

GLENNIE KINDRED



# Jak wykorzystać uzdrowiającą energię Ziemi



Praktyczne rytuały, medytacje,  
mądrość serca, energia drzew



STUDIO  
ASTOPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

GLENNIE KINDRED



Jak wykorzystać  
uzdrawiającą  
energię Ziemi



Praktyczne rytuały, medytacje,  
mądrość serca, energia drzew

Z ilustracjami autorstwa Glennie Kindred

Słuchaj radia HAY HOUSE na:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej  
ILUSTRACJE: Glennie Kindred

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8171-377-1

Tytuł oryginału: *Earth Wisdom: A Heart-Warming Mixture of the Spiritual and the Practical*

Copyright © Glennie Kindred 2004  
Originally published in 2004 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019  
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, powinieneś 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 i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



*Książka dedykowana  
całemu potomstwu Ziemi  
oraz wszystkim ludziom, których  
Miłość i szczodrość Ducha  
odpowiada za pozytywne  
zmiany na świecie.*

*„Moc leży zawsze po stronie teraźniejszości”.*

*Louise Hay*

# W STRONĘ

Bądź uważny!  
Dbaj o Ziemię. Chroni ją przed  
chciwością i przemocą. Buduj skromnie, sadź  
drzewa, pielęgnuj kwiaty i traktuj ją z godnością.  
Respektuj naturalne prawa wszystkich jej mieszkańców  
i szanuj otaczający ją opieką kosmos. Ponad wszystko, całym  
sercem czcij prawdziwe Źródło Wszelkiego Bytu.

Ten świat potrzebuje cichych bohaterów! Bądź odważny, mów prawdę,  
uzdrawiaj chorych i ustanawiaj pokój. Bądź silny, służ cierpliwie,  
kochaj wojnie, żyj prosto. Ciesz się z towarzysztwa ludzi, jedz i pij  
z umiarem, obchodź święta. Oddychaj głęboko, śpiewaj i twórz muzykę,  
często spaceruj, przemieszczaj się rowerem i segreguj śmieci. Bądź  
gospodarny; zamiast posiadania, wybieraj przepływ pieniądza, dawaj  
dobry przykład. Niech praca będzie twoją modlitwą.

Noś pełną zbroję światła! We wszystkim odkrywaj piękno.  
Wdychaj Ducha Dobroci. Kultywuj życzliwość, zwłaszcza  
względem siebie, zjednocz się ze słodką ciszą własnej  
duszy. Nie bój się niczego. Zaakceptuj siebie  
- jeśli starcza ci oddechu  
- dziękuj.

# PRAWDZIWEJ RÓWNOWAGI

Napomnienie: Ku prawdziwej harmonii  
autor: John P. Rogers 1987  
Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Patrz dodatek, strona 312

# Spis treści

Przedmowa .....	9
Specjalne podziękowania i wyrazy wdzięczności .....	11
<b><i>Część pierwsza: Wszystko jest połączone</i></b> .....	<b>13</b>
To MY jesteśmy zmianą .....	15
Dary Ziemi .....	33
Duch przyrody .....	69
Dążenie do zmiany .....	97
Cykle Ziemi .....	131
<b><i>Część druga: Bycie tu i teraz</i></b> .....	<b>157</b>
Samhain .....	159
Przesilenie zimowe .....	177
Imbolc .....	195
Równonoc wiosenna .....	213
Beltane .....	231
Przesilenie letnie .....	253
Lammas .....	273
Równonoc jesienna .....	293
Zakończenie .....	311
<b><i>Dodatki</i></b> .....	<b>312</b>
Bibliografia i polecane lektury .....	314
Polecane czasopisma i publikacje .....	316
Spółeczności .....	318
Strony internetowe .....	322
O Autorce .....	323



# Przedmowa

*Pisząc tę książkę, byłam świadoma zachodzących zmian.*

*Na naszych oczach rodzi się nowa, globalna świadomość, która wypiera przebrzmiałą mentalność typu „my i oni” odpowiadającą za zagrożenie świata w strachu, separacji i konflikcie.*

*Ta zmiana dotyka każdego.*

*Na całym świecie ludzie pochodzący z różnych środowisk i kultur oraz angażujący się w odmienne praktyki religijne jednoczą się w nowym poczuciu globalnego „My”.*

*Świadomość „My” wywodzi się z naturalnej potrzeby ewolucji. Nikt nam jej nie narzuca – ludzie wybierają i przyjmują ją dobrowolnie, rozumiejąc jej przesłanie na poziomie wykraczającym poza słowa.*

*Czujemy coraz większą odpowiedzialność za los bliźniego. Dzięki okazywaniu sobie pomocy, zbliżamy się do siebie tworząc jedną, globalną, rodzinę. Nasze serca są otwarte, hojne i kochające. Wspieramy wszystkie przejawy życia oraz szanujemy podstawowe prawo do szczęścia przynależne każdemu człowiekowi. Nasze współczucie jest silne – to na nim opieramy swoje działania.*



