



LUMIRA

# ODMŁADZANIE ORGANIZMU

SEKRETY ROSYJSKICH UZDROWICIELI



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# ODMŁADZANIE ORGANIZMU



LUMIRA

# ODMŁADZANIE ORGANIZMU

SEKRETY ROSYJSKICH UZDROWICIELI



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Kamila Petrikowska  
Zdjęcia na okładce: © Syda Productions - Fotolia.com; © Taiga - Fotolia.com

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2013  
ISBN 978-83-7377-605-0

Tytuł oryginału: *Erneuere deine Zellen. Eine russische Heilerin offenbart ihr energetisches Verjüngungsprogramm*  
Copyright © 2012 Trinity Verlag in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin • München

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ta książka służy informacji. Zaprezentowana w niej została metoda samopomocy i rozwijania własnej świadomości. Stosowanie jej wiąże się z własną odpowiedzialnością. Zamiarem autorki nie jest stawianie diagnozy ani dawanie zaleceń terapeutycznych. Przedstawione tu ćwiczenia nie powinny być rozumiane jako zastępstwo dla leczenia podejmowanego przez lekarza lub psychoterapeutę w przypadku poważnych dolegliwości. Autorka ani wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za szkody osobiste, rzeczowe, czy majątkowe.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://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  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

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

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Przedmowa.....	7
Moja droga ku sobie samej .....	11
Energetyczny fundament programu odmładzającego .....	17
Wprowadzenie do programu treningowego.....	39
Odmładzanie.....	53
Regeneracja całego ciała .....	91
Ponowne nastawienie organów.....	137
Posłowie .....	187
Załącznik.....	191
Bibliografia .....	209
Podziękowanie.....	211



# Przedmowa

Zainteresował cię ten energetyczny program odmładzający? Nazwę cię więc zaproszonym do świata Stwórcy! Przygotuj się na wzięcie życia we własne ręce i podążanie w poszukiwaniu nowego wymiaru swojego istnienia.

Nie czujesz się dobrze z ciągłą utratą energii, a tym samym z cofaniem się każdego dnia o krok. Nie odpowiada ci to, bo ciągle czujesz, że twoja dusza pozostaje stale młoda i aktywna. To tylko ciało nie dotrzymuje jej kroku. Czujesz to w głębi swojego jestwa i dlatego ta książka jest właśnie dla ciebie. Tu odnajdziesz swój specjalny program, który pomoże poprowadzić ciało z powrotem w kierunku jego swoistej żywotności, w nowy sposób pozwoli dokładnie poznać własne organy i komunikować się z nimi w sposób przepełniony miłością i afirmacją życia. W ten sposób osiągniesz pełnię zdrowia i poczucie pokrewieństwa ze wszystkim, co żyje. Odnajdziesz w sobie niewysychające źródło sił, radości i zadowolenia. A ciało zacznie się regenerować i młodzić! Cieszę się, że będę mogła wprowadzić cię w ten proces i towarzyszyć ci w nim. Życzę wzbogacenia każdej płaszczyzny twojego bytu.

Zamknij oczy i poczuj w sobie chwilę. Jak ją odczuwasz? Jesteś gotowy odważyć się na przyjęcie nowego i uczynienie pierwszego kroku w nieznanym świecie? Twoja gotowość powinna pochodzić z samego wnętrza, a cel jasny i zrozumiały. Niech twoje pragnienie będzie silne! Wtedy wejście na drogę wewnętrzną i zewnętrzną przemiany nabierze sensu. W tym miejscu zapytaj samego siebie:



- \* Jaki sens ma dla mnie pozostanie wiecznie młodym?
- \* Dlaczego chcę być młody, żywotny i zdrowy?
- \* Po co chcę żyć długo?
- \* Jakie poczucie chcę w ten sposób wywołać?

I w końcu:

- \* Co jestem gotowy zrobić, żeby to osiągnąć?

Ostatni punkt jest najbardziej interesujący. Co właściwie jestem skłonny zrobić, by tak się stało? Tutaj potknie się wielu entuzjastów. Wielu pragnie zmienić coś w sobie lub odmienić jakiś stan rzeczy, jednak w konkretnej sytuacji pojawiają się wątpliwości i zastrzeżenia.

