



Bartek W Stefański

# MEDYCYNA ŻYCIA

# Medycyna Życia

Droga do pełni



Bartek W Stefański

# Medycyna Życia

Droga do pełni





*Nie jestem tym, co mi się przydarzyło,  
jestem tym, czym postanowiłem się stać.*

Carl Gustav Jung

Książkę dedykuję  
Mamie i Tacie  
Dziękuję za miłość  
Dziękuję za życie

# Spis treści

Wstęp .....	7
Księga I.....	18
Manifestacja i moc pozytywnego myślenia	
Księga II .....	44
Tajemnice związku	
Księga III.....	96
Zdrowe odżywianie ciała, naturopatia i fitoterapia	
Księga IV.....	136
Świadomość, medytacja, oddech, praca z ciałem	
Księga V .....	170
Obfitość i finanse	
Księga VI.....	214
Pasja i podróż	
Epilog.....	222

# Wstęp

Jestem tutaj, bo chciałbym Wam opowiedzieć historię mojej Medycyny Życia. Nazywam się Bartek Stefański i napisałem książkę o tym właśnie tytule *Medycyna Życia – Droga do pełni*. Książka opowiada o sześciu istotnych przestrzeniach dla życia człowieka na ziemi. Jak do tego doszło? I o co w ogóle chodzi? Pozwól, że opowiem ci moją historię. To ważne.

Jako dziecko byłem absolutnym ignorantem i wydawało mi się, że wszyscy wokół mnie wiedzą prawie wszystko, a ja nic. Tak więc musiałem zwracać na wszystko ogromną uwagę, która tak się wyostrzyła, że kiedy widziałem promień słońca, to gapilem się na niego godzinami, słysząc, jak do mnie mówi. Ta uwaga przyniosła zupełnie inny poziom zaangażowania i interakcji ze wszystkim wokół mnie, ożywionym i nieożywionym. Wydawało mi się, że INNI po prostu idą przez życie zajęci i szczęśliwi. W pewnym momencie zdałem sobie jednak sprawę, że również niewiele wiedzą. Mieli swoje założenia i wierzenia, programy, które przekazał im ktoś inny. Okazało się, że ignorują podstawowe prawa wszechświata: energii, manifestacji, pozytywnego myślenia, relacji, energii pieniędzy, drogi do poznania samych siebie. Więc postanowiłem się dowiedzieć, czym to jest. Tak bardzo mnie to intrygowało, że zacząłem obserwować każdego człowieka, szukając odpowiedzi, jak to wszystko działa. Powoli stawałem się coraz bardziej i bardziej sceptyczny. Nieufnie podchodziłem do społeczeństwa, polityki, religii oraz teorii naukowych, ponieważ żadna z nich nie pasowała do mojego doświadczenia. **Kiedyś** byłem



człowiekiem, który żył normalnym życiem. Angażowało mnie to, żeby zarabiać dużo pieniędzy, mieć rodzinę, robić zakupy, jeździć na wakacje – taki standard. Tylko że co jakiś czas zadawałem sobie pytanie: po co to wszystko? W tle słyszałem mój wewnętrzny głos, który pytał o sens, a przez ostatnie 20 lat mojego życia zgłębiałem sens intensywnie. Skończyłem studia prawnicze, wiedząc, że to nie jest dla mnie, ale buduje istotną strukturę działania, oraz moją ukochaną filozofię, spełniając swoje marzenie o poznaniu myśli ludzkiej i zrozumieniu jej sensu. Kiedy napelniłem się intelektualnie, rozpocząłem podróże do innych miejsc na Ziemi, w których ludzie rozwijają się duchowo. I tak trafiłem na Świętą Górę Athos w republice mnichów prawosławnych w północnej Grecji, gdzie przez 8 godzin dziennie oddawałem się głębokiej modlitwie oraz nieskończonej medytacji. Idąc za głosem serca, odbyłem ponad 100 wypraw wysokogórskich, na których często przyszło mi mierzyć się ze śmiercią i byłem w międzystanie. I tak po 20 latach poszukiwań doszło do przełomowej podróży, tym razem na Hel. Moja intuicja wezwała mnie do samotnego spędzenia czasu w naturze ze wszystkimi żywiołami. Wsiadłem w samochód i ruszyłem w piękną podróż z Lublina nad morze. Rozbitem namiot na plaży, tam, gdzie nie było ludzi. Rozpaliłem ogień. Słuchałem szumu fal i wiatru. **Po raz pierwszy nie wiedziałam, kim jestem, a kim nie jestem.** Czas i przestrzeń przestały dla mnie istnieć. To był majestatyczny i piękny moment połączenia z energią wszechświata – to się działo samo. Tak jakbym dostał klucz dostępu do wszystkiego, a rozważania, które prowadziłem ze sobą oraz wieloma mądrymi osobami o tym, że jest coś więcej, nagle stały się oczywistą prawdą. **Jeśli czegoś takiego mogłaby doświadczyć cała ludzkość, to znaleźlibyśmy rozwiązania dla wszystkiego.** I nagle stałem się wszystkim: piaskiem, na którym siedziałem, powie-