*Jesteśmy gotowi służyć wspólnemu dobru i chronić środowisko przed zniszczeniem. Nasze rozwijające się systemy komunikacji sprawiają, że nie jesteśmy już odizolowani, ani nieświadomi tego, co dzieje się na całym świecie.*

*Jesteśmy gotowi zaufać intuicji i mamy odwagę do podążania za naszymi wizjami.*

*Jednoczymy się, ponieważ wiemy, że nasza siła płynie z poczucia bliskości. Wybieramy drogę serca, Miłości i życzliwości. Jesteśmy świadomi siły tkwiącej we wszystkich aktach naszej dobroci.*

*Miłość stanowi serce wszystkich duchowych nauk świata. Choć ta idea nie jest niczym nowym, właśnie teraz Miłość została uprawiona w ruch; nabiera rozpędu, stając się źródłem szczęścia i wyzwolenia oraz zmieniając serca ludzi na całym świecie.*

*Właśnie na tym polega nasza odkrywczą podróż, rozkoszny bunt i niesamowity akt głębokiej adaptacji. Ta potężna ewolucyjna zmiana niesie za sobą wartość równą każdej fizycznej transformacji. To od niej zależy nasze przetrwanie.*

*Sadzę tę książkę niczym ziarno przykryte ziemią. To nasiono jest zarówno wasze, jak i moje – stanowi ono naszą przyszłość. Bądźmy silni i prawdziwi.*

*Głównie Kundera 2004*

## Specjalne podziękowania i wyrazy wdzięczności

*Dziękuję mojemu partnerowi, Brianowi Boothby'emu, za dobroć serca, humor i stałe wsparcie.*

*Dziękuję moim dzieciom, Jerry'emu, Jackowi i May, za szczerość, prawdę oraz jednocześnie doprowadzanie mnie do śmiechu i łez.*

*Dziękuję mojej mamie, Margaret Newman, za kochającą naturę, otwartość i szczerość.*

*Dziękuję Maggie Norman, za przyjaźń, jasność spojrzenia i dzielenie się ze mną własnymi doświadczeniami.*

*Dziękuję członkiniom grupy Elementals: Jayne Paulson, Jeannie Thompson, Marion McCartney i Rosemary Greenwood, za otwarte serce, Miłość, wsparcie oraz radość płynącą ze wspólnego przebywania i angażowania się w pozytywną przemianę świata.*

*Dziękuję Jimowi Bantingowi i zespołowi firmy e-Digital za pełen radości i wysmienity proces produkcji.*

*Dziękuję Lizzie Hutchins za doskonałą i pełną wrażliwości redakcję.*

*Dziękuję Michelle Pilley i całemu zespołowi wydawnictwa Hay House UK za słowa zachęty, hojność i ciężką pracę.*



CZĘŚĆ PIERWSZA

## *Wszystko jest połączone*

*Pierwsza część niniejszej książki opisuje drogę wiodącą do mądrości Ziemi. Poruszana tematyka obejmuje najważniejsze tradycje celtyckie oraz wiedzę i przekonania wywodzące się z Wielkiej Brytanii i Europy Północnej, które mogą być przeniesione do współczesności.*

*Druga część książki zawiera praktyczne rady, które umożliwiają nawiązanie kontaktu z porami roku.*

*Każdy z rozdziałów skojarzony jest z konkretnym gatunkiem drzewa, które przybliży czytelnikowi zamieszczone informacje i pomaga poznać prawdziwą mądrość Ziemi.*

*Wszystko jest połączone.*





## *To MY jesteśmy zmianą*

*Nasza planeta jest Cudem*

**K**iedy czujemy dotyk Natury, unosimy się ponad czasem i przenosimy się do miejsca panowania wewnętrznego spokoju i cudownej Jedności z życiem, wykraczając poza domenę codzienności. Stajemy się częścią niewidzialnej jedni, która spaja wszystkie istoty żyjące. Nasz mózg doświadcza najgłębszych i jednocześnie najprostszych wrażeń, które trafiają następnie do serca. Kiedy pozwalamy pięknu Natury i jej aktywnej dobroci dotknąć naszego serca, nasza duchowa łączność z życiem pogłębia się.

Dawne cywilizacje rozumiały podstawową jedność wszelkiego życia i uważały wszystkich mieszkańców Ziemi za część samych siebie. Naszą planetę uznawano za obdarzoną inteligencją istotę żyjącą. W krainie Celtów obejmującej Wyspy Brytyjskie i Północną Europę, czczono ją jako życiodajną boginię, zapewniającą ludzkości dostęp do Pięciu Żywiołów, niezbędnych do zachodzenia procesu ewolucji: świeżego Powietrza, którym oddychamy, czystej Wody, żyznej Ziemi oraz odpowiedzialnych za zachodzenie

przemian Ognia i Ducha – Żywiołów łączących nas z niewidzialną siecią życia.

