łaskę innych, to jest onkologów czy uzdrowicieli, oczekując od nich, że uczynią cuda bez naszego wkładu własnego, możemy szybko się zawieść.

Nie warto też obwiniać innych za swoją sytuację i skarżyć się. Jest to dalekie od wzięcia odpowiedzialności za siebie. Jeśli będzie w nas przekonanie, iż to sami, chociaż pośrednio, stworzyliśmy obecną sytuację, czyli doprowadziliśmy do pojawienia się guzów w ciele, to automatycznie posiadamy siłę sprawczą, aby to zmienić.

Dlatego też warto otwarcie sobie powiedzieć, że w trosce o inne wartości zaniedbaliśmy siebie, swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Często niezdrowo się odżywiający i traciliśmy czas na zupełnie błahе rzeczy, zamiast robić coś pożytecznego dla siebie, dla swojego zdrowia fizycznego czy rozwoju duchowego.

Ludzie skuteczni uważają, że mają kontrolę na swoim życiem, swoimi działaniami, wyobrażeniami i myślami w swojej głowie. To, w jaki sposób potrafimy zarządzać swoim życiem, wyznacza to, czego doświadczamy.

Jeśli nie zadowolają nas wyniki tego, co osiągnęliśmy, to musimy zmienić swoje reakcje, zachowania, nawyki, myśli i wyobrażenia. Nie ma osoby, która byłaby zadowolono-

na z powodu doświadczania choroby nowotworowej. Rak jest ewidentnym znakiem, że nasze życie, zachowania, myślenie i przekonania muszą ulec radykalnej zmianie.

Powinniśmy być otwarci na to, co innym pomogło w chorobie nowotworowej, a więc należy zacząć się zdrowo odżywiać, nauczyć się sztuki medytacji, aby dzięki niej wyciszać umysł, czy regularnie uprawiać wybrany rodzaj sportu.

Osoby, które doświadczyły diagnozy choroby nowotworowej, muszą dokonać reorganizacji swojego życia, w możliwie największej liczbie obszarów.

Wiedzieć to jedno, stosować to drugie. Wyzdrowienie wymaga czasu i wysiłku. W życiu nic nie ma za darmo, mówi o tym prawo przyczyny i skutku. Jeśli chcemy zebrać plony, musimy wcześniej zasiać ziarno.

Dlatego ludzie, u których zdiagnozowano nowotwór, mają możliwość pozostania w obecnej swojej sytuacji, oglądając się na innych, lub też wzięcia odpowiedzialności za swoje życie i proces zdrowienia. Jedynie jednak ci drudzy mają szansę pokonać chorobę, dzięki swojej determinacji i pracy własnej.

Proces oddychania

Proces świadomego oddychania wcale nie jest łatwy. Podczas każdej sesji oddechowej, którą zgodnie ze wskazaniem Małgorzaty Wołukanis przeprowadzałam samodzielnie w domu, zasypiałam. Dlatego kupiłam sobie książkę Collina S. Sissona pt. „Integracja oddechem”. Tak naprawdę nie było w niej wiele praktycznych informacji o technikach oddechowych. Autor zachęcał

Monika Godlewska kilka lat temu usłyszała diagnozę: rak. Od tamtej pory, poddając się kuracji onkologicznej, poszukiwała jednocześnie różnorodnych metod terapeutycznych. Ostatecznie pozwoliły jej one zatriumfować nad nowotworem, dzięki czemu dziś może cieszyć się doskonałym zdrowiem duszy i ciała. Co więcej, dzięki chorobie odkryła prawdziwą wartość życia.

Od ustawień Berta Hellingera po masaż Shiatsu. Od prozdrowotnych głódówek po dietę makrobiotyczną. Od filozofii Wschodu po muzykoterapię. Od jogi po ćwiczenia zatrzymujące w organizmie energię. Od ciała po umysł. Oto zbiór leczniczych technik, które mogą uzdrowić zarówno Twoją sferę mentalną, jak i fizyczną. Rak objawia się w Twoim ciele, lecz jego podłoże najczęściej tkwi głęboko w umyśle.

Sprawdzone przez Autorkę terapie duszy i ciała ułatwią wyleczenie się z dowolnej choroby, nie tylko z raka. Poza poprawą zdrowia otrzymasz świetne samopoczucie na co dzień i witalność większą niż kiedykolwiek przedtem.

Nie daj się chorobie – postaw na sprawdzone metody!



Patroni:



Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-7377-489-6



9 788373 177489 6