trzem, którym oddychałem i całą atmosferą wokół mnie. Być może to brzmi jak całkowite szaleństwo – trwało to 10 minut, ale kiedy wróciłem świadomością do ciała, to zobaczyłem, że minęły 2 godziny. Po raz pierwszy od dawna popłynęły mi łzy. Byłem zanurzony w zupełnie innym, błogim stanie, potrząsałem głową i próbowałem znaleźć jakieś logiczne wyjaśnienie tego, co się ze mną dzieje. **MÓJ UMYSŁ BYŁ POZA MOIM CIAŁEM.** Zdałem sobie sprawę, że czas jest pojęciem fizycznym, ale kiedy rozszerzamy swoją świadomość, to czas nie istnieje i dzieje się magia, która otwiera dostęp do wszystkiego. Zobaczyłem z perspektywy, jak wiele doświadczenia zdobyłem przez całe swoje życie. Uzbrojony w tę wiedzę, zacząłem tworzyć metody, dzięki którym każdy może uzyskać dostęp do tej świadomości. Ten proces może się zacząć w każdym człowieku, ale pozostaje niewykorzystany. To jest moja historia i chcę się z Wami podzielić tym, co z niej płynie, dlatego teraz opowiem o:

1. Najważniejszym prawie rządzącym wszechświatem – prawie manifestacji i mocy pozytywnego myślenia.
2. Drodze do zbudowania świadomego związku i zbudowania pięknej partnerskiej relacji.
3. Naturopatii i zdrowym odżywianiu ciała.
4. Drodze do rozszerzania świadomości.
5. Energii obfitości.
6. Podróży jako drodze do wnętrza siebie.

### **Zacznę od prawa manifestacji i mocy pozytywnego myślenia.**

Prawo manifestacji to najważniejsze prawo, które mówi, że każda myśl wibruje. Każda myśl wysyła i przyciąga odpowiedni sygnał, który jest odpowiedzią na nią. Ten proces nazywamy Prawem Przyciągania lub Manifestacji. Można przyjąć, że siedzisz i myślisz o czymś,

myśl się rozwija i zaczyna się kreacja przyszłych zdarzeń, a potem powstaje decyzja do działania lub zaniechania, i ten właśnie moment ma kolosalny wpływ na to, co się wydarzy – jeśli myślisz, czy kupić sobie nowy samochód, czy pojechać w podróż, czy przelożyć dzisiejsze spotkanie, wysyłasz myśl w przestrzeń, która się manifestuje. Każdy ma jakąś myśl w głowie, a myśl myśli się prawie w każdym momencie, nawet teraz podczas czytania książki i kiedy robisz zakupy i tak bez końca. Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, że ta myśl działa i wpływa na Twoje działanie i to, co zrobisz w każdym jednym momencie Twojego życia? Ta myśl po prostu jest obecna i kiedy zaczynamy do niej wracać i wracać, to bez względu na to, czy jest to coś pozytywnego czy negatywnego, to uruchamiamy wielki proces działania w tym właśnie kierunku.

Zauważ każdą myśl stojącą na drodze między przeszłością a miejscem, w którym dziś jesteś. Każdy nawyk i zachowanie, które powstrzymuje Cię przed byciem osobą zdrową, zamożną lub wolną. A potem zacznij rozpoznawać emocje, które utrzymują Cię w tym samym stanie każdego dnia, i stań się świadomym myśli, zachowań i emocji. A potem poczuć emocje, które przysłyby do Ciebie w sytuacji, gdyby taka Twoja wspaniała przyszłość się wydarzyła, ponieważ musisz emocjonalnie uczyć swoje ciało, jak tę przyszłość się czuje, zanim ona się wydarzy. Praktykuj to każdego dnia i po prostu stań się świadomy tego, kim chcesz być, i stale uświadamiaj to sobie. Dostrzegaj zmiany w swoim życiu. Jeśli Twój mózg zapisuje tylko przeszłość i żyjesz tymi samymi emocjami, które definiowały Cię przez ostatnie dziesięć lat, i ciągle wspominasz te same myśli, to one sprawiają, że nadal stoisz w tym samym miejscu i nie możesz stworzyć swojej nowej przyszłości. Więc skoro tak jest, to nie dziw się, że ciągle jest tak