Nasza piękna Ziemia ofiarowuje nam wiele godnych podziękowania darów. Odczuwana przez nas wdzięczność pomaga nawiązać kontakt z duszą stanowiącą sam rdzeń naszego bytu. Napędza go Miłość, szacunek do Ziemi oraz do wszystkich ludzi, istot i każdego doskonałego mikro-systemu. Nasza dusza przypomina, że między nami a Naturą panuje jedność. Ziemia jest krwią naszego życia; każdy zaczerpnięty oddech jest współzależny zarówno od niej, jak i od nas samych – naszą powinnością jest pomaganie planecie w oczyszczaniu Powietrza i Wody oraz harmonizowaniu działania każdego ekosystemu. Właśnie na tym polega prawo i obowiązek każdego z nas.

Znajdujemy się w krytycznym momencie historii Ziemi. Właśnie teraz budzimy się do życia w globalnej społeczności, przyczyniając się do kształtowania przyszłości, której pragniemy dla siebie i przyszłych pokoleń. Każdy z nas jest odpowiedzialny za tworzenie się nowej kultury pokoju oraz upowszechnianie uniwersalnych praw człowieka, sprawiedliwego podziału dóbr i respektowania wszystkich mieszkańców planety.

Od niedawna uświadamiamy sobie istnienie naszej globalnej powinności oraz wzajemnego związku łączącego Ziemię i nas samych. Obecnie postrzegamy siebie w kategorii „My”. Właśnie na tym polega nowe stadium ewolucyjne naszej świadomości. Coraz więcej ludzi identyfikuje się z zaimkiem „My”, łącząc się poczuciem przynależności z globalną całością. Nasze życie zmierza w kierunku zrównoważonego i samoodnawiającego się systemu, który poprawia warunki panujące na Ziemi. Rozwijamy nowe gałęzie przemysłu, które nie niszczą przyrody, będąc w harmonii z naturalnym porządkiem i mądrością Natury.

Na świecie istnieje wiele zjawisk niepodążających tą drogą. Każdy, kto głęboko troszczy się o los Ziemi i jej mieszkańców, może odczuwać gniew, urazę i wielki smutek. Niezdolność do zatrzymania bezwzględnej maszyny władzy rodzi w naszych sercach rozpacz i bierność. Mentalność typu „my kontra oni” od wielu pokoleń utrzymywała nas w stanie separacji.

Kiedy zaczynamy postrzegać samych siebie w kategorii zbiorowego „My”, stajemy się wspólnotą umysłów zjednoczonych w wpływającym z serca postanowieniu. Potrafimy zasiać w ludziach wiarę głoszącą, że inny świat jest możliwy. W ten sposób stajemy się częścią ruchu zmieniającego nasze serca.

### *To my jesteśmy ludźmi, na których czekaliśmy*

Jesteśmy ludźmi, którym zależy – ośmielamy się kwestionować zastane opinie i bronić naszej planety. Odczuwamy głębokie współczucie względem Ziemi i całego życia, któremu należy się bezwzględny szacunek. Nasze serca wiedzą czym jest dobro i prawda. Podążamy ścieżką intuicji i szukamy pozytywnych rozwiązań, mając zawsze na względzie Miłość, prostą dobroć i zdrowy rozsądek. Jednoczy nas promowanie pozytywnych zmian.

*„Bądź zmianą, którą pragniesz zobaczyć”  
Mahatma Gandhi*

Nasze serca zmieniają się w zgodzie z tym, na co odpowiadamy swoim „TAK!”. Kiedy budzimy się do życia i zaczynamy przebywać w duchowej rzeczywistości, podążając za naszym głośnym „Tak”, fale pozytywnego działania przebiegają przez całą zawiłą sieć Życia. Nawet najskromniejsze akty dobrej woli mogą nieść najgłębszy

potencjał. Nasze dzisiejsze działania nadają kształt przyszłym pokoleniom, mając ważne konsekwencje i tworząc środowisko sprzyjające zachodzeniu pozytywnych zmian.

Nie wolno nam dłużej żyć w odizolowanych grupach i nie uważać oczywistych faktów. Każdy z nas odpowiada za własne, podejmowane świadomie, wybory i działania.

Akty, których dokonujemy w codziennym życiu, mają wpływ na kondycję i kształt całego świata. Każdy uczynek wynikający z piękna i kochającej dobroci, który poprawia jakość życia, zmienia sytuację panującą na naszej planecie.

Naszym polem działania powinno być nasze najbliższe otoczenie, na które składa się społeczność, do której przynależymy, nasi przyjaciele, członkowie rodziny, współpracownicy i nasza rola konsumentów wspierających wybierane przez nas produkty i przedsiębiorstwa.

