

J U D I T H
O R L O F F

Autorka bestsellera
„New York Timesa”
Wolność emocjonalna

Przedmowa: dr med. Dean Ornish

UZDRAWIANIE INTUICYJNE

5 kroków
do lepszego samopoczucia
w sferze fizycznej,
emocjonalnej i seksualnej



Spis treści

Słowo od autorki	8
Podziękowania	9
Przedmowa	11
Wprowadzenie	13

Część pierwsza. Ciało

Rozdział 1. Na czym polega uzdrawianie intuicyjne? Pierwsze spojrzenie na pięć kroków	21
Rozdział 2. Wizja zdrowia i zapobiegania chorobom	39
Rozdział 3. Święte partnerstwo uzdrawiania	69
Rozdział 4. Kiedy pojawia się choroba... Jak możesz wykorzystać uzdrawiającą moc intuicji?	99
Rozdział 5. Śmierć jako uzdrowicielka i nauczycielka	136

Część druga. Emocje i relacje

Rozdział 6. Emocjonalna ścieżka wojownika	167
Rozdział 7. Równowaga i ochrona	197
Rozdział 8. Odnaleźć światło w ciemności	220
Rozdział 9. Poszanowanie dla relacji	251
Rozdział 10. Ostateczne pożegnanie	283

Część trzecia. Dobrze samopoczucie w sferze seksualnej

Rozdział 11. Seks pełen pasji, głębia ducha	293
Rozdział 12. Rozbudzenie siły seksualnej	316
Rozdział 13. Powrót do początków	339
Rozdział 14. Energia seksualna jako dar uzdrawiania	364

Posłowie. Uzdrawianie totalne	387
Zalecana lektura	391
Gdzie szukać dodatkowych informacji?	395



Część pierwsza

Ciało

Rozdział 1

Na czym polega uzdrawianie intuicyjne? Pierwsze spojrzenie na pięć kroków

*Każdy początek ma w sobie magiczną moc (...),
która nas chroni i która pomaga nam żyć.*

– Herman Hesse

Wzgórza Nowej Anglii tonęły w fioletowej poświacie zmierzchu. Tuż nad głową widziałam Jowisza, który błyszczał pod srebrną tarczą bladoego letniego księżyca. Ten magiczny widok dał mi poczucie większej siły. Był wczesny ciepły wieczór. Dzień balansował jeszcze – jak my wszyscy – na granicy światła i cienia. Wskazywał mi drogę.

Udawałam się właśnie na warsztaty uzdrawiania intuicyjnego zorganizowane dla stu pięćdziesięciu osadzonych w zakładzie poprawczym w Connecticut. Zaprosiła mnie na nie Marcelle, wychowawczyni obdarzona niezwykle intuicją. Skłoniła ją do tego lektura mojej książki zatytułowanej *Second Sight*. Podczas rozmowy telefonicznej natychmiast złapałyśmy dobry kontakt. Marcelle była zdecydowana i zabawna, mówiła głosem dzieciaka z brooklyńskiej ulicy. „Tym kobietom nie wyszło – powiedziała. – Dokonały w życiu bardzo złych wyborów. Może zechciałaby pani przyjść i nauczyć je korzystać z mądrości własnego wnętrza. Bardzo im się to spodoba. I bardzo im się to przyda”. Czułam się zaszczycona. Chętnie skorzystałam z tej okazji. Po raz kolejny stwierdziłam, że życie prowadzi mnie w zaskakującym kierunku. Uzdrawianie intuicyjne w więzieniu? Zatwierdzone przez naczelnika więzienia? Podczas studiów medycznych na UCLA nawet o czymś takim nie śniłam.

