

Barbara Simonsohn

5 RYTUAŁÓW TYBETAŃSKICH

Łatwe ćwiczenia
dla długowieczności w zdrowiu,
zachowania witalności i bystrości umysłu



5 RYTUAŁÓW
TYBETAŃSKICH

Barbara Simonsohn

5 RYTUAŁÓW TYBETAŃSKICH

Łatwe ćwiczenia
dla długowieczności w zdrowiu,
zachowania witalności i bystrości umysłu



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8272-028-0

Tytuł oryginału: *Die 5 „Tibeter” ganz einfach. Leichte Übungen für Vitalität, Gesundheit und Jugendlichkeit*

© 2020 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany
Original Title: Die 5 »Tibeter« ganz einfach
Leichte Übungen für Vitalität, Gesundheit und Jugendlichkeit

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

Wstęp	9
PIĘĆ RYTUAŁÓW TYBETAŃSKICH – PODSTAWY	13
Czuć się w swoim ciele jak w domu	15
Napełnienie ciała świadomości	18
Moje ciało to mój najlepszy przyjaciel	19
Rozwijanie miłości	21
Usunięcie lęku przez miłość	22
Legenda o pochodzeniu pięciu rytuałów tybetańskich	25
Podróż wyobraźni	29
Klasztor w Tybecie	29

Czakry	33
Rozświetlenie kryształu	53
PRAKTYKA PIĘCIU RYTUAŁÓW TYBETAŃSKICH	57
Pięć rytuałów i ich wykonanie	59
Pięć rytuałów tybetańskich	65
Pierwszy rytuał	66
Drugi rytuał	70
Trzeci rytuał	74
Czwarty rytuał	78
Piąty rytuał	84
Szósty rytuał	88
Wskazówki	93
Inne ćwiczenia energetyczne	105
Śanti – pozdrawiam światło w tobie!	106
Z serca do serca	110
Happy Birthday	112
Trzy minuty oddechu mocy	114
Masaż równoważący czakry	115
Indiański masaż wahadełkiem	118
Afirmacje	121
Medytacja	123
Ćwiczenia z runami	128
Medytacja pokoju dla ośrodka serca	130
EFEKTY PIĘCIU RYTUAŁÓW TYBETAŃSKICH	133
Pięć rytuałów jako eliksir młodości	135

Wpływ pięciu rytuałów na ciało	143
Wpływ pięciu rytuałów na uczucia	147
Wpływ pięciu rytuałów na rozum i inteligencję	153
Wymiar duchowy pięciu rytuałów	155
Prewencja i leczenie chorób od A do Z	161
Zakończenie	165
O Autorce	171
Bibliografia	177



Wstęp

Chcesz mieć więcej energii i chęci do życia? I zawsze dość wigoru dla wszystkich swoich projektów, nawet w zaawansowanym wieku? Pragnąłbyś, aby twoje ciało i umysł zachowały elastyczność, mięśnie były silne, a bóle pleców należały do przeszłości? Chcesz doskonalić osobowość, coraz bardziej otwierać się na wyższe vibracje, rozwijać i otwierać czakry? Cieszyć się tak stabilnym zdrowiem, że nie zagrażą ci żadne wirusy ani bakterie? Mieć układ gruczołów dokrewnych funkcjonujący, jak za młodych lat i wytwarzający wystarczającą ilość hormonów dla zachowania harmonii uczuć, zdrowego libido i stabilnego poczucia pewności siebie? Wyobraź sobie, że mogłaby to działać jakaś pigułka – przed aptekami ustawiałyby się wówczas kolejki.