samo i jeśli oczekujesz zmiany, to zacznij od zmiany swoich myśli, czyli tego, o czym myślisz. Mózg nie zna różnicy między rzeczywistym doświadczeniem w Twoim życiu, które tworzy emocję, a emocją, którą wywołujesz samą myślą. Twoje ciało wierzy więc, że tkwi w niezmiennym przeszłym doświadczeniu i jest zaprogramowane na przeszłość. I nie możesz stworzyć nowej przyszłości, bo trzymasz się emocji, które już przeminęły. Świadomość to rozpoznanie i zauważanie miejsca, w którym jesteś, i dokonanie nowego wyboru. Po prostu zmień swoje oprogramowanie. **I kiedy tak zrobisz, to zaczniesz tworzyć magię**, poczujesz moc kreacji. Pamiętaj, że to Ty tworzysz rzeczywistość, w której żyjesz, ale za każdym razem masz tylko ten jeden moment na podjęcie decyzji, więc zachowaj uważności i decyduj. Ja wiem, że to jest trudne: opanować swój umysł i emocje, i wiem, że to jest dużo naraz. Ja zacząłem od małych kroków i przede wszystkim od uwalniania emocji, czyli pracy nad uwalnianiem wszystkich emocji, które nas zahaczają. Jest to niezwykle pomocne w manifestowaniu wszystkiego, czego tylko zapragniesz – również świadomego związku – i odkryciu **TAJEMNICY ZWIĄZKU**: Uciekamy od miłości, ponieważ miłość jest prawdą, a na przebywanie w obecności prawdy gotowi są tylko nieliczni. To coś, co Cię energetycznie rozrywa, demontuje wszystko, za czym się chowasz, rozdziera Cię, aż umrze każda część Ciebie, która nie służy boskości. Ludzie uciekają od związków, ponieważ naturalną ewolucją związku jest stanie się bezpośrednim ucieleśnieniem boskości, a nie każdy jest gotowy poświęcić swój cień. Po zakończeniu wieloletniego związku przyszły do mnie ogromne cierpienie i ból. Nienawidziłem życia. Nienawidziłem wstawania. Nienawidziłem chodzenia. Nienawidziłem wszystkiego. Jedyną ucieczką od mojego niepokoju był sen i spacer. Pomimo moich znaczących wysiłków, aby się przebudzić, całkowicie straciłem

uczciwość w moim randkowym życiu. Nie miałem pojęcia, jak zachować przestrzeń dla kobiecości i jak zachować przestrzeń dla siebie. Kiedy spotykałem interesującą mnie kobietę, szczyliłem się zdobyć jej numeru telefonu. Otrzymywałem komplementy za moją charyzmę, urok, sposób, w jaki mogłem rozmawiać z kobietami, ale wewnątrz czułem pustkę i wyczerpanie. Czułem, że to droga donikąd i że musi być jakieś wyjście z tej sytuacji. W końcu postanowiłem radykalnie zmienić swoje podejście, jeszcze zanim spotkam kogoś, z kim zbuduję prawdziwy związek. Postanowiłem nie wiązać się przez jakiś czas i poświęcić uwagę tylko sobie. Studiowałem różne książki o świadomej męskości oraz dynamice energii męskiej i żeńskiej, i chętnie korzystałem z tej świeżo zdobytej wiedzy. Byłem zdeteminowany, aby stworzyć głęboką relację i chciałem pójść o krok dalej. Stworzyłem sobie misję, aby mój intymny związek był poligonem, który przekształci mnie w duchowego wojownika. Postanowiłem zostać mężczyzną, za którym zawsze tęskniłem, i rozpalilo to we mnie nowy ogień. Siedząc w medytacji ze skupieniem w sercu, połączyłem się ze swoją misją i celem jak nigdy dotąd. Nowa świadomość chciała przepłynąć przeze mnie. Podjąłem się długich medytacji w domu i w naturze. Budziłem się w środku nocy i zapisywałem przesłania. Patrzyłem, jak promienie słoneczne dotykały delikatnych ramion wyobrażonej kobiety, co zainspirowało mnie i poruszyło do pisania głębokiej poezji o kobiecości. Mój umysł nie mógł zrozumieć kobiet, ale serce było czyste. Natura kobiecości miała dla mnie sens. Powód, dla którego kobieta zachowuje się w taki sposób, miał dla mnie sens. To tak, jakby mój mózg został podłączony do rozumienia dynamiki intymnych relacji i wszystkich subtelnych niuansów, które one ze sobą niosą. Stałem pokorny i pelen podziwu dla źródła, które rozumiałem. Najgłębszym pragnieniem kobiety jest upodob-