Jeśli naprawdę chcesz być znów młody, zdrowy i szczęśliwy, jeśli chcesz się cieszyć długim życiem i używać go, musisz już na samym początku zrobić coś, aby tak było. Przemiana starych przyzwyczajęń, włączenie nowych wzorów postępowania, wejście w kontakt ze swoimi organami i komórkami ciała, wypracowanie nowego sensu życia – to wszystko wymaga aktywnego działania, dlatego w książce znajdziesz mnóstwo ćwiczeń, medytacji, impulsów i wskazówek. Być może uznasz mój styl za nieco męczący – to moja „rosyjska szkoła”, która ciągle się przebija. Moje energetyczne kształcenie nie było łatwe, ponieważ musiałam dokładnie wnikać w każdy temat. Ty jednakże masz możliwość, by podejść do tego we własnym tempie – szybkim czy wolnym. Takim, jakie będzie ci odpowiadało i będzie dla ciebie przyjemne. W każdym rozdziale znajdziesz wskazówki i pomoc, tak że będziesz mógł z powodzeniem przejść przez wszystkie etapy na swojej drodze. Zobaczysz, że to świetna zabawa, a jeszcze więcej radości sprawi, kiedy znajomi zaczną reagować. Gdy zaczną pytać, czy właśnie wróciłeś z urlopu lub czy byłeś w salonie piękności, lub jak to robisz, że zawsze cieszysz się życiem.

Książka jest podzielona na trzy części: odmładzanie, odnowa całego ciała i przeprogramowanie organów. Odpowiadają one trzem

etapom składającym się na proces, dzięki któremu nauczysz się nowego rodzaju komunikacji ze swoim materialnym i duchowym ciałem. Pojmuję je jako swoisty system. W twoje ręce powierzam uniwersalne narzędzie, którego będziesz mógł użyć do zniwelowania niezgodności we własnym systemie i gruntownego odnowienia oraz zharmonizowania go.

Napisałam tę książkę dla ludzi, którzy mają odwagę, by odkryć nowy wymiar swojego bytu. Dla tych, którzy są w stanie odkryć siebie samych na nowo, chcą znów poczuć siebie. Jednym słowem: dla wszystkich, którzy decydują o sobie. Wtedy możliwe jest odmłodzenie ciała z wnętrza każdej komórki, odnowienie swojego całego jestestwa i stanie się odpowiedzialnym twórcą swojego własnego życia.

Cieszę się, że także ty będziesz w tym uczestniczyć!

Serdecznie pozdrawiam

*Lumira*



# Moja droga ku sobie samej

Moim duchowym imieniem jest Lumira. Doczesne życie rozpoczęłam w 1968 roku w Kazachstanie, w znaku Wagi, znajdującej się pod wpływem planety Wenus. Wenus odpowiada za miłość i harmonię. Nadaje ona życie uczuciom, piękno ciału i blask młodości. Wnosi w ludzki byt harmonię, pokój i przyjemności. Drgania tej planety, które wpływały na mnie od chwili narodzin i coraz bardziej popychały ku istocie mnie samej, odczuwałam silnie już w dzieciństwie. Poprowadziły mnie do poszukiwań prawdy, mojej wewnętrznej ojczyzny, duchowych korzeni i prawdziwej tożsamości.

Istnieje wiele duchowych istot i sił, które towarzyszą mi przez całe życie i uczą – niewidoczne dla innych, zupełnie oczywiste i realne dla mnie. Przede wszystkim babuszka Aleksandra, moja babcia. Ona wykształciła mnie na szamankę, którą nadal jestem. Ta edukacja jest zupełnie inna niż wszystkie, bo gdy się naprawdę zaczęła, moja babuszka opuściła już swoje fizyczne ciało i przysłała do mnie jako duch. Z duchowego świata instruowała mnie w zakresie szamańskiej nauki i praktyki, i prowadziła również w mojej pracy. Robi to do dziś, chociaż już nie tak intensywnie i nieprzerwanie. Pozostawia mnie teraz, bym mogła iść swoją drogą i daje przestrzeń, bym mogła rozwinać własne doświadczenia.

Wcześniej jej wskazówki były dla mnie prawami i kiedy nie podążałam za nimi, tak jak ona to sobie wyobrażała, odczuwałam to natychmiast na własnej skórze. Innymi słowami: czułam się podle, czasami naprawdę chorowałam. Jak mówi się w moim kraju, moja nauczycielka nie zostawiała mi dużo czasu na dłubanie w nosie.

