

DAGMARA GMITRZAK



T R E N I N G  
JAGUARA

OBUDŹ W SOBIE PEWNOŚĆ SIEBIE  
I OSIĄGAJ ZAMIERZONE CELE

onepress

WYDANIE II ROZSZERZONE

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorka oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek  
Projekt okładki: Jan Paluch

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://onepress.pl/user/opinie/madja2>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6549-0

Copyright © Dagmara Gmitrzak 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp do wydania rozszerzonego .....	7
--------------------------------------	---

## Część I. Poznaj Jaguara

1 Jaguar — moc, wolność i determinacja .....	11
Jak żyje Jaguar? .....	14
Król dżungli .....	14
Wolny i niezależny .....	15
Zagrożony gatunek .....	15
Symbolika Jaguara w rdzennych kulturach .....	16
Poślaniec mocy .....	17
Ludzie Jaguary .....	17
Moc i miłość .....	18
Jaguarowa Bogini .....	19
Moc uzdrawiania .....	19
Płuca planety .....	20
2 Czego nauczysz się od Jaguara? .....	23
Duchowa ścieżka .....	26
Jaguar jako szaman .....	27
Nauka przetrwania .....	28
Samopoznanie .....	28
Jaguar jako przewodnik .....	28
Ciemny las .....	29
Wyobrażenia i lęk .....	30
Rozpoczęcie podróży .....	30
Czego się nauczyłam od Jaguara? .....	32
Wielki sen .....	32
Ścieżka Jaguara .....	33
Niezwyczajny rytuał .....	34
Jak to rozumieć? .....	34

Życiowe lekcje .....	35
Ten jeden raz .....	36
Odosobnienie .....	37
I jeszcze to .....	38
Największa lekcja .....	39
Odwaga w sercu .....	40

## Część II. Trening Jaguara

3	Zatrzymanie, koncentracja i nurkowanie w głąb siebie .....	43
	Osiem mądrości Jaguara — nowy w Twoim życiu .....	48
	Odosobnienie — poszukiwanie wizji życia .....	50
	Ważne i transformujące pytania .....	51
	Praktyka mindfulness, czyli trening uważności .....	51
4	Jakie są Twoje cele? Stwórz jasną wizję życia .....	55
	Stwórz listę celów .....	58
	Gotowość do realizacji .....	59
	Podpowiedzi Jaguara — zamknij przeszłość .....	60
	Małe kompendium dotyczące celów .....	61
	Podróżnika, czas wyznaczyć cele! .....	62
5	Przekształcanie lęku i strachu w moc .....	69
	Strach i lęk .....	72
	Rodzaje lęków .....	73
	Kultura lękowa .....	74
	Zacznij od siebie .....	75
	Codzienna świadomość .....	75
	Lęk przed nieznanym .....	76
	Lęk i ego .....	77
	Zmierz się z tym, co jest trudne .....	78
	Chodzenie po ogniu .....	83
	Transformujące ćwiczenia do pracy ze strachem i lękiem .....	84
	Podróż z Jaguarem .....	84

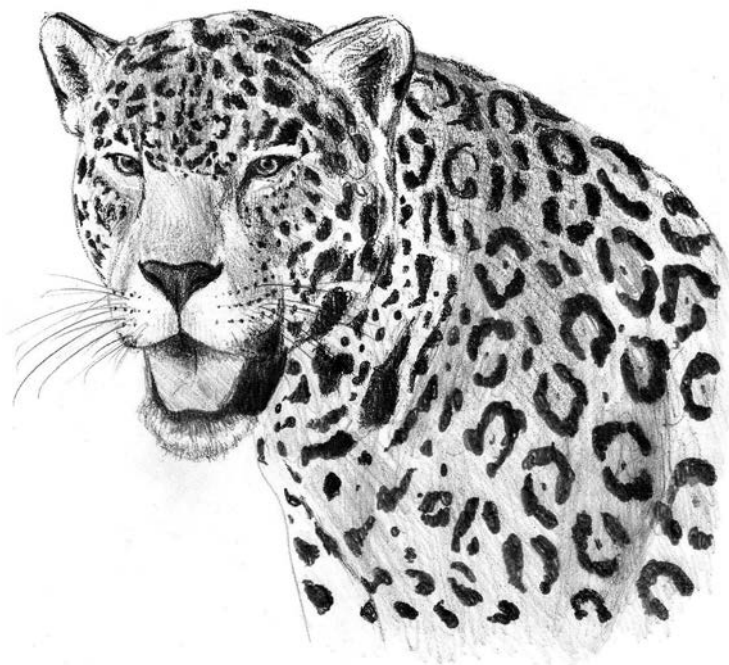
6	Poczucie własnej wartości i godności .....	89
	Trening budowania poczucia własnej wartości .....	92
	Szacunek do siebie .....	95
	Niskie poczucie własnej wartości .....	96
	Relacje z ludźmi .....	98
7	Trening pewności siebie .....	103
	Filozofia pewności siebie .....	106
	Czym jest pewność siebie? .....	106
	Jak wzmocnić pewność siebie? .....	108
8	Moc i odwaga, czyli skok w nieznanne z Jaguarem .....	115
	Otworzyć się na swoją moc .....	118
	Przygotowanie do działania .....	121
	Mądrość Jaguara — moc i serce .....	121
	Mądry lider .....	122
9	Działanie, czyli realizacja celu .....	123
	Siła zobowiązania .....	126
	Trenuj cierpliwość .....	126
	Ucz się od Jaguara .....	127
	Kodeks działania Jaguara .....	129
	Osoby, które zawodowo pomagają .....	130
	Podpowiedzi Jaguara .....	131
10	Jaguar w kobiecie i mężczyźnie .....	133
	Praktyka dla kobiety .....	136
	Obudź swoje pasje .....	136
	Potrzeba wolności partnera .....	137
	Dziki aspekt .....	138
	Praktyka dla mężczyzny .....	138
	Jaguar i granice .....	139
	Małe gesty .....	139
	Cztery fazy cyklu .....	140