Niestety, pięć rytuałów tybetańskich* nie jest dostępnych w formie pigułki. Jednak tak łatwo je wykonać, że potrzeba na to za-

* Przedstawiony w tej książce zestaw ćwiczeń nazywa się tradycyjnie pięcioma rytuałami tybetańskimi, w skrócie pięcioma rytuałami, choć w zasadzie jest ich sześć. Można też mówić o pięciu ćwiczeniach tybetańskich (przyp. tłum.).

ledwie kilku minut dziennie. Jeśli na powyższe pytania z pełnym przekonaniem odpowiedziałeś tak, ta książka jest dla ciebie. Inwestycja będzie tu bardzo niewielka, za to zysk ogromny: w ciągu dnia poczujesz się znacznie lepiej, a w nocy będziesz spokojniej sypiać! W tym celu wystarczy ćwiczyć sekwencję pięciu prostych ćwiczeń przez 15–20 minut dziennie. Pochodzą one od tybetańskich mnichów, którzy wykonywali je od tysięcy lat, aby do późnego wieku zachować sprawność fizyczną i umysłową. W dwudziestym stuleciu ćwiczenia te spopularyzowała na Zachodzie książka Petera Keldera.

Na szczęście istnieją nie tylko złe nawyki, ale także dobre. Kiedy ćwiczenie pięciu rytuałów wejdzie ci w krew, będzie jak z myciem zębów. Nie pytasz przecież za każdym razem: „co mi to daje?” albo „jakie badania naukowe za tym przemawiają?”, tylko po prostu to robisz. Dzięki tym ćwiczeniom łatwo wziąć odpowiedzialność za własne samopoczucie psychiczne i fizyczne. Kiedy energia życiowa może swobodnie przepływać przez nasz system energetyczny, nie pojawiają się blokady, a choroby nie mają szans. Zdrowie nie jest brakiem chorób, lecz stanem dynamicznej równowagi energii, obfitości siły życiowej i wewnętrznej harmonii.

W 1985 roku złożyłam wizytę Chris Griscom w Gallisteo w Nowym Meksyku. Jest ona jedną z najbardziej znanych nauczycielek duchowych w Stanach Zjednoczonych, odwiedzała też Niemcy, to prawdziwa gwiazda. To właśnie ona rozpowszechniła na Zachodzie wiedzę o pięciu rytuałach tybetańskich, co potwierdził w rozmowie ze mną Volker Karrer, wydawca książki Petera Keldera. Chris Griscom praktykowała te ćwiczenia ze swoimi uczniami w jej ośrodku Nizhoni. Toteż mogłam nauczyć się ich z pierwszej ręki, a Chris wyświadczyła mi ten zaszczyt, że napisała przedmowę do mojej pierwszej książki na ten temat zatytułowanej *Die Fünf „Tibeter” mit Kindern*. Wykonywanie tych rytuałów z dziećmi daje dużo satysfakcji. Umacnia duchowy kontakt między rodzicami a dzieć-

mi. Życie rodzinne zyskuje nową jakość, gdyż „węzły” emocjonalne ulegają rozluźnieniu, a blokady energetyczne zostają usunięte. Zarówno dzieci, jak i rodzice doświadczają poczucia siły i równowagi, a wspólna aktywność przynosi szczęśliwe chwile i owocny dialog. Dzieci mają wrażenie sukcesu, bo niektóre z tych ćwiczeń są dla ich giętkich ciał łatwiejsze do wykonania niż dla osób dorosłych. Chris Griscom stosuje te ćwiczenia w przypadku dzieci z dysleksją lub nadpobudliwością. Pięć rytuałów harmonizuje u osób starszych i młodszych zarówno ciało subtelne, jak i materialne.

Na zakończenie swojej przedmowy do mojej książki Chris Griscom napisała: „Świadomość to pożywienie, którym możemy dzielić się z naszymi dziećmi. Czeka nas wspólna uczta”.



PIĘĆ
RYTUAŁÓW
TYBETAŃSKICH
– PODSTAWY





Czuć się w swoim ciele jak w domu

Czy pamiętasz jeszcze swoje dzieciństwo? To, jakiej radości doświadczałeś wówczas, będąc w swoim ciele? Jak niepoahomowaną energię odczuwałeś? Miałeś jeszcze wówczas bezpośredni kontakt ze źródłem siły, która drzemie w każdym z nas – także jeszcze w tobie jako dorosłym.