Musiałam się starać, na ile starczało mi sił i częściej niż się chciało, odrabiałam dodatkowe zadania.

Mój czas nauki jeszcze nie dobiegł końca, ponieważ uczę się nieprzerwanie: przez życie, którym żyję i dzięki moim klientom oraz uczniom, którzy do mnie przychodzą.

## MOJE UPOWAŻNIENIE

Babcia nauczyła mnie, że jako szamanka jestem zobowiązana wobec swojego świata, i moim zadaniem jest prowadzenie wszystkiego, co do tego świata należy, ku miłości i jedności. Jednak jako szamanka jestem bezsilna, jeśli nie otrzymam upoważnienia do uzdrawiania. Wtedy nie jestem w stanie uzdrowić niczego ani nikogo. To znaczy, że jeśli naprawdę chcesz i jesteś gotowy zmienić swoje życie, wezmę cię za rękę i poprowadzę w nowy wymiar bytu. Ale jeśli sam w głębi serca tego nie zapragniesz, każda pomoc będzie bezskuteczna. Wtedy szamańska medycyna, którą oferuję, zacznie działać bardzo słabo lub nawet wcale.

Wewnętrzna gotowość, by zmienić siebie samego i własne życie, powinna znajdować się w centrum twojej uwagi. Daje mi ona upoważnienie nie tylko jako uzdrowicielce i nauczycielce, która poprowadzi cię za pośrednictwem tej książki do celu, ale przede wszystkim upoważnienie dla ciebie, które pozwoli ci na osiągnięcie celu. Poza tym twoja gotowość też nie jest bez znaczenia dla duchowego świata, który dzięki niej będzie cię wspierał we wszystkich działaniach.

Gdy moja babcia jeszcze żyła, uczyła mnie, by stale pozostawać w kontakcie z naturą. Latem odbywałyśmy wspólne wycieczki w dziewiczą kazachską naturę i przygotowowałyśmy nasze posiłki nad ogniskiem. Najczęściej była to kasza jaglana i perłowa wzbogacona jakimiś warzywami i ziołami. Także dziś jeszcze gotuję te proste posiłki i zawsze zyskuję dzięki temu silne połączenie z moją babuszką i z kazachską ziemią, na której czułam się chroniona,

bezpieczna i kochana. Mimo że połowę swojego życia spędziłam w Niemczech, wewnętrzna więź z moją azjatycką Ojczyzną pozostaje nieprzerwana.

Kiedy miałam dziesięć lat, przeprowadziłam się wraz z rodzicami na Ukrainę, do portowego miasta Odessa. Tu rozpoczęła się moja bardziej świadoma mistyczna podróż pełna magii, rytuałów, wyrocni, równoległych światów, duchów i sztuki uzdrawiania. Przeżyłam jednak również wiele rozczarowań, duchowych i cielesnych, zranień, oderwania i kłamstw. Dzisiaj wiem, że były to konieczne sprawdziany, dzięki którym mogłam pójść swoją drogą.

Kiedy w wieku 21 lat wyemigrowałam do Niemiec, potrafiłam już całkiem dobrze „czytać” w ludziach. Mogłam wskazać dowolnej osobie jej ukryte pragnienia i problemy, czy to natury zdrowotnej, czy psychicznej. Byłam także w stanie poprzez moje dłonie postrzec i wyrównywać energię aury i czakr.

W Niemczech zaczął się dla mnie bardzo trudny czas. Miłość, bezpieczeństwo, tożsamość, korzenie i Ojczyzna – wszystko, co w oczywisty sposób miałam w swoim starym domu, musiałam tu na nowo z trudem wypracować. Rozpoczęłam poszukiwania siebie samej w obcym świecie.

## ROSYJSKA TRADYCJA UZDRAWIANIA

Ważnym nauczycielem był dla mnie Mirsakarim Norbekov, którego poznałam w 2001 roku. Jest on bardzo znany w krajach rosyjskojęzycznych. Pan Norbekov działa w Moskwie i jest doktorem psychologii, pedagogiki oraz filozofii medycyny. Jako autor (patrz: Bibliografia oraz str. 214) i wykładowca, przekazuje swój jedyny w swoim rodzaju system naukowy służący samoprzekierowaniu się na wszystkich poziomach: cielesnym, umysłowym i duchowym.