11	Wolność i dzikość .....	143
	Skok w nieznane .....	146
	Najważniejsze przesłanie Jaguara .....	151
	Prawa Jaguara .....	152
	Quo vadis? .....	153
	Globalna zmiana .....	155
	Przebudzenie .....	156
	Ocal Jaguary .....	157
	O autorce .....	159

# 2

ROZDZIAŁ

## Czego nauczysz się od Jaguara?



*Musisz uwierzyć, że jesteś tu z jakiegoś powodu. Musisz uwierzyć, że to Ty możesz coś zmienić i musisz uwierzyć, że znajdziesz swoją drogę!*

— JAMES WEEKS, ACROSS THE KING'S RIVER





*Jaguar symbolizuje mądrość pochodzącą z połączenia serca i umysłu.*

*Kiedy pozwolimy sobie nie wiedzieć wszystkiego, za to doświadcząć i kierować się intuicją, otworzą się przed nami drzwi głębokiego zrozumienia sensu własnego życia.*

*Drzwi do nieznanego, do tajemnicy stworzenia.*

**J**akie nauki możesz pobierać od Jaguara? Jakie aspekty w sobie rozwijać? Przede wszystkim odwagę, moc i pewność siebie oraz wyznaczanie i osiągnięcie celów. Stawianie sobie celów może być przygodą, dzięki której kreuje się swoje życie i korzysta się z jego obfitości.

To Ty jesteś pilotem swojego życia. Ty jesteś kapitanem statku. Musisz jednak zdecydować o kierunku, w którym podążasz, nawet jeśli nie znasz jeszcze swojego celu. Wielcy odkrywcy znali kierunek, ich okręty nie płynęły chaotycznie po oceanie, tylko w odpowiednim czasie dobijały do nowych lądów. Zatem w którą stronę Ty chcesz podążać?

## Duchowa ścieżka

Jaguar łączy nas z duchowym aspektem życia, z jego tajemnicą. Inspirowanie nas do życia w prawdzie i bycia tym, kim naprawdę jesteśmy. Każdy bowiem ma swoją ścieżkę i potencjał do wykorzystania. Jaguar może pomóc Ci obudzić ten potencjał. Połączy Cię również z pragnieniami Twojego serca i z oceanem możliwości, który istnieje wokół Ciebie. Ale to Ty musisz zdecydować, gdzie chcesz podążać i jakie cele są dla Ciebie najważniejsze.

Wybieraj zatem bez lęku, w zgodzie ze swoim sercem i kosmicznym porządkiem. Zanurkuj w głąb siebie, wtedy nie dasz się zwieść bodźcom zewnętrznym, które mogą zagłuszyć głos Twojego serca. Bądź czujny i naucz się przeznaczać czas tylko dla siebie, na samotną eksplorację swojego wnętrza.

Jaguar jest nauczycielem i przewodnikiem, który przypomina o potrzebie życia w równowadze, doświadczania obfitości zarówno w świecie materialnym, jak i duchowym. Jaguar symbolizuje mądry aspekt nas samych.

## Jaguar jako szaman

Wielu szamanów z Meksyku oraz Ameryki Środkowej i Południowej posiada moc Jaguara. Ponieważ Jaguar widzi w ciemności, szaman, który posiada jego moc, ma rozwinięty zmysł intuicji, jasnowidzenia i telepatii. Potrafi zobaczyć duchy przyrody oraz dostrzec np. chorobę w ciele człowieka i usunąć ją z ciała. Trening szamana trwa co najmniej kilkanaście, a nierzadko kilkadziesiąt lat, pewne zdolności są nie tyle przekazywane przez nauczycieli, ile kształtowane, rozwijane przez adepta pod okiem mistrzów.