Nasze pozytywne i pełne nadziei działania inspirują innych do poznania siły zbiorowości i odkrycia głębokiego potencjału naszej kolektywnej tożsamości. Kiedy zrozumiemy tę prawdę, staniemy się innymi ludźmi. Uczymy się podążać zarówno za naszym sercem, jak i głową, działając w zgodzie z tym, co uznajemy za słuszne. Pokładając ufność w intuicji, zmieniamy się w jednostki zintegrowane z całością.

Właśnie na tym polega budzenie się świadomości typu „My”. Rozumienie naszego związku z całością nie jest narzucane z góry – to głębokie poczucie wypływa z wnętrza. Choć żyjemy jako jednostki, czujemy i poznajemy łączność z wszystkimi istotami zamieszkującymi Ziemię. W ten sposób stajemy się jednostkami zanurzonymi w zbiorowości.



## *Każde działanie prowadzi do zmiany*

Nie postrzegamy już Ziemi jako rzeczy, która nam służy, lecz uważamy, że to my możemy jej pomagać. Ta prosta, ale znacząca zmiana świadomości jest niezbędnym warunkiem przetrwania naszej planety.

Właśnie teraz nadszedł czas dokonywania zmian trybu życia i podążania drogą serca. Kierując się intuicją i własnymi inspiracjami, urzeczywistniamy akty geniuszu i odwagi. Właśnie to sprawia, że czujemy się żywi i pełni witalności. Dążąc do wielkiego celu, robimy użytek z części nas samych, które mogły zostać zaniedbane lub z których istnienia nie zdawaliśmy sobie sprawy. Nie czujemy się już przytłoczeni sposobem korzystania z zasobów Ziemi, gdyż wiemy, że pozytywna zmiana znajduje się w zasięgu naszych rąk. Jej przebieg zależy od działań zwykłych i nadzwyczajnych ludzi o wielkiej determinacji, którzy dzięki własnej pracy znaleźli się na wyższym poziomie zrozumienia.

## *Stając się częścią rozwiązania, bierzemy udział w zmianie*

Jako zaangażowani konsumenci mamy ogromną władzę. Możemy kształtować światową gospodarkę wraz z instytucjami sprawującymi władzę, oraz wspierać lokalną społeczność i drobnych producentów podnoszących jakość życia swoich pracowników. Naszym obowiązkiem jest dbanie o sprawiedliwy podział dóbr, recykling śmieci, wytwarzanie żywności wolnej od szkodliwych chemikaliów, pestycydów lub modyfikacji genetycznych, a także sprzyjanie rozwojowi spółdzielni i branży przemysłu, które nie szkodzą Ziemi. Na podstawowym poziomie jesteśmy konsumentami uczestniczącymi w wielkiej wymianie dóbr. Każdy nasz zakup zwiększa

dostępność danego produktu. Jeśli uważasz, że wykorzystywanie mężczyzn, kobiet i dzieci mieszkających w biedniejszych krajach jest nieetyczne, staraj się nabywać certyfikowane artykuły pochodzące od sprawiedliwych wytwórców. Twój wybór zwiększy popyt na tego typu produkty i pozwoli zbudować system oparty na dobroci i życzliwości. Jeżeli sprzeciwiasz się genetycznemu modyfikowaniu roślin, kupuj ekologiczną żywność. Poprawi to sytuację producenta, któremu ufasz i wzbogaci drobnych rolników niestosujących agrochemikaliów, które niszczą równowagę w przyrodzie.

Pieniądze też są rodzajem energii. Każdy zakup zwiększa dostępność danego produktu i legitymizuje sposób jego wytworzenia. Ponadto, twój wybór wpływa na życie ludzi zaangażowanych w proces produkcji i, o ile jego wytwórcą nie jest spółdzielnia lub sprawiedliwie zarządzane przedsiębiorstwo, wzbogaca osobę znajdującą się na szczycie organizacji. Konsumuj mniej oraz zwiększ świadomość tego, w jaki sposób każdy produkt trafia na półki sklepowe.

Żyj po to, aby czuć się dobrze! Stań się osobą, z której możesz być dumny! Każda jednostka, organizacja, przedsiębiorstwo i instytucja ma do odegrania ważną rolę. Kiedy osiągniemy masę krytyczną, będziemy mogli zapewnić Ziemi bezpieczną przyszłość.

Jeśli uda się nam zjednoczyć, wszystko będzie możliwe.

Ociąganie się, robienie sobie wymówek oraz strach przed zmianą, brakiem pieniędzy i opinią innych, to tylko niektóre przeszkody mogące powstrzymać nas przed podążaniem ścieżką serca. Należy się wystrzegać każdej z nich. Musimy poznać powody naszej bierności i ograniczenia, aby następnie znaleźć sposoby pozwalające na uwolnienie się od wszelkich blokad. Dzięki temu odnajdziemy naszą naturalną łączność z tym, co dobre i słuszne. Nie powinniśmy jednak skupiać się na naszych błędach. Musimy powrócić na

właściwe tory, znaleźć własną integralność i nieustannie dążyć do upragnionego celu. To, że czasami zdarzy nam się zawieść, nie ma większego znaczenia – liczy się podjęty wysiłek.