Od Norbekova nauczyłam się przede wszystkim, jak ważna jest wiara w siebie, wyznaczanie sobie konkretnych celów, właściwe na-

stawienie i podążanie drogą, która – jak czujemy w głębi naszego istnienia – jest tą właściwą. A także nieczekanie na lepsze czasy i korzystniejsze sposobności, ale po prostu otwarcie się i ruszenie do przodu. Małymi kroczkami. Każdego dnia w nieznanie. Bez oglądania się za siebie. Do celu.

Metody Norbekova są często surowe, czasami wręcz kategoryczne. Jego słowa są prowokacyjne, jak uderzenia w twarz, co pozwala niektórym nabrać powietrza i ostatecznie popycha do zajrzenia w głąb siebie. Jest to jednak wyraz zniewalającego humoru znanego w jego otoczeniu. To po prostu zabawa, gra, szczypta szaleństwa, na którą ma odwagę i po prostu po nią sięga. Dzięki osobistym spotkaniom z nim doświadczyłam, jak wstrząsająca, ale i zatrzymująca na sobie uwagę może być jego metoda, przy jej długotrwałym działaniu\*.

Norbekov uważa, że człowiek, który jest niewidomy, ale bardzo pragnie widzieć, nauczy się to robić. Nawet jeśli wszyscy lekarze świata będą mu mówić, że to niemożliwe, jeśli rzeczywiście będzie chciał tego i jeśli odważy się uwierzyć w siebie, osiągnie to. Pokazuje nam, że nic nie jest niemożliwe. Nieograniczone myślenie i posuwanie się naprzód bez strachu jest charakterystyczne dla rosyjskiej tradycji uzdrawiania i jestem wdzięczna panu Norbekowi, że wskazał mi na to.

Skok na głęboką wodę z poczuciem „mogę, chcę, będę” jest czymś, co uwidacznia się także w mojej własnej metodzie. Muszę dodać, że moi klienci często stwierdzają, iż jestem bardzo bezpośrednia, w niektórych przypadkach nawet niezwykle niedyplomatyczna. Jednakże nie próbuję w żaden sposób ukryć tej cechy, ale celowo integruję ją z moją pracą i przez to podążam kobiecą ścieżką.

Kobiecość oznacza dla mnie, że jestem związana z delikatną, a mimo to potężną siłą życia. Przyjmowanie życia i poczucie jego akceptacji. Dawanie życia i otrzymywanie go – splatanie własnego

---

\* Więcej o metodach terapeutycznych dr. Norbekova przeczytasz w książce „Osioł w okularach”, która jest dostępna w [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

bytu ze światem. Być może jest to ta rzecz, która różni mnie od mojego rosyjskiego nauczyciela i niektórych innych rodaków oraz kolegów. Działam i pracuję z pozycji mojej wewnętrznej szamanki i postrzegam wszystko, co mnie otacza jako coś ożywionego. Moją szamanistyczna medycyna jest nawiązywaniem połączenia i podsycaaniem go, doprowadzaniem z powrotem na miejsce zagubionego wewnętrznego dziecka i zatraconych części duszy, a także siłą przywracającą życiu właściwy bieg. A całość oznacza odmłodzenie i zdrowie! To właśnie kobieca zasada Wenus. Być może moje lekarstwo ma czasem gorzki posmak, być może niekiedy jest totalnym zaskoczeniem, które początkowo wywołuje strach, ale właśnie dzięki niemu możesz poczuć niezakłócone życie, tę niezwyciężoną moc, która jest podstawą wszelkiego wzrostu i rozwoju, wszystkiego, co jest zdrowe i silne.

Rosyjski, odmienny sposób myślenia fascynuje i porusza obecnie wielu ludzi Zachodu. Głównie dlatego, że opiera się na mówieniu wprost, jak jest i na odwadze wejścia w obszary, które początkowo wydają się bliższe światu fantazji i potrafi ich dotknąć. Także cel, jakim jest odmłodzenie ciała, brzmi z początku jak coś prawie niemożliwego, a jednak porusza naszą wewnętrzną istotę. Znajduje oddźwięk w duszy, pobudza nadzieję i uskrzydla. Ja już rozpostarłam moje własne skrzydła i mocno wierzę, że również ty rozprostujesz swoje i poszybujesz w kierunku odkrycia i rozwinięcia w sobie wibrującego życia.