Patrząc z innej perspektywy, można powiedzieć, że każdy z nas ma w sobie moc Jaguara: szamana, uzdrowiciela i nieustraszonego wojownika. To silne archetypy, aspekty naszej istoty, wzorce zachowania, które są ukryte w głębinach nazywanych przez szwajcarskiego psychiatrę Carla Gustava Junga nieświadomością zbiorową. Te archetypy przejawiają się w postaci różnorodnych mitów, sztuki, rytuałów i przekazów ustnych w kulturach rdzennych mieszkańców wszystkich Ameryk, ale również w innych kulturach świata (w tym przypadku Jaguara zastępuje inne zwierzę symbolizujące moc).

### **TRZY ASPEKTY JAGUARA:**

1. Fizyczny — dziki, niezależny i silny kot, mistrz polowania i przetrwania.
2. Intrapersonalny — symbol naszej wewnętrznej mocy, odwagi, pewności siebie, archetyp szamana, wojownika i uzdrowiciela.
3. Zewnętrzny — nauczyciel, przewodnik i opiekun; ten, który uczy i ochrania.

## Nauka przetrwania

Jaguar nauczy Cię, jak przetrwać w każdej życiowej sytuacji, jak zadbać o najbardziej podstawowe potrzeby życiowe, jak zapewnić sobie dobrą sytuację materialną i finansową. Nauczy, jak zachowywać się asertywnie, stawiać granice, szanować i akceptować siebie, poruszać się w życiu pewnie, z poczuciem własnej wartości i godności. Z jego wsparciem dowiesz się, jak pewnie płynąć w swoim kierunku, tym najlepszym z najlepszych w oceanie możliwości. Jaguar pomoże Ci osiągać cele. Dzięki niemu nauczysz się wytrwałości i cierpliwości, a to jest potrzebne w realizacji zamierzeń. Pomoże Ci on utrzymać motywację na wystarczającym poziomie, aby dopiąć swego.

## Samopoznanie

Poznasz lepiej samego siebie. Swoje światło i cień. Poznasz ograniczające Cię lęki i nauczysz się je przekształcać w paliwo mocy. Nie wszystkie oswoisz od razu, praca z nimi może Ci zająć trochę czasu. Jednak jeśli zastosujesz zasadę małych kroków i będziesz oswajał lęki obawy stopniowo, ich intensywność w końcu się zmniejszy.

Jaguar nauczy Cię również uczciwości w postępowaniu i szczerości wobec siebie i innych; dowiesz się też, jak pielęgnować w sobie wolność i dzikość oraz jak żyć, kierując się sercem. Jeśli czujesz, że żyjesz w chaosie, Jaguar pomoże Ci znaleźć ścieżkę, której dotychczas nie dostrzegałeś. Podpowie, od czego zacząć, aby zaprowadzić porządek i równowagę w życiu.

## Jaguar jako przewodnik

Jaguar jest mistrzem w poruszaniu się w ciemności. Patrząc z perspektywy psychologicznej, ciemność symbolizuje naszą podświadomość — tę część psychiki, która na co dzień jest niedostępna. Podświadomość

to kopalnia wiedzy, w której zapisane są nasze wspomnienia, ale również: stłumione emocje, instynkty, niezrealizowane pragnienia i marzenia. Wszystko to, co zepchnęliśmy, wymazaliśmy ze świadomości. W tej psychicznej „otchłani”, w ciemnym lesie naszej psychiki przebywają nasze „duchy” przeszłości, czyli to, z czym się nie pożegnaliśmy, czego nie wybaczyliśmy, nie uzdrowiliśmy w sobie etc. Tu mieszkają również nasze „demony” lęku i strachu, które uniemożliwiają nam korzystanie z własnego potencjału.

W ciemnym lesie łatwo mieć omamy wzrokowe i słuchowe. W jednej chwili może nas przestraszyć szelest liści, a wzrok płata nam figle. Wydaje się nam, że widzimy wpatrujące się w nas oczy albo postać czyhającą w oddali. To tylko nasza wyobraźnia. Albo... Jaguar, który na nas czeka i zaprasza w podróż po mrokach własnej psychiki.

## Ciemny las

Dopóki nie poznamy naszego wewnętrznego lasu, nie spotkamy się oko w oko z naszymi lękami, nie uda nam się aktywować mocy, odwagi i pewności siebie. Im bardziej unikamy swoich lęków, tym większą mają nad nami władzę. W naszym lesie nadal mogą się czaić. Warto więc rozprawić się z naszymi lękami. Niczym Jaguar trzeba zapolować na nie i symbolicznie je zjeść. Innymi słowy przetransformować lęk w moc. Dzięki temu wyjdziemy poza strefę własnego komfortu, czyli bezpieczne dla ego terytorium. Obudzimy w sobie ducha przygody, naturalną potrzebę rozwoju, doskonalenia się i korzystania z pełnego potencjału.

Rozprawienie się z lękami może nam zająć miesiące, a nawet lata. Czasami ten proces powinien odbywać się pod okiem psychoterapeuty, który zapozna Cię z różnymi technikami terapeutycznymi. Ta książka może Cię zainspirować do takiej psychoterapii lub do samodzielnej pracy nad sobą. Proces zmiany zależy od Twojej osobistej motywacji, od poprzednich doświadczeń związanych z rozwojem osobistym oraz od momentu w życiu, w którym się znajdujesz.