Nie twierdę, że jechałam tam zupełnie bez obaw. Miałam już kiedyś okazję odwiedzić męskie więzienie o zaostrzonym rygorze – było to pouczające, ale jednocześnie dość przerażające doświadczenie. Chociaż zdaję sobie sprawę, że to zupełnie irracjonalne, jednak gdy nagle znajduję się wśród ludzi w mundurach, czuję się tak jak bym była winna, jak bym zrobiła coś złego. Nawet jeśli nie przekraczam dozwolonej prędkości, denerwuję się na widok jadącego za mną radiowozu. Poza tym muszę przyznać, że myśl o przebywaniu w zamknięciu i konieczności podporządkowania się cudzym decyzjom wzbudza we mnie skrajną panikę. W grę wchodzi tu chyba jednocześnie występowanie kilku czynników: lekkiej klaustrofobii, niechęci do wszelkich arbitralnych zasad i przepisów oraz potrzeby przeświadczenia o tym, że jeśli tylko zechcę, mogę w dowolnym momencie uwolnić się od otaczającej mnie rzeczywistości. Wszędzie chętnie jeżdżę własnym samochodem... tak na wszelki wypadek.

Z chwilą dotarcia na miejsce moje napięcie nieco ustąpiło. Więzienie było usytuowane pośród łąki miękkiej trawy, na której wyróżniały się parasolowate dzikie jabłonie i grupki sosen. Podziwiałam dziko żyjące stada różowopiórych indyków i bernikli kanadyjskich, które korzystały ze schronienia na terenach federalnych. Marcelle powitała mnie z uśmiechem: „Witamy w Danbury”. Przełknęłam ślinę. Doszło do zderzenia dwóch światów. Przedem stała ciemnoskóra kobieta, która w długiej, kolorowej, kwiecistej spódnicy wyglądała dość egzotycznie, trochę jak Cyganka. Czarne jak smoła włosy zdradzały, że ma w sobie odrobinę libańskiej krwi. Chodzi jednak o to, że stała na tle podwójnego płotu z drutu kolczastego, z ostrymi zakończeniami, na którym wisiały też żyłki. Zebrałam się w sobie, wzięłam długi, głęboki oddech. I weszłam do środka.

W więzieniach na próżno by szukać łagodnych linii i żywych kolorów. Wszędzie widziałam kanciaste betonowe sztaby, beżowe prostopadłościennymi elementy konstrukcyjne, kwadratowe wzmacniane drzwi, które zamykano podczas stanów alarmowych, i wyblakłe siedziska – otaczały mnie wyłącznie kąty proste. Marcelle przeprowadziła mnie przez podwórze wielkości mniej więcej dwóch boisk futbolowych, a następnie wprowadziła na salę. Pomieszczenie robiło ponure wrażenie, a mimo to przepełniała je mocno wyczuwalna energia. W moim przypadku dar intuicji przejawia się tym, że potrafię wyczuć to, czego nie da się spostrzec. W tamtym miejscu wyczuwałam spojrzenia zgromadzonych kobiet, ogrzewały mnie one jak słońce. Zewsząd patrzyły na nas setki oczu wzniesionych ku górze – pytające, poszukujące odpowiedzi, lśniące. Połączenie ostrych kantów i miękkości. Tajemnicze, owalne brązowe oczy afrykańskie, mądre oczy staruszek oraz wiele innych jasnoniebieskich i zielonych par oczu. Wyczuwałam czający się pod powierzchnią gniew

i strach, niepokój drzemiący pod ich skórą. Jednocześnie jednak ten moment przepełniał jakiś delikatny blask.

„Dobry wieczór, paniom – Marcelle zwróciła się radośnie do zgromadzonych kobiet – Chciałabym przedstawić wam dr Orloff”. Weszłam na scenę i ostrożnie usiadłam. Wśród tłumu kobiet odzianych w jednakowe stroje w kolorze khaki czułam się malutka. Zdawałam sobie sprawę, że jeżeli chodzi o życie w przestrzeni zewnętrznej, różnię się od nich diametralnie. Psychiatra i intuicyjna uzdrowicielka z Kalifornii? Wolne żarty! Któż mógłby czerpać przyjemność z takiego spotkania, szczególnie na Wschodnim Wybrzeżu? Żeby chociaż przyjechała ze Środkowego Zachodu! Zastanawiałam się, czy te kobiety będą w ogóle chciały mnie słuchać. Musiałam sobie uzmysłowić to, że miejsca zapełniły się w ciągu dwudziestu minut. Wszystkie kobiety znalazły się tu z własnej woli, zdecydowały się poświęcić na udział w warsztatach swój wolny czas.