# Energetyczny fundament programu odmładzającego

Przedstawię teraz podstawy energetycznej odnowy i uzdrowienia. W tym rozdziale odnajdziesz uniwersalne narzędzia, które możesz wykorzystać dla swojego zdrowia i witalności. Są to: siła skupienia, formułowanie jasnego zamiaru i system pięciu ciał. Poprzez system pięciu ciał zorientujesz się, że uzdrowienie zachodzi na wszystkich poziomach. Ważne, by przemówić do nich wszystkich, aby doprowadzić do stabilnej zmiany. Kiedy potrafisz już właściwie sformułować swój zamiar, nauczysz się, jak komunikować się i pracować ze swoimi pięcioma ciałami.

## **DUCHOWE UZDROWIENIE**

Pierwszym z narzędzi, które chcę dać ci do rąk, jest duchowe uzdrawianie. Każdy człowiek może uzdrawiać. Każdy jest potencjalnym uzdrowicielem. Zdolność do uzdrawiania jest wrodzona i stanowi stałą część naszych systemów. Kiedy zatniesz się w palec, twój system natychmiast rozpoczyna proces uzdrawiania i po kilku dniach rana znika. Uzdrowienie jest w tobie. Uzdrowienie zachodzi bez konieczności udziału świadomości. Ciało wie dobrze, co jest do zrobienia. Jeszcze lepiej, kiedy połączysz się ze swoim ciałem, swoim umysłem i swoją duszą w sposób świadomy. Wtedy jesteś w stanie aktywnie wspomagać proces zdrowienia zachodzący w twoim systemie, ponieważ korzystasz ze swojej boskiej siły twórczej. Duchowe uzdrawianie nie jest niczym innym, niż stosowaniem własnej skoncentrowanej energii w określonym kierunku

w celu przywrócenia zdrowia. Swoją duchową siłę uzdrawiającą powinieneś stosować w celu odmładzania, regeneracji całego ciała, nastawiania na nowo organów i naprawy zębów. Proszę, miej jednak cierpliwość, nie kartkuj książki. Zanim naprawdę zaczniesz, przyswój trochę wiedzy, którą chcę teraz przekazać.

## Formułowanie zamiaru

Zanim zaczniesz duchowe uzdrawianie, musi stać się zupełnie jasne, co jest twoim celem. To tak jak z szamanistyczną podróżą. Bez celu nigdzie nie dotrzesz, a z właściwym celem wszędzie. Wiele zależy od tego, jak go sformułujesz.

Nadają się do tego na przykład następujące zdania:

- \* Jestem całością.
- \* Jestem zdrowy i szczęśliwy.
- \* Mam jasność w głowie.
- \* Moje ciało jest witalne.
- \* Jestem połączony w sobie.
- \* Mam przepiękne, zdrowe zęby.

Rozumiesz zasadę. Twój zamiar powinien być wyrażony tak, jakbyś już osiągnął swój cel. Jeśli chcesz na przykład pracować nad jakimś cierpieniem, zapytaj siebie: Czego bym chciał? A następnie wyraż to w pozytywny, jasny i bezpośredni sposób – jako coś, co już zaszło.

Nie opisuj nigdy tego, czego *nie* chcesz! Nie mów więc: Nie chcę żadnych bólów. Nie chcę czuć się tak wykończony. Chcę, żeby moja depresja zniknęła. Zapytaj zamiast tego: Jak będę się czuć, kiedy osiągnę swój cel? I opisz to uczucie tak konkretnie, jak to tylko możliwe. Powiedz na przykład: „Czuję się wolny. Moje ciało jest w harmonii z moją duszą”.

Ujmuj zawsze swój cel w ten sposób. Następnie weź kartkę papieru i zapisz dokładnie, jak go sformułowałeś.

## PIĘĆ CIAŁ

Ważne jest, abyś zmanifestował zamiar we wszystkich swoich ciałach. Jak każdy człowiek, masz nie tylko jedno ciało, ale aż pięć.

Tak, dobrze przeczytałeś: każdy człowiek ma pięć ciał. I nie jest to coś, co sama wymyśliłam, ale ta wiedza pochodzi z mojej Ojczyzny.