## Wyobraźnia i lęk

Z pomocą Jaguara nauczysz się wchodzić do wewnętrznego lasu swojej podświadomości, by spotkać się oko w oko z tymi lękami i duchami przeszłości, z którymi będziesz gotowy się skonfrontować. Któż bałby się kroczyć nocą po lesie, mając u swojego boku tak potężnego opiekuna, jakim jest Jaguar? W towarzystwie tego zwierzęcia krok po kroku oswoisz i przetransformujesz swoje lęki. Nauczysz się dystansować od nich, obserwować je i zauważać, kiedy wyolbrzymiasz daną sytuację i patrzysz na nią przez lękowy filtr.

W ciemnym lesie wszystko wydaje nam się bardziej przerażające, niż jest w rzeczywistości. Pamiętasz, gdy jako dziecko po obejrzeniu jakiegoś mrocznego filmu bałeś się zasnąć w ciemnym pokoju? Bałeś się, że potwór wystawi swoją paszczę zza firanki i Cię zje. Wyobraźnia potrafi płać nam figle, ponieważ mózg nie odróżnia fikcji od prawdziwego obrazu. To dlatego w naszej podświadomości pełno jest treści pochodzących ze strasznych filmów, książek czy historii opowiadanych nam przez dziadków. To fikcja, ale mózg tego nie wie.

## Rozpoczęcie podróży

Czas, abyś stał się Jaguarem swojego życia. Moc jest w Tobie i pora ją aktywować. Pamiętaj, aby nie wykorzystywać swojej mocy do manipulowania innymi ludźmi. Droga Jaguara to życie w prawdzie, to szacunek do siebie, do drugiego człowieka i całej planety. Jaguar to ten, który nie boi się mieć otwartego serca. Jaguar to Ty, ja i każdy, kto decyduje się na obudzenie swojej odwagi, mocy, pewności siebie i pełnego potencjału. Przed Tobą kolejne rozdziały — trening Jaguara. Dobrej podróży!

## **OTO ZESTAW CECH, KTÓRE JAGUAR POMOŻE CI OBUDZIĆ W SOBIE:**

- pewność siebie,
- odwaga,
- osiągnięcie celów,
- szybkość,
- niezależność,
- samowystarczalność,
- chodzenie własnymi drogami,
- wytrzymałość,
- cierpliwość,
- przywództwo,
- wewnętrzna mądrość,
- otwarte serce,
- moc,
- przetrwanie,
- wytrwałość,
- intuicja.

### **Ćwiczenie. Praca z Jaguarem**

Wybierz jedną z ilustracji Jaguara zamieszczonych w tej książce, najlepiej tę, która Cię najbardziej przyciąga.

1. Jakie myśli przychodzą Ci do głowy, kiedy patrzysz na Jaguara?
2. Popatrz w jego oczy, co czujesz? Jakie emocje? Obawę, lęk, ciekawość, fascynację...?
3. Wszystko, co myślisz o Jaguarze i co czujesz do niego, jest projekcją pochodzącą z Twojego wnętrza. Jeśli czujesz:
  - Fascynację i zainteresowanie, oznacza to, że jesteś gotowy na obudzenie w sobie mocy, pewności siebie i innych cech Jaguara.
  - Złość, agresję — zapytaj siebie, czy przypadkiem nie czujesz jej wobec jakiejś osoby z Twojego otoczenia albo w stosunku do samego siebie? A może denerwuje Cię marazm w Twoim życiu i pragniesz zmiany?
  - Lęk i obawę — jakiś aspekt Ciebie boi się zmiany, wyjścia ze strefy komfortu. Być może boisz się własnej mocy?

## Czego się nauczyłam od Jaguara?

Opowiem Ci krótko, jak zaczęła się moja przygoda i podróż z Jaguarem. Otóż w 2012 roku, po napisaniu dwóch książek: *Obudź swoją kreatywność*<sup>1</sup> oraz *Inteligencja serca*<sup>2</sup>, zadałam sobie pytanie o następny krok. Byłam ciekawa, czy mam zacząć pisać kolejną książkę, a jeśli tak, to jaki ma być jej temat przewodni.

Siedziałam w kawiarni i nagle poczułam, że wchodzę w ten specyficzny stan kreatywnego przepływu, zwany *flow*. W moim umyśle pojawiła się inspiracja, idea, aby napisać książkę, której przewodnikiem będzie Jaguar. Sięgnęłam po zeszyt i szybko naszkicowałam wstępną strukturę książki.

Wiedziałam w tym czasie, co Jaguar symbolizuje dla rdzennych kultur, ale poczułam, że jeśli mam napisać książkę, której on będzie przewodnikiem, to potrzebuję dowiedzieć się więcej. Zaczęłam więc studiować symbolikę Jaguara, czytałam wszystko, co się dało na temat życia Jaguarów, ale również ich obecności w mitach i wierzeniach mieszkańców Ameryki Północnej (głównie Meksyku), Środkowej i Południowej. Wówczas zaczęły się dzieć rzeczy, których nie da się pojąć logicznym umysłem.