Zaczęłam od podstaw. „Ilu spośród was intuicja bezskutecznie podpowiadała, żeby nie popełniać przestępstwa?”. Niemal wszystkie ręce uniosły się w górę.

„Ile spośród was miało kiedyś przeczucie, że ma problemy ze zdrowiem, ale zignorowało sygnały wysyłane przez organizm?”. Znowu zobaczyłam las rąk.

„Ile spośród was przeczowało, że w związku może wam nie być dobrze, a mimo to się na ten związek zdecydowało?”.

„Wiedziałam już podczas pierwszej randki!” – wykrzyknęła przysadzista blondynka z tyłu.

Nie ulegało wątpliwości, że wiele z tych kobiet otrzymywało sygnały ostrzegawcze, ale po prostu nie zwracało na nie uwagi. Niemniej jednak zaskoczyło mnie to, że tak dobrze zdawały sobie z tego sprawę i tak uczciwie się do tego przyznawały.

Przez kilka kolejnych godzin musiałam sobie poradzić z zalewem pytań.

„Co to jest uzdrawianie intuicyjne?” – zapytała jedna z kobiet.

„Przede wszystkim chodzi o to, by nauczyć się podążać za głosem serca, słuchać intuicji. Uzyskane w ten sposób informacje posłużą potem w procesie uzdrawiania. Pierwszy krok polega na tym – tłumaczyłam – żeby odnaleźć we własnym wnętrzu ten słaby głos, który niezmiennie ujawnia nam prawdę o różnych rzeczach. To taki nasz anioł stróż. Żeby go usłyszeć, trzeba się naprawdę wyciszyć”.

„Próbowałam, ale go nie słyszę – powiedziała kobieta. – W mojej głowie panuje zbyt duży hałas. Nie mogę przestać myśleć o moim synu. Nie mogę przestać myśleć o tym, żeby się stąd wydostać”. *Wydostać się stąd* – zdawałam sobie sprawę, że te słowa wypełniają mury tego miejsca po brzegi. Całkowicie zrozumiała monomania.

Potrafiłam zrozumieć, co dręczy tę kobietę. Któż w takiej sytuacji nie czułby się udreńczony? Chciałam jednak przede wszystkim dać jej do zrozumienia, że nikt nie jest wolny od trosk – że każdy ma jakieś swoje obsesje. To zupełnie normalne, że chce się wydostać z więzienia. To normalne, że myśli o swoim synu. Żeby jednak rozpocząć proces uzdrawiania, musi odnaleźć w sobie spokój. Wyjaśniałam: „To naturalne, że na początku głowę wypełniają myśli: długa lista rzeczy do zrobienia, nadziei, marzeń i obaw. Jeśli jednak chcemy usłyszeć głos własnej intuicji, to trzeba na jakiś czas odsunąć na dalszy plan nawet te najważniejsze z nich. Umysł nigdy nie przestaje paplać. Cała sztuka polega na tym, by osiąść sztukę medytacji. Na początku powinnaś próbować wyciszać się przez kilka minut każdego dnia. Potem, gdy będziesz już gotowa, możesz wydłużać ten czas. Jeżeli w trakcie medytacji w twojej głowie pojawi się jakaś myśl, spróbuj skupić się na oddechu. W ten sposób odnajdziesz w sobie spokój”.

Rozejrzałam się po twarzach zgromadzonych kobiet. Zdawały się one zgadzać z tym, co usłyszały. Zebrałam się w sobie i zapytałam: „Ile spośród was już teraz medytuje?”. Spodziewałam się zobaczyć co najwyżej kilka rąk, tymczasem na moje pytanie zareagowała prawie połowa sali. Zachwyciło mnie to i chyba było to widać. „Codziennie odbywają się tu zajęcia z medytacji i jogi” – wykrzyknęła któraś z kobiet. Zdumiewające, nie tak sobie wyobrażałam więzienie.