nienie się do nieokielznanego oceanu i wybuchającego wulkanu, tak nieprzewidywalnego, że tylko otwartość męskiego serca może pomieścić dla niej miejsce. Boska kobiecość jest najsurowszym, najdzikszym, najbardziej szczerym lustrem dla mężczyzny, jakie on kiedykolwiek napotka. Podczas gdy tchórz ucieka i chowa się za iluzjami, przebudzony wojownik otwiera serce i staje twarzą w twarz z wyzwaniem. Poskromi smoki i zmierzy się ze swoimi najgłębszymi cieniami, ponieważ wie, że w głębi duszy jej serce zaprowadzi go do domu. Męskość może zająć tylko tak daleko, jak otwiera się kobiecość, a kobiecość może się otworzyć tylko tak daleko, jak jest obecna męskość. Każdy potrzebuje drugiego do uzdrowienia i przebudzenia. Ja wiem, że łatwo to powiedzieć i że to trudne, kiedy się wydarza i kiedy już jesteśmy w relacji. I wiem, że to jest dużo naraz, ale ja zacząłem od małych kroków. Zaczynij tę podróż do swojej męskości od taty i zaczynij podróż do swojej kobiecości od mamy. Dobre relacje i związek są niesamowicie ważne, bo nas budują, i oprócz tego, że dobrze jest je świadomie rozwijać, to konieczne, aby związek kwitł i abyśmy się nim cieszyli, jest zadbanie o ciało fizyczne – Twoje i Twojego partnera czy partnerki. **Dobra dieta, naturalne leczenie: to jest właśnie to, co możesz zrobić w tej sprawie, a zajmuje się tym naturopatia.** Człowiek, aby żyć, potrzebuje dobrej energii zawartej w pożywieniu przynoszącym siłę, zdrowie i radość, a nie wyczerpanie i chorobę. Zasady działania dobrej energii powstały w mądrościach mieszkańców Himalajów, Indii oraz Chin, które utrzymują harmonię między człowiekiem a naturą. Wpływ na stan naszego zdrowia ma środowisko, w jakim żyjemy oraz natura pożywienia odnosząca się do wychładzania lub rozgrzewania ciała. Nasz organizm jest niezwykle mądry i samowystarczalny, a nieskażony błędami w diecie oraz stylu życia jest obdarowany intuicją, która znakomicie nim kieruje. Dawniej

człowiek żył w zgodzie ze sobą i naturą, a następnie zaczął podcinać gałąź, na której siedział, produkując jedzenie coraz gorszej jakości. A przecież pożywienie powinno być lekarstwem lub jego przeciwieństwem, bo może również prowadzić do choroby. Należy się obudzić i docenić to, co jest wokół nas, bo jest absolutnie wszystko – w naszym ogródku znajduje się roślina, która wesprze pokonanie ciężkiej choroby. Nie znajdziemy w laboratoriach rozwiązania naszych cierpień i chorób, ponieważ one się kryją w nas samych, w naszej otwartości, szczerości, zaufaniu i prostocie. To nie wirusy i bakterie nas niszczą, lecz nasza ignorancja i brak zaufania do tego, co zostało nam ofiarowane, abyśmy mogli żyć w zdrowiu. Wyobraźmy sobie człowieka o imieniu Jacek (a jeśli jest tu jakiś Jacek, to nie jest o nim). Jacek budzi się niewyspany i zrywa się, żeby zdążyć do pracy. Wypada z domu, zjada na stacji benzynowej apetycznie wyglądającego hot doga, czyli gluten i przetworzone mięso, pije pachnącą kawę, która kawą nie jest, i leci do pracy pełnej wyzwań, a w przerwie też zjada coś na szybko, bo przecież nie ma czasu. Zjadł posiłek o niewielkiej wartości. Jego ciało jest nieodżywione, szybciej się męczy i ma dłuższy czas regeneracji, więc potrzebuje więcej snu, którego nie dostaje, bo Jacek wieczory poświęca rodzinie lub rozrywkom. Jak myślisz, co przyniesie to w krótkiej perspektywie? Może nic, ale za 5 lat przyjdą pierwsze oznaki choroby, a za 10–15 choroba. Potem u Jacka i jego znajomych pojawi się pytanie: skąd to się wzięło? Taki zdrowy chłop przecież. Chłop jak dąb. Moja babcia, kiedy dowiedziała, że zmarł nasz sąsiad, powiedziała: „Jezusie kochany, umarł, a taki wesoly był przecież”. Jakby to tylko od tego zależało. Choroby nie biorą się znikąd – to najczęściej my je powodujemy. Pomijam sytuacje, na które nie mamy bezpośredniego wpływu, jak np. energie z poprzednich wcieleń i karmę, ale to co innego. Ja teraz mówię o tym, co robimy