## Wielki sen

Miałam też sen. Carl Gustav Jung, szwajcarski psychiatra, twórca psychologii integralnej i teorii archetypów, twierdził, że istnieją tzw. *wielkie sny*. One są czymś więcej niż tylko zlepkiem informacji, jakie mózg przetwarza w ciągu dnia. Te sny niosą ze sobą ważne symbole, archetypy, czyli ponadczasowe wzorce zachowania.

---

<sup>1</sup> Dagmara Gmitrzak, *Obudź swoją kreatywność. Jak aktywować twórczy potencjał umysłu*, Helion, 2013, nowe wydanie 2019.

<sup>2</sup> Dagmara Gmitrzak, *Inteligencja serca. Jak otworzyć serce i doświadczać miłości*, Studio Astropsychologii, 2013.



Kiedy rano się budzisz, po prostu wiesz, że ten sen był ważny. Czujesz intuicyjnie, że Twoja podświadomość, czy wyższa jaźń (zwana też nadświadomością), przekazuje Ci coś ważnego. Może inspirację na temat Twojej ścieżki życia, może informacje o Twoim powołaniu, może wskazówkę dotyczącą podjęcia ważnej decyzji.

A więc miałam swój „wielki sen”. Śnił mi się Jaguar. Wyglądał jak jeden wielki hologram. Nie był fizyczny, był bardziej wirtualny i wiedziałam, że reprezentuje wszystkie Jaguary świata. Znajdował się naprzeciwko mnie i był zawieszony w powietrzu. Skierował swoją głowę najpierw do mojego prawego ramienia, potem do lewego. Czułam, że to rodzaj pozdrowienia, a może „pobłogosławienia” na dalszą drogę? Następnie zbliżył głowę do mojej klatki piersiowej i kierował się w stronę serca.

## Ścieżka Jaguara

Mój logiczny umysł podsunął mi we śnie taką myśl: *On zaraz zje moje serce.* Poczulałam przez chwilę lęk. Zaraz potem powiedziałam do siebie: *Jedynie, co mogę teraz zrobić, to się poddać. Pozwolić na to, co się dzieje, zaufać.* W tej samej chwili otwarta paszcza Jaguara była już bardzo blisko mojej klatki piersiowej. W tym momencie się obudziłam.

Byłam zaskoczona, podekscytowana i poruszona tym, co się stało. Indianie mówią, że jeśli zwierzę we śnie lub w naszej wizji chce nas zjeść, to jest to rodzaj inicjacji. Czasami może być nawet tak, że we śnie będziemy w jego wnętrzu, by następnie znów wyjść na świat, ale już jako inny człowiek. To przypomina ryt przejścia.

Wiedziałam, że Jaguar symbolizuje kierowanie się w życiu sercem. Symboliczne zjedzenie serca przez niego interpretuję jako potwierdzenie, że ścieżka, którą już kroczę, jest tą najwłaściwszą, a Jaguar pomoże mi odkryć na niej nowe skarby. Poczulałam też, że zaprasza mnie na Ścieżkę Jaguara.

## Niezwykły rytuał

Kolejne ważne wydarzenie nastąpiło, kiedy brałam udział w *majańskiej ceremonii ognia* prowadzonej przez starszyzną majańską z Gwatemali. Tuż po niej poprosiłam dwoje przedstawicieli o inspirację. Powiedziałam, że symbolika Jaguara stała się dla mnie od jakiegoś czasu bliska i pragnę zgłębiać jego nauki. Kobieta mocy — kapłanka Majów — rozpoczęła swoisty rytuał, ceremonię. Zaczęła przywoływać cztery Jaguary z czterech kierunków świata. Na koniec skierowała swoje dłonie w okolice mojej klatki piersiowej, pobłogosławiła mój medalion z Jaguarem i powiedziała:

— Ty jesteś piątym Jaguarem.

Wszystko to działo się tak szybko, że nie miałam możliwości dokładnie wypytać, co tak naprawdę się stało. Oni musieli już iść, powiedzieli tylko:

— Wiesz, jaki jest dziś dzień w majańskim kalendarzu? Dzień Jaguara. — Byłam zaskoczona.

Odtąd moje połączenie z Jaguarem było jeszcze silniejsze niż wcześniej. Miałam też okazję rozmawiać z szamanką z Meksyku, która podąża Ścieżką Jaguara, zwaną też Białą Ścieżką (hiszp. *Camino Blanco*). Mówiła, że jest to droga bardzo wymagająca i nie dla wszystkich. Osoba, która nią podąża, ma być dla wszystkich przykładem uczciwości, nieskazitelności, odwagi i kierowania się sercem. Ponadto ma szanować innych, dbać o planetę, poddawać pragnienia ego i realizować tylko swoją najważniejszą misję dla dobra całości istnienia. Czułam, że chcę podążać tą ścieżką. Wiedziałam, że to skok w nieznanne i nie ma już odwrotu.