W trakcie dyskusji zwróciłam uwagę na surową, bladą kobietę w pierwszym rzędzie, która wyraźnie zaczynała się denerwować. W jej ciemnych oczach, otoczonych wytuszowanymi na czarno rzęsami, dało się zauważyć pobudzenie i zniecierpliwienie (później dowiedziałam się, że ta kobieta została skazana za morderstwo). Kobieta energicznie uniosła w górę dłoń, domagając się mojej uwagi. Prawdę mówiąc, bałam się ją zignorować. „Czy możemy przestać tak dużo gadać?” – warknęła. Och, nie, pomyślałam, teraz się zaczniesz. W sali zapadła cisza. Spojrzałam na Marcelle, ale ona sprawiała wrażenie spokojnej. Tymczasem kobieta z pierwszego rzędu wpatrywała się we mnie. Chciała czegoś ode mnie, ale ja nie rozumiałam, o co jej chodzi – to musiało być jasne dla wszystkich. W końcu powiedziała zniecierpliwionym głosem: „Mam już po dziurki w nosie tego gadania. Chcę się dowiedzieć, jakie *uczucie* towarzyszy takiemu intuicyjnemu uzdrawianiu. Może mogłybyśmy tu pomedytować. *Proszę*, niech nam pani pokaże jak”. „Tak, tak!” – podniosły się inne głosy. Westchnęłam z ulgą. To było takie oczywiste.

W rezultacie w tamten sierpniowy wieczór sto pięćdziesiąt dwie kobiety medytowały wspólnie w więzieniu federalnym Danbury. Nie zważając na fluorescencyjne światło ani na bezosobowy głos szczekający z głośników na podwórzu, zamknęłyśmy oczy i skupiłyśmy się na oddechu. „Najpierw skup

się na sercu – powiedziałam. – Powoli... Zaczynj wyczuwać miłość, która jest w twoim wnętrzu. Nie zmuszaj się do niczego. Słuchanie polega właśnie na tym, że otwieramy się na miłość. W takich warunkach można usłyszeć głos intuicji. Pozwól miłości popłynąć do tej części ciała, która jest chora lub która boli. Jeżeli w twojej głowie pojawi się jakiś obraz, zwróć na niego uwagę, ale o nim nie rozmyślaj. Później przyjdzie czas, żeby pomyśleć o tym, jak może ci pomóc. Skupiaj się wyłącznie na oddechu. Jeżeli dokucza ci ból emocjonalny, postaraj się w pełni zanurzyć w miłości. Po prostu ją chłoń”. Przez blisko dwadzieścia minut grupa kobiet, które mordowały, znęcały się nad dziećmi, dopuszczały się malwersacji finansowych, spiskowały w celu obalenia rządu albo uczestniczyły w napadach na bank, stworzyła wspólnotę – razem się śmiała i płakała. Niektóre z tych kobiet doświadczyły odrobiny miłości, inne nawet więcej.

Miłość przenosi się z jednego wszechświata na kolejne. Przekształciła salę więzienną w miejsce kultu. Spotkanie grupy ludzi, którzy chcą doznać uzdrowienia, zawsze działa bardzo kojąco. Gdy zaglądamy do wnętrza własnego serca, zawsze dzieje się coś magicznego. W Danbury po raz kolejny przekonałam się, że bez względu na to, jak nisko upadniemy, zawsze mamy szansę na odkupienie. Jestem wdzięczna tym kobietom za ich otwarte i odważne podejście do procesu uzdrawiania. Dzięki nim stałam się odważniejsza. Każdy z nas kiedyś na coś chorował. Każdy czuł się kiedyś skrzywdzony, zdradzony, rozczarowany. Każdy zabiegał o to, żeby znaleźć miłość.