Każdy z nas daje coś światu, który jest naszym tworem. Uświadomienie sobie tego procesu zmienia nasze życie oraz sposób myślenia i interakcji z innymi.

To samo prawo, które stworzyło wszechświat, rządzi naszym życiem. Obecnie zaczynamy rozumieć prawdziwą naturę „energii” oraz to, że wszystko, co mówimy, robimy i myślimy, wiąże się z określonymi reperkusjami. Każdą myślą i aktem woli uruchamiamy nowy łańcuch zdarzeń. Energia, którą wysyłamy, w końcu do nas wraca. Wyrażanie dobrej woli mnoży dobroć. Wszystkie wydarzenia zataczają koło. Stwarzanie świata zachodzi z udziałem naszych darów i tego, co udaje nam się zabrać. Nasze ofiary poszerzają kanały będące nośnikami Miłości i pozytywnych zmian, których efekty odczuwamy na co dzień. Potrafimy tworzyć własne cykle energii, które mają głęboki wpływ na nasze szczęście i samopoczucie.

Myślenie w starym stylu wypływa z wojennej mentalności. Ten oparty na strachu, niedostatku, współzawodnictwie oraz potrzebie dominacji i kontroli stan umysłu, doprowadził do stopniowego wyczerpywania się zasobów Ziemi i jej mieszkańców. Myślenie tego typu jest głęboko zakorzenione w sposobie, w jakim zarządzamy państwem, edukacją i gospodarką. Jego celem jest zniszczenie konkurencji. Na szczęście od pewnego czasu obserwujemy zmianę. Zamiast zabijać, staramy się adaptować. Tworzymy nowy zestaw wartości opartych na szacunku, dzieleniu się, współpracy, tolerancji i kooperacji.

Kluczem do naszego przetrwania jest kooperacja. Kiedy udaje nam się dostrzec nasiona nadziei, musimy aktywnie wspierać zachodzące zmiany.

W sferze duchowej, odchodzimy od twardego przekonania lub wiary i udajemy się w stronę przeżywania rzeczywistości, która niesie ze sobą szacunek okazywany wszystkim mieszkańcom planety. Doświadczenie tego typu wyrasta z naszych wspólnych potrzeb, które dzielimy z Ziemią. Ta forma duchowości nie jest nam narzucana z góry – tworzymy ją sami. Ewoluuujemy i zmieniamy się wraz z rozwojem naszego wewnętrznego zrozumienia.

Kieruje nami głęboka mądrość, nasza integralność, intuicja i podszepty Ziemi. Ufamy, że nasze działania okażą się właściwe i zgodne z instynktowną pewnością. Właśnie na tym polega droga serca, Miłości, współczucia, przebaczenia, tolerancji, dzielenia się i wdzięczności. Nie jest ona ani wyszukana ani skomplikowana. Cechuje ją niezwykła prostota. Wszyscy wielcy nauczyciele przynależący do różnych religii świata mówili to samo: kiedy uda nam się nawiązać kontakt z sercem, odnajdziemy prawdziwą drogę.

Duchowość nie jest religią. Jest to podróż wiodąca ku wewnętrznej jedności. Choć dla niektórych z nas jest to naturalna część życia, u innych zmiana światopoglądu i zachowania wymaga doświadczenia kryzysu. Przykładowo, chorobę można postrzegać jako otwarte drzwi zapraszające nas do zaprowadzenia koniecznych zmian. Możemy skorzystać z tej okazji, porzucić stare wzorce myślenia oraz przyjąć nowe sposoby życia i nawiązywania relacji. Nie musimy jednak wyczekiwać momentu kryzysu. Dzięki zwiększeniu zaangażowania we własną duchową podróż, otrzymujemy dostęp do zupełnie nowego świata.

Każdy z nas dysponuje mocą wprowadzania zmian. Tylko od nas zależy to, czy wykorzystamy tę możliwość i zaczniemy inspirować innych do modyfikacji własnego sposobu postrzegania. Zmiany, których dokonujemy w naszym umyśle, przekładają się na obraz świata, w którym żyjemy. Wewnętrzna harmonia stwarza warunki

do zaistnienia jej zewnętrznego odpowiednika i znajduje odzwierciedlenie we wszystkim, co udaje nam się zrobić.