Od zawsze w rosyjskiej tradycji uzdrowicielskiej bierze się pod uwagę nie tylko fizyczne, ale także duchowe przyczyny chorób. Zakłada się, że człowiek to nie tylko jego widzialne ciało, ale również ciało energetyczne, które jest niewidoczne dla nienawyklých oczu. Jeszcze kilka dziesięcioleci temu, kiedy będąc młodą dziewczyną, pracowałam w Rosji jako pielęgniarka, szeroko rozpowszechnioną praktyką, którą zalecali swoim pacjentom nawet profesorowie medycyny, było wzywianie uzdrowiciela lub szamana, aby uleczył duchowe ciało.

O tym, jak człowiek jest ukształtowany na poziomie duchowym, nie sposób jest nauczyć się tylko z książek. Częściowo dlatego, że w ogólnie dostępnej literaturze znajdują się sprzeczne informacje, ale oczywiście również dlatego, że tylko przez własne doświadczenie można dotrzeć do jakiejś wiedzy i zastosować ją w praktyce. Na gruncie przekazów swojej babuszki i własnego poznania zdecydowałam się korzystać w mojej pracy z systemu pięciu ciał. Będę się do niego stale odwoływać we wszystkich praktycznych ćwiczeniach.

Każde z naszych pięciu ciał ma swoją własną częstotliwość drgań. W ciele fizycznym jest ona najniższa, w duchowym najwyższa. Pięć ciał człowieka istnieje nierozdzielnie od siebie, nieustannie się

przenikając. Kiedy tylko zaczniesz integrować je w swojej pracy nad uzdrowieniem, wszystko stanie się o wiele prostsze i skuteczniejsze.

Musisz pracować zarówno z każdym z ciał z osobna, jak i z wszystkimi pięcioma naraz. Dokładnie rzecz ujmując, mam na myśli holistyczną pracę nad odmłodzeniem. Przyjmijmy, że chcesz sformułować zamiar, aby twoje włosy rosły znów zdrowo: „Mam zdrowe, gęste włosy!”. Aby zająć się tematem we wszystkich pięciu ciałach, należy umocować wynik (cel) w każdym z nich, a następnie doprowadzić wszystkie pięć do wspólnej energetycznej manifestacji. Jednak zanim przećwiczysz to praktycznie, musisz zdobyć podstawową wiedzę na temat systemu pięciu ciał i przepracować ją.

A oto pięć ciał:

- \* ciało fizyczne;
- \* ciało eteryczne;
- \* ciało emocjonalne;
- \* ciało mentalne;
- \* ciało duchowe.

## **Ciało fizyczne**

To ciało jest sprężoną formą wszystkich innych ciał. Jest zbudowane z materiału na tyle stałego, że możemy go dotknąć. Ciało fizyczne promieniuje na wszystkie inne ciała. Właściwie jest też zbudowane jak promień świetlny. U zdrowego człowieka promieniowanie rozpościera się na trzydzieści do sześćdziesięciu centymetrów jako aura. Ale tego nie widuje się zbyt często, najczęściej jest to tylko dziesięć centymetrów albo nawet mniej.

## Ciało eteryczne

Ciało eteryczne często nazywane bywa również „ciałem niematerialnym” w ścisłym sensie, ponieważ choć jego obecność jest odczuwalna poprzez materię, ma ono o wiele delikatniejszą naturę niż ciało fizyczne, którego kształtowi odpowiada, dając oparcie i nadając strukturę. Jest to pierwsze ciało, które możemy postrzec, widząc aurę, ukazujące się jako jasny blask wokół zewnętrznej postaci człowieka. Jeśli skoncentrujemy się na nim dłużej, wygląda tak, jakby fizyczne ciało było podświetlone od tyłu.

Ciało fizyczne nie może istnieć bez eterycznego. Jak wszystkie inne, ciało eteryczne przenika ciało fizyczne. Rozciąga się jeden do pięciu centymetrów nad nim. Jego barwa zależy od nastroju jest niebieska lub szara. Dlatego, a także ze względu na to, że w nim przechowywane są informacje na temat planu budowy ciała fizycznego, jest określane również jako „błękitna kopia”. Można potraktować to dosłownie, ponieważ jeśli w fizycznym ciele brakuje jakiejś części – kończyny, organu czy zęba – istnieje ona ciągle w ciele eterycznym.