Miłość daje wolność. Zdaję sobie sprawę z niebezpieczeństwa stosowania metafor i zbyt pochopnych porównań. Niemniej jednak muszę powiedzieć, że nasze więzienie – czy to zewnętrzne, czy wewnętrzne – ogranicza nas tylko w takim stopniu, w jakim pozwolimy mu definiować własną tożsamość. W przypadku ludzi żyjących poza ogrodzeniem z drutu kolczastego – tylko w takim stopniu, w jakim wypieramy się jego istnienia. W tym miejscu warto wspomnieć o laureacie Nagrody Nobla, Nelsonie Mandeli, który przesiedział w więzieniu kilkadziesiąt lat. Chociaż doświadczył wielu potworności, nigdy nie uległ nienawiści rasowej i nigdy nie porzucił swoich zasad.

Tak samo jak Mandela, również i te więźniarki oraz ich proces uzdrawiania stanowią dla nas lustro, w którym możemy się lepiej zobaczyć. Niezależnie od tego, w jak niesprzyjającym środowisku się wychowujemy, w jak dużym stopniu doświadczamy nieszczęścia i biedy, fakt pozostaje faktem: niektórzy ludzie radzą sobie z kontrolowaniem własnych emocji lepiej niż inni i rzadziej ulegają ich destrukcyjnemu wpływowi. Te kobiety mają nam do przekazania bardzo ważną lekcję o potężnych współzależnościach, które łączą nas wszystkich. Chcę przez to powiedzieć, że więcej nas łączy, niż dzieli. Może nam się wydawać, że to nieprawda. Więźniarki uznały mnie za osobę o niezwyklej

intuicji, dlatego po sesji zadreślały mnie prośbami o przewidywanie końcowych wyników ich spraw sądowych, dat zakończenia odbywania kary albo rezultatów złożenia wniosku o warunkowe przedterminowe zwolnienie. Zajmowały je różne przyziemne sprawy, dla mnie zupełnie obce. Mimo to, nie mogłam oprzeć się wrażeniu, że mam z nimi wiele wspólnego. Wszystkie czułyśmy tak samo, łączyła nas nierozzerwalna więź. Aby uwolnić się od choroby i rozpacz, każda z nas musi nauczyć się patrzeć na siebie i na otaczający nas świat przez pryzmat miłości. Konkretnie rozwiązania zależą od konkretnej sytuacji życiowej, zasada pozostaje jednak niezmienna.

Możesz potraktować moje więzienne doświadczenie jako punkt wyjścia, jako opis niezwykle ludzkiego mikrokosmosu przepełnionego pragnieniem powrotu do zdrowia. Miłość stanowi fundament uzdrawiania intuicyjnego, esencję wszystkiego, co duchowe. Przepenia nas i otacza. Jest ciemnością i światłem. Jest Odpowiedzią. Zgodnie z tradycją mojego duchowego nauczyciela istnieje jednak ścieżka, Tao, do której zbiegają się wszystkie pozostałe drogi. Tej miłości, o której tu mowa, możesz szukać w tradycyjnej religii, w milczącej kontemplacji albo w blasku księżycy – liczy się przede wszystkim to, abyś każdą komórką swojego jestestwa czuła, że jest prawdziwa i bezwarunkowa. To musi być coś więcej niż tylko abstrakcyjna koncepcja czy odległy cel. To musi być aktywna i wiarygodna siła, na której możesz się w życiu wesprzeć. Jeżeli jej nie czujesz, mogę ci pomóc ją odnaleźć. Potrzeba do tego jedynie niewinności i otwartego umysłu. Wystarczy poczekać, cuda pojawią się same. Duchowa ścieżka, którą podążamy, jest bardzo szeroka i zbudowana z bardzo wytrzymałych materiałów. Nie załamie się pod twoim ciężarem, wytrzyma nawet więcej. Bez względu na to, czy czujesz się zdrowa czy chora, szczęśliwa czy niepokieszona, w tej podróży może uczestniczyć całe twoje jestestwo.