## Jak to rozumieć?

Jak to wszystko połączyć z nauką, z logiką? Nawet nie próbowałam. Studia uniwersyteckie zaczęłam w latach dziewięćdziesiątych. Uczylałam

się raczej naukowego podejścia do rzeczywistości (socjologia, psychologia, dziennikarstwo). W zrozumieniu tego, czego doświadczyłam, bardzo pomogły mi jednak antropologia, etnologia oraz archetypowa psychologia Carla Gustava Junga i psychologia transpersonalna, która bada różne tradycje kulturowe i duchowe świata. Ten nurt jest mi najbliższy, ponieważ podchodzi do życia w sposób najbardziej holistyczny.

Wkraczając na Ścieżkę Jaguara, miałam do czynienia z czymś, czego nie rozumiemy logicznym umysłem. To świat, jaki opisywał w swoich książkach Carlos Castaneda, świat szamanów, uzdrowicieli i zwierząt mocy, który zawsze mnie interesował. To wkraczanie do rzeczywistości, którą meksykańscy Toltekowie nazywają światem naguałem. Przystałam więc to oceniać, ale postanowiłam płynąć z tym, co się wydarza. Z ciekawością i otwartością kobiety naukowca i podróżniczki światów wewnętrznych i zewnętrznych.

A kiedy otwierasz te drzwi do nieznanego, to zgadzasz się na przyspieszony kurs rozwoju. W moim życiu zaczęły się więc pojawiać sytuacje, które pozwalały mi stanąć oko w oko z moimi największymi lękami. A to jedna z ważniejszych lekcji Jaguara — przekształcić lęki w moc. Chodzi tu o lęk przed śmiercią swoją i bliskich, lęk o swoje zdrowie i lęk przed bólem. Musiałam wejść do swojej wewnętrznej dżungli, aby spotkać się z tymi lękami krok po kroku. Podzielię się pokrótce z Tobą kilkoma zdarzeniami, które skonfrontowały mnie z lękiem i pomogły obudzić odwagę.

## Życiowe lekcje

Zacznijmy od dwóch sytuacji z podróży. Kiedy byłam na dalekiej wyprawie w tropikach, doświadczyłam zatrucia pokarmowego i gorączki. Wierz mi, że jeśli masz gorączkę w klimacie tropikalnym i jesteś dodatkowo sam, to mózg zaczyna generować dużo więcej dziwnych i podszytych lękiem myśli, niż kiedy jesteś w swoim domu.

Była dziewiąta wieczorem, siedziałam na łóżku i zastanawiałam się, co robić. Czułam się bardzo źle i byłam zmęczona. Mój umysł podsuwał różne scenariusze tego, co może się ze mną stać. Mówił mi, że jeśli położę się spać, to mogę stracić przytomność i nikt mnie nie znajdzie, więc lepiej w ogóle nie spać. Ale usłyszałam też głos intuicji, który był spokojny: *Po prostu idź spać, potrzebujesz teraz snu, wszystko będzie dobrze.*

Podjęłam decyzję, że uwierzę temu drugiemu głosowi. Zaczęłam więc uspokajać umysł, oddychałam spokojnie i położyłam się do łóżka. Pierwszy raz od czasów dzieciństwa zasnęłam o dziewiątej wieczorem. Spałam dwanaście godzin i kiedy się obudziłam, czułam się o niebo lepiej. Moją lekcją było posłuchanie ciała i intuicji zamiast spanikowanego umysłu.

## Ten jeden raz

To nie wszystko, co się wydarzyło. Po jakimś czasie odwiedziłam znajomą, która mieszkała w ekologicznym domu blisko dżungli. Poprosiła mnie, abym zaopiekowała się na jakiś czas jej domostwem, ponieważ musiała polecieć do innego kraju i odnowić wizę.

Będąc w jej domu, miałam czas na bycie ze sobą. W ciągu dnia robiłam notatki do książki, medytowałam, tańczyłam, rozmyślałam. Wieczorami słuchałam niezwykłych dźwięków przyrody. Pewnego dnia deszcz padał aż do wieczora. Rano poczułam, że swędzi mnie łydka, a dokładnie miejsce po ugryzieniu komara. Tak, komar musiał mnie ugryźć poprzedniego wieczora i nawet tego nie zauważyłam. To było pierwsze i jedyne ugryzienie podczas tej wyprawy. Ten jeden raz, który miał swoje konsekwencje.

Następnego dnia miałam silny ból głowy, czułam się słabo i byłam rozbita. Wieczorem dostałam wysokiej gorączki. Tym razem wiedziałam, że dzieje się ze mną coś znacznie poważniejszego niż zatrucie. Intuicja mi powiedziała: *Jedź do szpitala.*

Tam zrobili mi badanie krwi i kazali czekać. Po trzech godzinach pani doktor powiedziała, że przyczyną mojego stanu nie jest bakteria, bo wtedy dałaby mi lek, ale wirus.