Organami ciała eterycznego są czakry, centra energetyczne, połączone przez meridiany i kanały energetyczne. W ten sposób ciało eteryczne wyposaża ciało fizyczne w energię życiową. W ciele eterycznym zachodzą również procesy oczyszczania. Do tego w nim kształtują się także nasze wzory karmiczne, które zebraliśmy w swoim wcześniejszym życiu. Przyciągają one do naszego obecnego życia określone rzeczy i zdarzenia, aby umożliwić nam zdobycie dokładnie tych doświadczeń, z których możemy się uczyć i przez to rozwijać się dalej.

# Ponowne nastawienie organów

Ponowne nastawienie organów jest trzecim etapem tego programu kończącym drogę, którą kroczysz, a twoje świadome trudy zostaną ukoronowane pożądanym sukcesem. Tutaj również zasady są takie same i zostaną zastosowane te same techniki, jednak obszar ich realizacji jest zupełnie inny. Będziemy aktywować następujące fazy:

**Faza 3:** Autoupoważnienie.

**Faza 4:** Świadome i aktywne przekształcenie struktury komórek i całościowa regeneracja ciała.

Jestem przekonana, że uzdrowienie, a także lekarstwo, którego potrzebujemy, ostatecznie znajduje się w nas samych. To jest to, czego za swego życia uczyła mnie moja babuszka szamanka, i to, co jeszcze teraz przekazuje mi ze świata duchowego. To również najważniejsza część, którą sama mogę przekazać. Dlatego oddaję do dyspozycji tak wiele ćwiczeń. Tylko przez praktykę i osobiste doświadczenie przyzwyczajamy się, by coraz bardziej zagłębiać się w swoim wnętrzu. Badanie wewnętrznych krajobrazów jest przygodą i jednocześnie wyzwaniem. Jest również wspaniałe, ale nie zawsze słodkie, wymaga wiele pracy, dzień po dniu. Chodzi o to, żeby poznać wszystko, ale naprawdę wszystko: czym jesteś i co cię stwarza. Nic nie może zostać wykluczone, a tam gdzie jest światło, jest także cień. Doświadczysz, że w tobie rozpościera się cały wszechświat, w którym wszystko jest możliwe – nie ma żadnych barier. Tylko ty sam wyznaczasz granice i ustalasz zasady gry.

Jeśli więc jesteś gotowy, by rozszerzyć swoje granice i zmienić reguły gry, cud może stać się twoją normalnością. Kiedy zaczniesz odmładzać się z dnia na dzień, kiedy twoje organy zregenerują się, krok po kroku zaczną same się przestawiać, kiedy blizny się wygładzą i – tak, to również może się wydarzyć – wyrosną ci nawet nowe zęby, wtedy będzie to oznaczać, że naprawdę żyjesz nowym życiem, które świadomie stwarzasz. Stajesz się stwórcą własnego ja. Uzdrowiciele z rosyjskiego obszaru językowego mają obsesję na punkcie tej idei i podejmują się jej wypełnienia. Ty również odważ się na to! Otwórz się na nowe, wczuj się w siebie, dostrzeż w swoim sercu źródło mocy swojej twórczej natury i poczuj radosne pobudzenie. Dostrzeż, jak bardzo porusza cię to, że otwierasz się na nowe możliwości.

W tym rozdziale będziemy szczególnie zajmować się ponownym nastawianiem organów i przywracaniem ich sprawności. Z każdym uzdrowionym organem będziemy pełnijsi. Z każdym przywróconym organem odzyskamy część swojej duszy.

## ZUPEŁNIE NORMALNY CUD

Rodzina mojego brata mieszka w Moskwie. Jego wówczas piętnastoletni syn, bawił się kiedyś nieuważnie prochem strzelniczym, który eksplodował i spowodował ciężkie poparzenia. Twarz mojego bratanka była jedną wielką raną. Przez długie tygodnie leżał w szpitalu z grubym bandażem owiniętym wokół głowy. Jego rodzicom powiedziano, że będzie miał twarz całkowicie pokrytą bliznami, a jego wzrok uległ znacznemu pogorszeniu. Tak by się stało, gdyby mój brat nie poznał Mirsakarima Norbekova. Pan Norbekov od razu zadeklarował, że odwiedzi chłopca w szpitalu. Tam wyjaśnił mu w prostych, ale przekonujących słowach, że w swoich własnych rękach ma możliwość całkowitego uzdrowienia siebie samego, zarówno jeśli chodzi o skórę, jak i oczy.