na co dzień sami sobie i naszemu kochanemu ciału. Szukamy rozwiązań naszych problemów w zawiłych badaniach naukowych, a tymczasem te rozwiązania są bardzo proste. Trzeba tylko całą naszą wiedzę, energię skierować do nas i do naszych domów. Należy zacząć budować świat, w którym panuje ład i harmonia, i zacząć korzystać z jego dobrodziejstw obfitości. Ogromny wpływ na to, co jemy, ma nasz aktualny stan świadomości. Gdy jesteśmy szczęśliwi, sięgamy po świeże produkty, a gdy jesteśmy zestresowani i żyjemy w pośpiechu, jemy dania gotowe i przetworzone. Nasze ciało energetyczne napędza nasze ciało fizyczne i łączymy energię spożywanego posiłku z naszą energią. Im bardziej naturalny produkt spożywczy, tym lepiej dla nas. Najlepsza zasada to spożywanie surowych i nieprzetworzonych produktów. Tylko odżywianie wegańskie oraz jego pogłębiona wersja: witarianizm są jedynym kierunkiem odżywiania, jednak w intencji wyższej niż tylko własne zdrowie, bo również w takiej, że nie chcę zabijać, chcę dbać o naturę i cały ekosystem, w którym żyję. To tylko kilka sugestii z mojej strony, od których czasem robię wyjątki i odbiegam od osobistych przekonań. Jednak im więcej spożywam naturalnych produktów, tym lepiej się czuję i tym rzadziej mój organizm domaga się pożywienia, które jest niekorzystne. Wówczas ciało naprawdę staje się instrumentem, który dokładnie pokazuje, czego potrzebuje i co mu pomaga. Ja wiem, że to trudne i że to dużo naraz, ale proponuję zacząć od małych kroków. Chcę zaprosić do zmniejszenia ilości cukru, rezygnacji z glutenu, rezygnacji ze słodczy, rezygnacji z nabiału krowiego oraz rezygnacji z mięsa. To wszystko otwoczy nam drogę do zwiększenia świadomości i rozumienia energii, a **droga do świadomości zaczyna się od 4 kroków**. Prowadząc wywiad z Aleksandrą Gelo do odcinka mojego podcastu *Budzimy się do życia*, zauważyłem, że moja rozmówczyni na bazie swojej historii



przebudzenia pięknie ilustruje 4 podstawowe, często uniwersalne kroki na drodze rozwoju świadomości: **1. UWIERANIE** – kiedy zaczynasz odczuwać, że coś jest nie tak, uwiera Cię kamyk w butcie. Tych kamieni może być wiele lub ten jeden tak bardzo uwiera, że szukasz rozwiązań i to powoduje, że zaczynasz **2. SŁUCHAĆ SIEBIE** i szukając rozwiązania, zaczynasz patrzeć na swoje ciało, zaczynasz je czuć i słyszeć to, co do Ciebie mówi, a ciało mówi bez przerwy. I wtedy zaczyna się **3. PRACA Z CIAŁEM** – naszym kochanym, pięknym ciałem. A kiedy to wszystko się zaczyna, to czujemy moc jego ogromnej energii i podnosi się nasza wibracja – rozpoczyna się droga ku **4. DUCHOWOŚCI**. W tym wszystkim wspiera nas medytacja, która nie oznacza, że musisz mieć zamknięte oczy i siedzieć w jednym miejscu. Medytacja jest narzędziem, które uczy uważności i obecności w każdym doświadczeniu i dzięki niej możesz stać się mądrym obserwatorem swojego życia.

Często możemy się spotkać z medytacjami prowadzącymi do **obfitości**, co jest niezwykle przydatnym narzędziem i sam nieraz korzystam z takich medytacji, bo torują one drogę do energii dostatku. Często postrzegamy pieniądze przedmiotowo jako narzędzie do tego, aby coś kupić, sprzedać, przede wszystkim, aby posiadać. I oczywiście jest to jedna z form rozumienia obfitości i po jednej stronie jest posiadanie, i będzie to obfitość materialna, i możemy to zaobserwować u ludzi biznesu, ale po drugiej stronie jest obfitość pełnej wolności, która przychodzi, kiedy otwieramy się na wszechświat i podążamy za otwartym sercem.

**Na zakończenie wstępu** chcę powiedzieć, że wiem, że to jest bardzo dużo spraw naraz, ale jest jedna absolutnie ważna rzecz, którą chciałbym podkreślić: najgorsze, co możemy zrobić, to przejść przez życie nieświadomie. Dlatego zatrzymaj się i zastanów, jak pozytywnie

myśleć i manifestować swoją przyszłość, aby zbudować pozytywne relacje, w tym tę jedyną najważniejszą, jak dbać o swoje ciało i zdrowie, aby sprawnie przyciągało obfitość i pieniądze, które dają wolność oraz aby podróżować po świecie zewnętrznym i do swojego wnętrza, by odkrywać siebie.