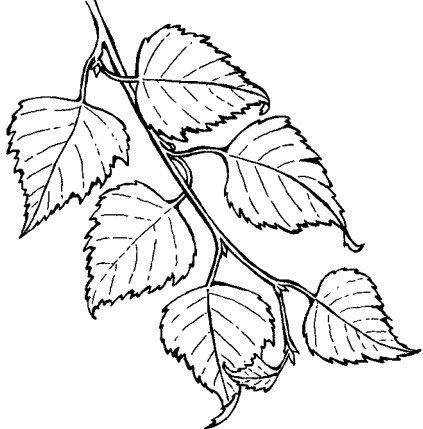
Niezwykle ważną częścią naszego ja jest intuicja. Ta moc stanowi nieodzowny element każdego człowieka. Chociaż uczy się nas, by nie ufać instynktowi, jest on ważnym narzędziem przetrwania. Zbyt długo zaniedbywaliśmy ten dar życia, który przez dziesięciolecia panowania strachu, nieufności i braku zrozumienia stał się jedynie bezużytecznym dodatkiem.

Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do słuchania własnej intuicji, prawdopodobnie nie dostrzegasz jej pracy lub lekceważysz jej podszepty. Jednak, patrząc z perspektywy czasu, czy chciałbyś postąpić zgodnie z jej przeblaskami? Pomimo zawierzenia społecznemu tabu, dostęp do naszego szóstego zmysłu nadal pozostaje otwarty. Musimy tylko zauważyć, że od zawsze był on integralną częścią naszej osoby.

Doświadczenie głębokiej jedności naszego serca z Ziemią przybliży nas do zrozumienia samych siebie i pozwoli zaufać intuicji. Dzięki niemu będziemy mogli kultywować nasze poczucie przynależności do świata i objąć miłością całą ludzkość.

Aby żyć w harmonii z Ziemią, nie możemy zapominać o łączącym nas z nią związku. Niniejsza książka opisuje sposoby ponownego odkrywania miłosnej podróży oraz kultywowania szacunku żywionego względem Cudowności, którą jest nasza planeta. Przy pomocy serca potrafimy wyczuć obecność prawdziwych mieszkańców naszego wspaniałego i wyjątkowego domu. Doświadczamy jedności na wszystkich poziomach naszego istnienia. Na nowo odkrywamy świętość uobecniającą się w nas samych i we wszystkim, co nas otacza.





## Brzoza brodawkowata

*Betula pendula*

„Drzewo nowych początków i ziarno zmiany”

**S**rebrna brzoza charakteryzuje się pionierską energią. Jest to pierwsze drzewo, które kolonizuje oczyszczony grunt i rozpoczyna niezwykłą transformację terenów trawiastych w las. Bydło i jelenie nie jedzą młodych okazów brzozy. Z czasem drzewa gubią gałązki, korę i liście, które przekształcają się w cenny nawóz. Dzięki temu tworzy się siedlisko doskonałe dla innych gatunków roślin.

Ogamiczny System Nazywania Roślin wykorzystywany przez Celtów kojarzył ważne dla ludzkiego życia wartości z gatunkami rodzimych drzew. Brzoza jest pierwszym z wymienianych drzew. Reprezentuje ona nowe początki, narodziny, odżywianie i oczyszczenie.

W astrologii brzozę należy kojarzyć z wpływem Księżyca, który zwiększa moc intuicji, Wenus, która przynosi Miłość, i zapewniającego szczęście Jowisza. To wdzięczne drzewo nazywano niegdyś „Panią lasu”. Jego srebrną korę widać najlepiej w księżycową noc lub w świetle zachodzącego bądź wschodzącego Słońca. Wszędzie tam, gdzie rośnie brzoza, panuje delikatne i przestronne światło.

Żyje krótko, zwykle od 80 do 100 lat, i osiąga wysokość od 6 do 9 metrów. Korzenie Brzozy nie sięgają głęboko. Preferują gleby lekkie i suche. Skromna korona pozwala rosnać niższym roślinom, a piękne sercowate liście trzymają się gałęzi do późnej zimy. Pomimo delikatnego wyglądu, brzoza jest bardzo odporna, może rosnać w wysokich górach i tolerować srogie mrozy.

W kwietniu męskie i żeńskie kwiaty mogą wyrastać z tej samej gałęzi. Nasiona pozostają na drzewie do zimy, kiedy opadające łuski uwalniają skrzydlate, przenoszone przez wiatr, nasiona.

## *Uprawa brzozy brodawkowatej*

Brzoza brodawkowa jest łatwa w uprawie. Jesienią umieść dojrzałe nasiona w papierowej torbie i pozwól im wyschnąć. Po sprawdzeniu należy je natychmiast wysiać. Przykryj je warstwą piasku i zostaw przez zimę na dworze. Wiosną powinny pojawić się kiełki. Kiedy będą wystarczająco duże, wystarczy wysadzić je na stałe w odpowiednim miejscu jesienią lub zimą.

## *Legends i folklor*

Z uwagi na to, że dawniej gałązki brzozy były wykorzystywane do pokonywania negatywnych wpływów i odnowy, należy je kojarzyć z czystością. W zamierzczłych czasach uważano, że przestępcy, którzy ulegli pokusom złych duchów, muszą zostać wychłostani gałęziami tego drzewa w akcie oczyszczenia. Granice lądowe co roku były poddawane temu samemu zabiegowi, który wypędzał zeszłoroczne wpływy i uwalniał nagromadzoną energię.