— To prawdopodobnie denga, choroba tropikalna, więc będzie pani musiała tu zostać. Nie może pani wrócić do swojego kraju. Najlepiej, aby została pani w szpitalu, bo codziennie trzeba robić badanie krwi i czekać na miejscu. Proszę sprawdzić swoje ubezpieczenie — powiedziała.

Łza spłynęła mi po policzku, bo za kilka dni miałam lot do Polski. Nie spodziewałam się takiego obrotu sytuacji, ale intuicja mi mówiła, że nie jestem tu przypadkowo. To wszystko dzieje się po coś, nawet jeżeli jeszcze nie pojmuję, po co. To lekcja dla mnie i mam ją przyjąć w pełni.

## Odosobnienie

Mimo gorączki byłam w stanie logicznie myśleć, ogarnęłam więc kwestie ubezpieczenia i transportu mojego bagażu do szpitala. Otrzymałam informacje, że ubezpieczenie pokrywa pobyt w szpitalu. I tak kilka dni spędziłam samotnie w pokoju bez okien. To było jak medytacyjny „retreat”, czyli odosobnienie, które ma służyć wewnętrznym wglądom. Chciałam być w ciszy.

To był mój pierwszy w życiu pobyt w szpitalu, zatem była to inicjacja. Dali mi kroplówkę, którą miałam non stop. Lekarz powiedział:

— Teraz trzeba po prostu czekać. Pani organizm musi sam zwalczyć wirusa.

Intuicja mi mówiła, że mam zaufać i poddać się opiece innych. Mam się otworzyć na przyjmowanie pomocy i prośenie o nią.

Poprosiłam więc kilku przyjaciół pracujących z energią, aby wysyłali mi energię miłości na odległość w intencji zdrowia. Moja gorączka zniknęła po dwóch dniach. Nie miałam też wymiotów, co jest bardzo

uciążliwe i niebezpieczne przy dendze, bo odwadnia i bardzo osłabia organizm. Moje objawy były łagodne. Byłam słaba, ale miałam apetyt.

Codziennie dostawałam trzy dania, które mogłam wybrać. Przyjmo- wałam obfitość, jaką mi dało życie pod tak dziwną postacią: dengi — tropikalnej choroby. Moja rodzina się martwiła, a ja mówiłam, że z tego wyjdę. Po tygodniu wyniki krwi były na tyle dobre, że zostałam wypisana ze szpitala. Dostałam dokument: *fit to fly*, czyli zdolna do lotu. Jedyne, o czym wtedy marzyłam, to aby jak najszybciej znaleźć się w domu. Lekcja zaufania i otwarcia na przyjmowanie odrobiona.

## I jeszcze to

Kilka lat później życie ponownie dało mi ważne lekcje. Jaguar i jego nauki pojawiły się w pełnej krasie. Znow miałam okazję, aby wybrać, czy zostaję w lęku, czy przekształcam go w odwagę i poczucie spokoju. Ze szczegółami omawiam to wszystko w książce *Jak pokochać siebie*<sup>3</sup>, teraz napiszę tylko sedno.

Pierwszy raz w życiu miałam operację. Zaczęło się od bólu brzucha, który jak się później okazało (tylko dzięki zrobieniu rezonansu magnetycznego), był związany z pęknięciem wyrostka robaczkowego. Lekarze szybko zdecydowali, że trzeba mnie operować. Nie czułam żadnego lęku, wiedziałam, że to kolejna lekcja zaufania, że wszystko dzieje się dla mojego dobra. Tuż przed operacją powiedziałam do siebie: *Jestem teraz jak Jaguar, skaczę w nieznanie z ufnością*. Szczerze mówiąc, nie miałam innego wyjścia. Ponadto marzyłam tylko o tym, aby pozbyć się bólu.

Ponieważ nie był to zwykły zabieg laparoskopii, ale operacja, pozostała mi po niej blizna na brzuchu, którą nazywam moim tatuażem. Przypomina mi o tym, jak cenne jest życie. Dla mnie operacja, czyli

---

<sup>3</sup> Dagmara Gmitrzak, *Jak pokochać siebie. Przewodnik po wewnętrznych świecie kobiety*, Helion, 2020.

totalna ingerencja w moje ciało, była silnym stresem. Jednak wiedziałam, że w tej sytuacji nie było innego wyjścia.

Jaguar pokazał mi w czasie pooperacyjnej rekonwalescencji również świat energii oraz przypomniał o tym, aby nie utożsamiać się tylko ze swoim ciałem. Jako istoty energetyczne mamy przecież różne powłoki. Ciało jest jedną z nich. Z drugiej strony, ten specyficzny czas dał mi możliwość uważnego bycia ze swoim ciałem, wysyłania mu intencji zdrowia, traktowania go z czułością, z miłością.

## Największa lekcja

I na koniec wydarzenie, które z pewnością było najtrudniejsze w moim życiu. Otóż odeszła fizycznie moja ukochana mama. Przyczyną bezpośrednią była chemioterapia, która zniszczyła układ immunologiczny.