# Księga I

## Manifestacja i moc pozytywnego myślenia

### Wstęp

Wszystko, przez co przechodzisz, wkrótce nabierze sensu. Spojrzysz wstecz i będziesz wdzięczny, że wszystko stało się tak, jak się stało. Zaufaj szansie, która ma miejsce w Twoim życiu właśnie teraz, nawet jeśli wydaje Ci się to bałaganiarskie i przerażające. Jesteś na dobrej drodze @medycyna\_zycia 02/03/22

Negatywne myślenie nigdy nie da Ci pełni szczęścia, dlatego kontroluj swoje myśli i skupiaj się tylko na tych pozytywnych, a zmieni się kompletnie wszystko. @medycyna\_zycia 11/02/22

Musimy wziąć nasze życie we własne ręce, nie czekając na cokolwiek ani na nikogo, kto zrobi to za nas. @medycyna\_zycia 21/02/22

Proszę Cię – zapisz na kartce każdą swoją myśl. Stojąc na drodze między przyszłością a miejscem, w którym dziś jesteś, spisz każdy nawyk lub zachowanie. To, co powstrzymuje Cię przed staniem się osobą zdrową, zamożną lub wolną. A potem zacznij rozpoznawać emocje, które utrzymują Cię w tym samym stanie każdego dnia, i stań się świadom myśli, zachowań i uczuć. Zapisz zachowania wspaniałej osoby, którą chcesz się stać – i ćwicz to. A potem poczuć te emocje, które przyszłyby do Ciebie w sytuacji, gdyby taka Twoja wspaniała przyszłość się wydarzyła, ponieważ musisz emocjonalnie uczyć swoje ciało, jak tę przyszłość się czuje, zanim ona nadejdzie. Praktykuj to każdego dnia. Pilnie i szczerze.

# Księga II

## Tajemnice związku

### Wstęp

Uciekamy od miłości, ponieważ miłość jest prawdą, a przebywanie w obecności prawdy jest czymś, na co gotowi są tylko nieliczni. Bo to coś, co Cię energetycznie rozrywa, demontuje wszystko, za czym się chowasz, rozdziera cię, aż umrze każda część Ciebie, która nie służy boskości. Ludzie uciekają od związków, ponieważ naturalną ewolucją związku jest stanie się bezpośrednim ucieleśnieniem boskości i nie każdy jest gotowy poświęcić swój cień.

Po zakończeniu wieloletniego związku przyszły do mnie ogromne cierpienie i ból. Nienawidziłem życia. Nienawidziłem wstawania. Nienawidziłem chodzenia. Nienawidziłem niczego. Jedynym miejscem ucieczki od mojego niepokoju był sen i spacer. Czasem wyjazd w góry, które były i nadal są moją wielką pasją. Czytanie literatury duchowej oraz psychoterapia pozwoliły mi uwolnić traumę, wyjść z bólu i cierpienia, ale tylko na chwilę. Nadal czułem się nieszczęśliwy w środku, bo wiedziałem, że to, co się wydarza, nie jest tak naprawdę związane z moją żoną, tylko ze mną i moją wielką słabością oraz tak naprawdę niewielką wiedzą o związku, o byciu w związku. Praca, jaką wykonywałem, pomogła mi odzyskać zdrowie psychiczne, a słuchanie duchowych nauczycieli łagodziło mój niepokój. Wiedziałem jednak, że muszę się nauczyć czegoś więcej – że jest coś, czego jeszcze nie pojąłem; że jest do odkrycia jakaś tajemnicza zasada.

# Księga III

## Zdrowe odżywianie ciała, naturopatia i fitoterapia

### **Wstęp**

Człowiek, aby żyć, potrzebuje dobrej energii zawartej w pożywieniu, przynoszącej siłę, zdrowie i radość, a nie wyczerpanie i chorobę. Zasady działania dobrej energii powstały w prastarych mądrościach Wschodu, które utrzymują harmonię między człowiekiem a naturą. Wpływ na stan naszego zdrowia ma środowisko, w jakim żyjemy oraz natura pożywienia odnosząca się do wychładzania lub rozgrzewania narządów organizmu. Nasz organizm jest niezwykle mądry i samowystarczalny, który nieskażony błędami w diecie oraz stylu życia, obdarowany jest intuicją, która znakomicie nim kieruje. Dawniej człowiek żył w pełni integracji ze sobą i naturą, a następnie zaczął podcinać gałąź, na której siedział, produkując coraz gorszej jakości jedzenie, pomijając jego naturę i pochodzenie. A przecież pożywienie powinno być lekarstwem lub jego przeciwieństwem, bo może również prowadzić do choroby. Należy się obudzić i docenić to, co jest wokół nas, bo jest absolutnie wszystko – w naszym ogródku domowym lub pod blokiem rośnie roślina, która wesprze pokonanie ciężkiej choroby. Nie znajdziemy w laboratoriach rozwiązania naszych cierpień i chorób, ponieważ one się kryją w nas samych, w naszej otwartości, szczerości, zaufaniu i prostocie. To nie wirusy i bakterie nas niszczą, lecz nasza ignorancja i brak zaufania do tego, co zostało nam ofiarowane, abyśmy mogli żyć w zdrowiu.