Brzoza była atrybutem nordyckiej bogini miłości Frei lub Frygi. Wedle starego walijskiego zwyczaju na wiosnę zakochani wymieniali się młodymi wtkami tego drzewa, stanowiącymi symbol gorącego uczucia. Ponadto, zapewniające płodność pęczki gałązek wręczano parom w dniu ślubu.

### *Mądrość brzozy brodawkowatej*

Pionierska energia brzozy zachęca nas do podejmowania nowych przedsięwzięć i podążania za własnymi wizjami. Kiedy angażujemy się w pozytywne zmiany zachodzące zarówno w naszym jednostkowym życiu, jak i na świecie, przygotowujemy drogę prowadzącą w nieznanym nam wcześniej kierunku. Nasza odwaga zainspiruje innych – podobnie jak wyrastający wraz z młodymi brzożami ogromny las, wielkie zmiany często mają skromne początki.

Gubiąca gałęzie, korę i liście brzoza naucza nas sposobów na pozbycie się niechcianych aspektów naszego życia i charakteru. Dzięki temu procesowi możemy zacząć wszystko od początku. Odkrywanie nowych kierunków rozwoju musi wypływać z naszych jednostkowych doświadczeń. Kiedy, powodowani miłością i wdzięcznością, zostawimy za sobą przeszłość, odnajdziemy nowe możliwości, które pomogą nam iść dalej. Zaprosz do swojego życia zmiany!

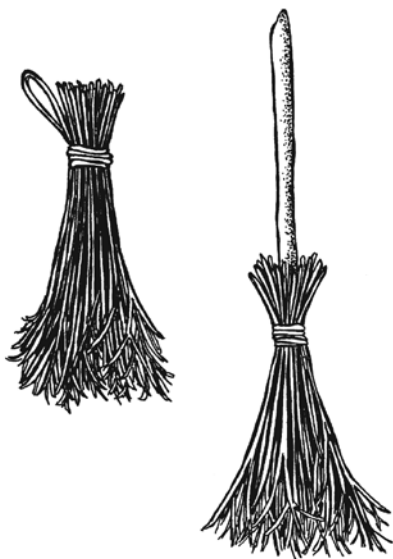
Zmiany nie zachodzą natychmiastowo. Początkowym działaniem otworzysz drogę do następnego etapu podróży. Rób jedną rzecz na raz. Lepiej zacząć od małych kroków, niż nie zaczynać wcale.

Niech giętkie gałązki i sercowate liście brzozy zainspirują cię do porzucenia wszelkich bolączek i zmartwień. Zaczynij tańczyć z wiatrami zmian i podążaj za głosem serca.

## *Drewno i jego zastosowania*

Drewno brzozy jest ciężkie i blade. Nadaje się do produkcji beczek, uchwytów narzędzi i mebli. Tradycyjnie, z tego materiału wykonywano kołyski. Ponadto, figurki z drewna brzozowego są idealnym prezentem dla dziecka. Brzozowa różdżka lecznicza pomaga skupić energię na nowym etapie życia lub dopiero co rozpoczętym projekcie.

Olej produkowany z kory brzozowej nadaje się do garbowania skóry. Nasączona dużą ilością żywicy okrywa pnia tego drzewa jest wodoodporna. Dawniej wykorzystywano ją do zabezpieczania dachów, wyrabiania butów, ochraniaczy, łodzi, koszyków oraz pergaminu i papieru.



Gałązki brzozy były używane do produkcji mioteł. Aby przygotować szczotkę brzozową, należy zebrać świeżo opadłe lub odcięte gałązki i związać końce mocnym sznurkiem z naturalnego włókna. Dobrym pomysłem jest zrobienie pętelki umożliwiającej powieszenie przedmiotu. Alternatywnie, pomiędzy witki możesz wsunąć długi kij (wykonywany tradycyjnie z jesionu, wierzby lub leszczyny) i stworzyć miotłę.



## *Właściwości lecznicze i przydatność do spożycia: Betula pendula*

### *Sok*

Syrop brzozowy, dawniej zastępujący cukier, otrzymywano w marcu. Używano go również do produkcji wiosennego wina o właściwościach oczyszczających.

### *Młode liście*

Zbiór młodych liści odbywa się późną wiosną i wczesnym latem. Po wysuszeniu w papierowej torbie, nadają się one do przygotowania naparu (patrz strona 48) posiadającego delikatne właściwości uspokajające. Ponadto, wywar rozdrabnia kamienie nerkowe i żółciowe oraz może być stosowany jako łagodzący zranienia płyn do płukania ust.

Liście brzozy oczyszczają organizm i zabijają bakterie. Z uwagi na to, że ich spożycie zwiększa wydalanie moczu, mogą być one stosowane w leczeniu zapalenia pęcherza i innych infekcji układu moczowego. Z młodych liści wyrabia się również wino.