Pozwolę sobie szczegółowo wyjaśnić, na czym polega uzdrawianie intuicyjne. Polega na odbieraniu sygnałów od własnego ciała – słuchaniu wewnętrznego głosu i serca, korzystaniu z duchowych więzi – w celu osiągnięcia pełniejszej jedności fizycznej, emocjonalnej i seksualnej. Dzięki intuicji masz większe możliwości zapobiegania chorobie. Jeżeli nauczysz się odbierać znaki ostrzegawcze, będziesz mogła szybciej przystąpić do działania i przywrócić własne mechanizmy obronne do stanu równowagi, być może w ogóle zanim pojawią się pierwsze fizyczne dolegliwości. Człowiek to energia. Jeżeli zachorujesz, możesz nauczyć się równoważyć energię własnego ciała w taki sposób, aby proces regeneracji i odbudowy przebiegał szybciej. Wiedza zgromadzona dzięki słuchaniu pozytywnie oddziałuje na wszystkie obszary twojego życia. Gdy napotykasz problem, pomaga ci wyznaczyć właściwą drogę postępowania.

Instynkt, przecucie, fizyczne doznania lub sen – jeśli chcesz zwiększyć swoją odporność, ułatwić sobie zmianę diety, podjęcie aktywności fizycznej bądź walkę ze stresem, zaufaj swojej INTELIGENCJI INTUICYJNEJ.

Coraz więcej osób dochodzi do wniosku, że w nieustannie pędzącym świecie zaawansowanych technologii i inwazyjnych procedur przewidzianych sześć minut konsultacji z lekarzem nie wystarcza ani samemu lekarzowi, ani pacjentowi. Szybko zrodziła się więc potrzeba aktywnego działania na rzecz własnego zdrowia i odporności, właśnie dzięki intuicji.

Inteligencja intuicyjna na drodze do zdrowia

Nie brak nam wiedzy, ale brakuje szerszego spojrzenia. Szczególnie że kwestię ludzkiego zdrowia należy analizować wieloaspektowo, nie tylko za pomocą narzędzi, które wywodzą się z naszej biologii. Tu z pomocą przychodzi intuicja, a wraz z nią niniejszy przewodnik dr Judith Orloff, który odkrywa na nowo prawdziwego ducha medycyny.

Uzdrowianie intuicyjne to książka, która pomoże ci wzmocnić układ odpornościowy, zapanować nad bólem, wrócić do zdrowia po chorobie, poprawić życie seksualne, odkryć najskuteczniejsze sposoby leczenia oraz pokonać lęki, depresję i inne problemy emocjonalne.

Pięć intuicyjnych kroków

Zawarta tu praktyka pięciu kroków dr Orloff – uświadomienie sobie własnych poglądów, słuchanie własnego ciała, korzystanie z wewnętrznych wskazówek, wyczuwanie subtelnej energii oraz interpretacja snów – pozwoli ci na nowo odkryć i rozwijać zdolność korzystania z własnej intuicji. Dzięki temu nie tylko zwiększysz swoją odporność na choroby i stres, ale także dowiesz się czegoś więcej o swoich bliskich i o samym sobie.

Dlaczego chorujemy? „Bo taki jest los” – myślimy. Uwierzyliśmy, że zdrowie nie zależy od nas. A gdyby uznać, że tak nie jest, że zdrowie zaczyna się w głowie – i to w naszej? „Jakie to szczęście, że masz zdrowie” – mówią niektórzy. Co jest więc ważniejsze – zdrowie czy szczęście? Jeśli szczęście, to je masz, bo trafiłeś na znakomitą książkę.

Adam Górczyński, redaktor naczelny miesięcznika „Moda na Zdrowie”

Patron medialny:

MODA_{na}ZDROWIE
dla ciebie i twojej rodziny

www.laurum.pl

ISBN 978-83-8087-492-3



9 788380 874923 >

L20029

Cena 49,90 zł