# Rozdział IV

Świadomość, medytacja,  
oddech, praca z ciałem

## Świadomość 1.0

Jeśli chcemy dobrze żyć zarówno zewnątrz, jak i wewnątrz, to zależy to po prostu od tego, jak dobrze radzimy sobie poza naszym otoczeniem i jak dobrze radzimy sobie w sprawach fundamentalnych. Życie to zarządzanie tym, jak utrzymać ciało, umysł, emocje, sytuację, życie w ogóle, dom, społeczności, narody i świat. Jakość życia to po prostu to, jak dobrze radzimy sobie ze sobą. Podchodzimy do zarządzania tylko w zakresie zarządzania biznesem i jest to ogólnie bardzo trudne. Mówimy o zarządzaniu tylko w sytuacjach ekonomicznych, a nie o życiu jako całości na wiele sposobów. Obecnie dominującym czynnikiem rządzącym planetą stała się ekonomia. Inne aspekty życia zostały całkowicie zepchnięte na bok. Kiedy ekonomia jest jedyną rzeczą, o której myślimy, będziemy mieli tendencję do stania się bardzo nieszczęśliwymi pod wieloma względami.

Każdy, kto nie wie, jak zarządzać własnym ciałem, własnym umysłem, własnymi emocjami i energią, jeśli zarządza sytuacjami zewnętrznymi, to zarządza nimi tylko przez przypadek. Nie tak, jak on tego chce. Bo jeśli nie wiesz, jak zarządzać swoim umysłem, jak zarządzać swoimi energiami, jak zarządzać swoim wnętrzem, zarządzanie zewnątrz musi być przypadkowe.

# Księga V

## Obfitość i finanse

### Wstęp

Obfitość jest naszym przyrodzonym prawem. Jeśli tak czy inaczej spojrzysz, zobaczysz obfitość. To obfitość liści na drzewie, obfitość śniegu na ziemi, obfitość wody we wszechświecie. Za każdym razem jest obfitość, a Ty i ja mamy możliwość tworzenia obfitości. Teraz to wszystko jest świadomością, że na świecie jest cud i działa w Tobie. A objawienie tego świata jest w stanie zrobić wszystko i osiągnąć wszystko w obfitości natury. Możesz mieć wszystko, czego chcesz. Jaka obfitość jest w Twoim życiu? Wszystko zaczyna się od pieniędzy. Rdzeniem tego, kim jesteś, jest uniwersalny umysł, a jego jedynym celem jest pomoc w wyrażaniu indywidualności. Działa dla Ciebie tak, jak chcesz. Każdy z nas, bez względu na swoje dotychczasowe doświadczenie, ma taką samą moc. Przyciągniemy to, czego potrzebujemy. Obfitość jest Twoim prawem z urodzenia.

Idea obfitości jest atrakcyjna. Wyobraź sobie, że spędzasz czas, doświadczając i ciesząc się swoimi pragnieniami, zamiast tylko o nich fantazjować. Prawdopodobnie brzmi to jak piękny sposób na życie, ale jeśli jeszcze nie doświadczasz dostatku, jak możesz przejść do tego stanu istnienia? Rozwiązanie może być trudne, zwłaszcza jeśli masz do czynienia z wieloma nakładającymi się problemami.

Pomimo wszystkich możliwych wyzwań, z którymi możesz się zmierzyć, wiemy, że przejście jest możliwe, ponieważ tak wiele osób już to zrobiło, w tym my.

# KSIĘGA VI

## Pasja & podróż

### **Pasja jako lekcja życia**

Mógłbym opisać tu szereg podróży po całym świecie, które odbyłem z wielką radością i wdzięcznością, ludzi, których poznałem i całe mnóstwo przeżytych doświadczeń, ale chcę Ci powiedzieć o czymś znacznie istotniejszym. Najważniejszą podróżą, którą odbyłem, jest podróż do wnętrza siebie. To jest wyjątkowa droga i właśnie ją przemierzyłem.

Nawet jeśli zdobędziemy wszystkie kontynenty i odwiedzimy dziesiątki krajów, to zawsze i wszędzie spotkamy siebie i tylko siebie. Wszyscy poznani ludzie oraz wszystkie doświadczone sytuacje, z jakimi przyjdzie nam się zmierzyć, to zawsze tylko i aż odbicie nas samych. Istotą każdej podróży jest pasja – pasja życia, pasja do życia, pasja poznania nieznanego człowieka. Tego, jak żyje. Co myśli? Jaką ma świadomość? Co zjada na śniadanie? Co buduje? Jak to rozwija? W co wierzy? Co i jak praktykuje? Jakie ma relacje? Ten poznany człowiek jest naszym lustrzanym odbiciem i pokazuje nam, gdzie jesteśmy na naszej drodze, gdzie dokładnie się znajdujemy.

Dlatego każda podróż powinna być przepelniona pasją i miłością do świata i przez to tak naprawdę miłością do nas samych, a jeśli kochamy siebie, możemy kochać innych. Nasza podróż przez życie jest i niech zawsze będzie niezwykle piękna, pełna kreacji i wdzięczności, co dostarcza nam energii, by nas niosło dalej.