Napiszę tylko, że był to szok, nikt z rodziny się tego nie spodziewał. W wyniku tego zdarzenia zaczęłam przewartościowywać swoje życie, weszłam na jakiś czas do wewnętrznej dżungli, jaskini. Przechodziłam różne stadia żałoby. Pytałam wszechświat, siłę stwórczą, moją duszę o dalszą misję tu na Ziemi.

Jednocześnie poczułam, że płynie do mnie również moc od mojej mamy. Poczułam, że tak jak dotąd będzie mnie nadal wspierać w wypełnianiu mojej misji, w pomaganiu ludziom i planecie. Czułam, że na stanowisku pojawił się również Jaguar, gotowy do kroczenia ze mną ścieżką serca. Dość szybko „puściłam” mamę, zaakceptowałam to, co się stało. Przeszłam wewnętrzną transformację. Wiedziałam, że jest teraz w innych wymiarach rzeczywistości, że podróżuje, ma się bardzo dobrze, a my jesteśmy połączone na zawsze miłością, w sercu i w duszy.

Poczułam dogłębnie, że naprawdę jesteśmy istotami energetycznymi, świadomością, która na jakiś czas żyje w ciele, a potem dalej podróżuje. Czas, jaki mamy na Ziemi, jest bardzo cenny. To miejsce jest niesamowite! Poczułam, że teraz w życiu będę zawęzać moją misję

— moje powołanie — do tego, co jest najważniejsze, do *crème de la crème*.

Poczułam, że chcę jawnie, bez lęku mówić o moim światopoglądzie, wyrażać siebie w pełni i nadal inspirować do tego innych. Poczułam, że teraz jest również czas większej współpracy między ludźmi, którzy nadają na tej samej fali. Czas powrotu do świadomości jedności. Do zrozumienia, że w tym morzu różnorodności tak naprawdę jesteśmy jednością. To kolejna lekcja Jaguara.

## Odwaga w sercu

Jaguar nauczył mnie przede wszystkim tego, że zawsze mam wybór: mogę wierzyć myślom, które generuje umysł, myślom, które mogą też prowadzić do cierpienia; albo mogę uświadomić sobie proces myślowy i wybrać odwagę, moc i spokój. Pozostać w sednie swojej istoty, którą jest dla mnie serce.

Nauczyłam się, że nie da się wszystkiego kontrolować umysłem, że w życiu ważne jest, aby zaufać, aby poddać się prowadzeniu tej mądrzejszej części naszej istoty. Możemy nazwać ją duszą, wyższą jaźnią. Jaguar uczy mnie, aby działać z odwagą w sercu, aby być prawdziwą, autentyczną. Jest też wspaniałym nauczycielem ogarniania spraw fizycznych, materialnych, a jednocześnie poruszania się po wymiarach bardziej subtelnych i niewidzialnych.

A teraz już czas na pogłębienie Twojej podróży z Jaguarem. Zapraszam Cię zatem!



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## Z ODWAGĄ W PODRÓŻ DO WNĘTRZA SIEBIE

Rdzenni mieszkańcy Amazonii mają wielki szacunek do przyrody, wśród której żyją. Przyglądają jej się uważnie, uczą się od niej i szanują jej przedstawicieli. Do najważniejszych należy Jaguar — dla Indian symbol wewnętrznej mocy, odwagi, pewności siebie i prawości. To właśnie on jest przewodnikiem w tej książce. Jeśli aktywujesz w sobie moc Jaguara, łatwiej będziesz realizować swoje cele, kierując się przy tym intuicją i używając pełni własnego potencjału.

Stań oko w oko z Jaguarem:

- Odważ się zatrzymać w życiowym biegu i spojrzeć w głąb siebie
- Nazwij swoje cele i stwórz jasną wizję życia
- Przekształć swoje lęki w moc
- Wzmocnij poczucie własnej wartości
- Wyćwicz pewność siebie
- Działaj w odpowiednim momencie



*Jaguar jest samotnikiem i lubi kontakt ze sobą. Właśnie dlatego może być wspa-  
niałym nauczycielem samoakceptacji, pokazuje bowiem, jak się zaprzyjaźnić  
z samym sobą i docenić atuty swojej osobowości. Daje lekcje poczucia własnej  
wartości i godności. Uczy, jak pozostać wolnym w relacjach z innymi, jak utrzymać  
swoją wewnętrzną moc, mając otwarte serce. Jaguar symbolizuje również nasze  
połączenie z planetą — Matką Ziemią. Uczy szacunku dla tajemnicy życia. Warto  
korzystać z jego przewodnictwa.*

Dagmara Gmitrzak w rozmowie z Agnieszką Passendorfer, „Zwierciadło”

**onepress**



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



**HELION SA**  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

**sensus**

Sprawdź nasze szkolenia!



AKADEMIA IT & BUSINESS

HELIONSZKOLENIA.PL

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-6549-0



9 788328 365490

Cena: 34,90 zł