### *Kora*

Niewielkie fragmenty kory najlepiej jest zbierać wczesną wiosną. Stosowane zewnętrznie, łagodzą one bóle mięśniowe. Świeżo zwilżoną wewnętrzną stroną kory należy nałożyć bezpośrednio na skórę.

**WAŻNE:** podobnie jak w przypadku wszystkich drzew, zebrane fragmenty kory nie powinny być zbyt duże. Należy uważać, aby nie zedrzyć okrywy wokół całego pnia, gdyż mogłoby to doprowadzić do śmierci rośliny. Nazywa się to „obrączkowaniem drzewa”.

## *Gałęzie*

Witki brzozone są nieodłącznym elementem rytuału skandynawskiej sauny lub bani. Aby pobudzić krążenie i zwiększyć wydalanie toksyn, skórę należy delikatnie wysmagać gałązkami.

## *Wiosenny napój oczyszczający*

1. Połam garść gałązek brzozy i nieotwartych pąków, a następnie wrzuć je do dzbanka.
2. Naczynie zalej wrzącą wodą, przykryj i zostaw na noc.
3. Następnego dnia napój jest gotowy do spożycia.
4. Miksturę uzupełnij nową porcją wrzącej wody i odstaw dzbanek na kolejną noc.
5. Powtarzaj procedurę przez kilka kolejnych dni.

## *Olejki eteryczne brzozy brodawkowej*

Kilka kropli olejku dodaj do łyżki stołowej oleju migdałowego. Otrzymanej mieszanki używaj do przeprowadzania masażu, który łagodzi ból mięśni.

## *Właściwości lecznicze*

Brzoza dodaje odwagi działaniom i zwiększa inwencję twórczą. Cokolwiek zamierzasz zrobić, w pierwszej kolejności musisz oczyścić sobie drogę prowadzącą do zamierzonego celu. Przygotuj się na życiowe zmiany.

W ramach przygotowań, pamiętaj o zapewnianiu sobie i swoim bliskim odpowiedniej dawki energii. Miłość, którą wprawiasz w ruch, będzie wskazywać ci właściwą drogę, a zmiany, które inicjujesz, przysłużą się ogólnemu dobru.

Spaceruj po lasach brzozowych i odpoczywaj w otoczeniu drzew. Jeśli mieszkasz w mieście lub większej miejscowości, odszukaj brzozę, która może ci towarzyszyć. Przesiadywanie w pobliżu drzewa uspokoi twój umysł i podniesie na duchu. Z szacunkiem i miłością zerwij kilka gałązek i umieść je w wazonie z wodą. Obecność witek wprowadzi do twojego życia energię Brzozy i prawdziwego ducha lasu.

Używaj gałązek brzozy mających moc oczyszczania i odnowienia. Dzięki nim możesz usunąć zablokowane lub zastygłe elementy twojego życia. Aby pozbyć się tłumionych emocji i ożywić umysł, zamiataj przestrzeń wokół siebie brzozową miotłą. Wykonuj tę czynność każdego dnia, dopóki nie poczujesz rozjaśnienia i budzącego się ruchu.



*Duch brzozy*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**GLENNIE KINDRED** jest autorką kilkunastu książek o mądrości Ziemi, rodzimych roślinach i drzewach oraz o cyklach natury. Jest szanowaną nauczycielką i ekspertką w dziedzinie przyrody i tradycji Ziemi. Lubi dzielić się swoimi spostrzeżeniami i naukami poprzez warsztaty, wykłady i szkolenia, zachęcając i inspirując słuchaczy do tworzenia relacji z otaczającym nas światem przyrody.

Ten inspirujący przewodnik nauczy Cię, jak pracować z naturalnymi cyklami roku. To kompleksowe źródło informacji dla każdego, kto chce dowiedzieć się więcej o leczniczych i energetycznych właściwościach drzew, celtyckich obrzędach związanych z porami roku, Pięciu Żywiołach, energii Księżycy i Słońca lub po prostu jak nawiązać głębsze połączenie z Ziemią.

**Z tej książki dowiesz się, jak czerpać siłę z mądrości Ziemi. Poznasz:**

- metody na odzyskanie naturalnej witalności i energii,
- pomysłowe rytuały przeżywania sezonowych cykli, przesileń, równonocy,
- sposoby leczenia zaczerpnięte z natury,
- zasady i prawa Pięciu Żywiołów,
- technikę uziemienia,
- praktyczne zastosowanie drzew i roślin,
- zasady tworzenia własnego zestawu ogamicznych kijów i talizmanów,
- lecznicze właściwości ziół,
- praktyki medytacyjne związane z porami roku,
- przepisy na napary, tynktury, wyciągi z kwiatów.

Odkryj uzdrawiającą moc Ziemi

Patroni:



Wellnessday.eu  
kobiety portal zdrowego stylu życia