# Epilog

Przywiązujesz zbyt dużą wagę do wszystkiego, co Cię otacza, ale jakość Twojego życia zależy zasadniczo od tego, jak to pokazujesz, nawet w tej chwili, jakie ubrania masz na sobie? Jaki masz samochód? W jakim domu mieszkasz? To wszystko nie determinuje w tej chwili jakości Twojego życia. Dopiero jak radośnie się w sobie czujesz, decyduje o jakości Twojego życia.

Jeśli mam być szczęśliwy to moja żona powinna taka być, mój mąż powinien taki być, mój chłopak, moja dziewczyna, moje dzieci powinny być takie, moi współpracownicy powinni tacy być. Świat powinien stać się czymś innym. Nastawiasz się na swoje szczęście i spokój, bo jeśli jestem po prostu szczęśliwy i spokojny, to to wystarczy.

Jeśli nawet nie jestem spokojny i nie mam w swoim życiu nic, co mógłbym zrobić w wartościowy sposób, aby doświadczać spokoju, to zasadniczo oznacza to, że nie mieszkam w swoim umyśle, a wówczas trudno jest, aby zachować spokój, bo cały system nie jest spokojny. Wówczas, aby to zmienić muszę kierować swoim umysłem, kierować swoimi emocjami, ciałem i energią i stanę się spokojny, kiedy opanuje te elementy.

W tej ludzkiej maszynie zachodzą fundamentalne zmiany, ponieważ jest to bardzo wyrafinowana maszyna. Należy więc zarządzać nią w wyrafinowany sposób i stanie się wszystko co zechcesz, nie działaj więc z nią jak kowal.

Redakcja: Kinga Dolczewska, Piotr Bielski

Skład: Jakub Bajwol

Projekt okładki: Jakub Bajwol

Korekta: Kinga Dolczewska

Wydanie I

Lublin 2022

ISBN 978-83-964579-2-9

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Določono wszelkich starań, by informacje zawarte w tej książce były jak najbardziej wyczerpujące i dokładne. Zarówno wydawca, jak i sam autor nie udzielają profesjonalnych porad ani usług czytelnikom. Informacje tutaj zawarte nie powinny zastępować konsultacji lekarskiej. Wszelkie sprawy zdrowotne wymagają nadzoru lekarza. Autor ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody lub straty powstałe rzekomo pod wpływem informacji lub sugestii zamieszczonych na lamach tej książki.

 [www.facebook.com/MedycynaZycia](https://www.facebook.com/MedycynaZycia)



**Wydawnictwo Medycyna Books**

Copyright © Medycyna Życia 2022

Sprzedaż: Medycyna Życia

[medycynazycia@gmail.com](mailto:medycynazycia@gmail.com)

[www.sklep.medycynazycia.pl](http://www.sklep.medycynazycia.pl)

Wszystkie informacje znajdziesz na [www.medycynazycia.pl](http://www.medycynazycia.pl)

## O książce:

Autor dzieli się swoją dwudziestoletnią praktyką i wskazuje, w jaki sposób świadomie przechodzić przez nasze cudowne życie i mieć wpływ na to, aby takie właśnie było, w oparciu o 6 przestrzeni: tajemnica związku – relacje & miłość, manifestacja & moc pozytywnego myślenia, naturopatia & zdrowe odżywianie ciała, świadomość, medytacja & praca z ciałem, obfitość & finanse, pasja & podróż.

To opowieść o sztuce świadomego życia w oparciu o odkryte zasady świata, mądrości uzyskane od wielkich postaci – wszystko to są wskazówki, jak osiągnąć pełnię życia i odkrywać jego sens oraz zachować zdrowe ciało i pełnię pasji oraz obfitości. Dowiesz się, jak żyć i jak przyciągnąć bogactwo oraz czym jest rozumienie partnera w miłości i wymiana energii. Jaką moc skrywa manifestacja, jak działa medytacja i praca z energią?

Bartek W Stefański

*„Relacje, seks, pozytywne myślenie, zdrowie, głódówki, medytacja, obfitość...  
Trzeba mieć mocne jaja, by zabrać się za takie tematy w jednej książce.  
I mocną czakrę gardła, by umieć to przystępnie Czytelniczkom przekazać.  
Bartek W Stefański ma jedno i drugie. I jeszcze połączenie z tym, co go  
prowadzi, i nas, jeśli tylko zechcemy, będzie prowadzić.”*

Piotr Bielski,

autor „Życie na lekko. Jak radośnie być sobą”  
FB: Jogin Śmiechu



Tajemnice  
związku

Bartek W Stefański  
-terapię-



ISBN 978-83-964579-1-2



9 788396 457912



Cena: 41,00 zł