Ciało nosi w sobie ukrytą mądrość, którą możemy dostrzec i wykorzystać, aby podwyższyć jego wibracje i doświadczyć młodszej siły. Ćwiczenia z tej książki pozwolą ci „zamieszkać” we własnym ciele i napęlić je świadomością. Jest to możliwe, ponieważ ciało nie jest czymś sztywnym, ale zmienia strukturę zależnie od tego, jakie energie i o jakich częstotliwościach przez nie przepływają. Decydujące jest to, jak przepuszczalni jesteśmy dla tych wibracji. Wzór Einsteina $E = mc^2$ oznacza, że wszystko jest energią, także coś tak materialnego, jak nasze ciało, tylko o innych wyższych bądź niższych wibracjach. Normalnie ciało składa się

z najwolniejszych, a przez to najniższych częstotliwości. Uczucia wibrują szybciej, myśli jeszcze szybciej – mamy bądź co bądź od 20 000 do 60 000 myśli dziennie! – a jeszcze subtelniejsze są wyższe poziomy świadomości, poczynając od intuicji. Kiedy wznosimy naszą świadomość, na przykład dzięki praktyce medytacji albo reiki, doświadczamy tego, że także nasze ciało ma znacznie większe możliwości, niż dotąd myśleliśmy i marzyliśmy. A gdy zmieniamy ciało, zmienia się też nasza świadomość. Pięć rytuałów tybetańskich sprawia, że lepiej się czujemy i niezależnie od wieku doświadczamy młodzieńczego wigoru – i owszem, te ćwiczenia przedłużają nawet życie. Praktykując je, napełniasz ciało, a zarazem całą swoją istotę, światłem i miłością.

Aby móc zakosztować wszystkich możliwości i pełnego potencjału naszego wspaniałego życia, skorzystajmy z mądrości dawnych mistrzów. Jeśli darzymy nasze ciało uwagą i szacunkiem, daje nam ono to, czego naprawdę potrzebujemy do spełnionego życia.

Pięć rytuałów tybetańskich zdziałało prawdziwe cuda dla tak wielu osób, że uważam je za dar niebios dla zestresowanych ludzi naszych czasów, którzy są często wyobcowani wobec własnego ciała, a przez to wobec samego siebie.

Człowieka od zarania dziejów fascynowało marzenie o wiecznej młodości. W naszej kulturze ludzie młodzi są nieomal obiektem czci. Dlatego chcielibyśmy aż do końca życia promieniować młodzieńczą witalnością. Młodzieńczość oznacza atrakcyjność, lekkość, energię i entuzjizm (co znaczy dosłownie „ożywienie boską energią”). Małe dzie-



ci urzekają nas autentycznością, wybuchami entuzjazmu, ciekawością, głodem wiedzy i radością życia.

A gdyby tak udało nam się zachować tę lekkość i werwę? To możliwe! Ale tylko wtedy, kiedy ciało od wewnątrz promieniuje zdrowiem i wigorem. Nie zastąpią tego makijaż, botoks i szykowne ciuchy. Naturalnie kiedyś pojawią się zmarszczki i siwe włosy. Nasze ciało może jednak zawsze jeszcze emanować wdziękiem i godnością, a do tego elegancją dojrzałej mądrości i delikatności, których brakowało nam za młodych lat. Musimy tylko otworzyć się na energię, która wszystko przenika, daje życie i witalność.

Zwykle witalność zmniejsza się wraz z wiekiem. Cały system organizmu stopniowo się psuje. Utrudnia to przepływ siły życiowej przez czakry i meridiany, o ile nie podejmiemy jakichś środków zaradczych. W efekcie mniej sygnałów przebiega między synapsami w mózgu, gruczoły ograniczają produkcję hormonów, a narządy i stawy zostają obciążone kwaśnymi odpadkami metabolicznymi i krystalicznymi złoгами*.

Rosnące zanieczyszczenie organizmu nie tylko ogranicza aktywność fizyczną, ale też pozbawia umysł elastyczności. Pięć rytuałów tybetańskich oraz inne ćwiczenia zaprezentowane w tej książce przekształcają energię organizmu, tak że energia życiowa nagle ponownie swobodnie tryska, ożywiając ciało i umysł. Znikają blokady energetyczne, które w przeciwnym razie mogłyby z czasem powodować choroby.

Znam ludzi z mojego otoczenia, którzy na starość nawet zwiększyli swoją witalność i charyzmę. Łączy ich to, że także w zaawansowanym wieku pozostają aktywni fizycznie i umysłowo.

* Objawy takiego „zamulenia” i środki zaradcze omówiłam szczegółowo w moich książkach *Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu*, Wydawnictwo Vital, 2017 oraz *Das basische Prinzip*, Mankau 2019.

ĆWICZENIE

Napełnienie ciała świadomością

Położ się lub usiądź wygodnie. Najpierw podziękuj swojemu ciału za to, jaką wspaniałą pracę wykonuje dla ciebie każdego dnia, rok po roku, i jak różnorodne doświadczenia umożliwia.

Następnie w myślach przejdź przez poszczególne części ciała, posyłając wszędzie światło świadomości. Twoje ciało czeka na to i będzie ci za to wdzięczne. Jeśli podczas tej podróży świadomości zauważysz gdzieś ciemne miejsca, wdychaj w nie światło, aż się rozpromieni.

To ćwiczenie wzmacnia układ odpornościowy i sprzyja detoksacji. Najlepiej wykonywać je każdego wieczoru przed snem. Zajmuje tylko od pięciu do dziesięciu minut. Twoje oddychanie i bicie serca prawdopodobnie staną się wolniejsze, łatwiej więc zaśniesz.



ĆWICZENIE

Moje ciało to mój najlepszy przyjaciel

Kochasz swoje ciało? Jesteś z nim związany i czujesz się w nim „jak w domu”? Im bardziej jesteś z nim zaprzyjaźniony, tym swobodniej przepływa przez organizm siła życiowa, ponieważ blokady energetyczne ulegają rozproszeniu. Czy możesz sobie wyobrazić, że już nigdy nie będziesz znowu czuć się oddzielony lub samotny, bo twoje ciało stało się twoim najlepszym przyjacielem?

Gładź się i masuj. Fizyczny dotyk działa uzdrawiająco, a masowanie to obok głodówki najstarsza metoda lecznicza ludzkości. Sam znasz potrzeby swojego ciała znacznie lepiej niż ktokolwiek inny i w każdej chwili zauważasz, co ci dobrze robi. Dlaczego miałbyś doświadczać troski i czułości tylko z zewnątrz?*

Zmysłowość to nie to samo co seksualność, choć także seksualność stanowi piękną możliwość uczczenia ciała. Po prostu zacznij! Nie ma możliwości, abyś coś zrobił nieprawidłowo. Daj wyraz zdrowej miłości do siebie poprzez samoleczenie. Dotykanie siebie z czułością jest po prostu poruszające.



* To, jak dzięki automasażowi można skutecznie samemu uwolnić się od zanieczyszczeń i kwasów, opisałam i zilustrowałam szczegółowo w mojej książce *Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu*.



Polecamy:



Barbara Simonsohn jest ekspertką i autorką bestsellerów w dziedzinie zdrowia. Technikę pięciu rytuałów tybetańskich poznała ponad 30 lat temu i od tamtej pory codziennie ją praktykuje. Prowadzi szkolenia w kraju i za granicą w zakresie naturalnych metod uzdrawiania.

**Chcesz mieć więcej energii i chęci do życia?
Dość wigoru dla wszystkich swoich projektów,
nawet w zaawansowanym wieku?**

**Pragnąłbyś, aby twoje ciało i umysł zachowały elastyczność,
mięśnie były silne, a bóle pleców należały do przeszłości?
Wystarczy kilka minut dziennie, aby to zyskać.**

Energia i radość życia, wigor fizyczny i sprawność umysłowa, charyzma i rozwój duchowy – wszystko to możesz osiągnąć, wykonując pięć tybetańskich rytuałów przez kilka minut dziennie. Mnisi w Tybecie od wieków praktykują serię pięciu lekkich ćwiczeń fizycznych, dzięki czemu zachowują młodość do późnego wieku. Autorka opisuje tę technikę i jej wpływ na ciało, duszę i umysł. Po prostu zacznij ćwiczyć i doświadczyć ponadczasowego ciała i nieograniczonej siły życiowej!

Mądrość mnichów z Tybetu teraz dostępna dla ciebie

Patroni:



Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia



SZTUKATER.PL