Nie wiem, czy bratanek rzeczywiście w to wierzył. Ale co innego niż nadzieja mu pozostało? Z zapalem wykonywał mentalne ćwiczenia, które otrzymał od pana Norbekova. Miał na to nawet więcej czasu niż potrzeba. Kiedy po wielu tygodniach opatrunek został zdjęty, nastąpiło wielkie zdziwienie. Chłopak był naprawdę wyleczony i to całkowicie! Skóra była zaróżowiona, bez blizn, a oczy czyste, bez żadnych uszkodzeń wzroku. Pozostał tylko jeden mały czarny punkt na policzku, jako ostatnie przypomnienie ran, które jeszcze kilka tygodni wcześniej tak okropnie naznaczały chłopca.

Wszyscy byli radośni i szczęśliwi, i dziękowali panu Nabokowowi z całego serca. Ja sama wiedziałam zaś, że muszę podążać za wiedzą tego człowieka. I tak do tego doszło. Był to dla mnie niezapomniany czas. Doświadczyłam wtedy osobiście, że my, ludzie mamy do dyspozycji niewiarygodne możliwości – o wiele więcej, niż jesteśmy w stanie objąć rozumem. Widziałam sama, jak dzięki właściwie samej mentalnej sile ludzkiej, którzy od zawsze nie mogli obejść się bez okularów, mogli z nich na stałe zrezygnować, jak uzdrawiali i budowali na nowo swoje chore ciała, jak zyskiwali nieznaną im wcześniej żywotność.

Także dziś, w swojej własnej praktyce doświadczam, jak ludzie uwalniają się od cielesnych ograniczeń i trwających latami cierpień, przez lekarzy określanych jako nieuleczalne. Na świat przyszły też dzieci, które z punktu widzenia medycyny akademickiej nie powinny się w ogóle urodzić, ponieważ rzekomo nie pozwalała na to stan odpowiednich organów ich matek.

Od Mirsakarima Norbekova i z rosyjskiej tradycji uzdrawiania w ogóle, zaczerpnęłam silne zdecydowanie i nieodwracalne przekonanie, że każdy człowiek jest jedynym stwórcą swojego zdrowia i swojego dobrego życia, że jesteśmy w stanie uwolnić się z każdego tarapatów i od każdej choroby – zakładając, że naprawdę tego chcemy, uważając to za konieczne – i zawsze z ogromnym wkładem wszystkich naszych sił. Rozumiem przez to przede wszystkim siłę

podświadomości, bez – mówiąc wprost – „zupełnej bezradności”, którą odczuwamy zazwyczaj w tym względzie. Kiedy przejmujemy inicjatywę i weźmiemy to sobie do serca, wywołamy niezmierną energię, obudzimy w sobie wprost niewiarygodny potencjał. Jednak nic się nie stanie bez naszej pracy nad sobą. Nie można czekać, aż ktoś przyjdzie i to zrobi, mieć nadzieję, że ktoś lub coś nas uleczy – ale zrobić to samemu!

Dlaczego ta metoda działa?

Odpowiedź brzmi zbyt prosto, żeby mogła być prawdziwa. Czyż jednak nie jest tak, że najgłębsze prawdy zawsze są proste? Prosta odpowiedź brzmi: Nasze ciało nie odróżnia wyobrazonego, a więc „przeżytego w sobie”, wydarzenia od zewnętrznego doświadczenia. Wszystko, co w swoich wyobrażeniach uważamy za prawdę, będzie też widoczne na naszym ciele. To znaczy, że jeśli zmienimy wyobrażenia i wzory myślowe, zmienimy naszą rzeczywistość. Dlatego podróże w głąb duszy działają tak silnie i głęboko nas zmieniają. Wszystko, co podczas nich przeżywamy, jest magazynowane jako przebyte doświadczenia. Przy każdej regeneracji duszy, to znaczy regeneracji naszego ja, piszemy naszą historię na nowo.

Kiedy mój bratanek leżał w szpitalu, dzięki duchowym podróżom wykasował swój wypadek z magazynu pamięci podświadomości i napisał swoją historię na nowo. Wynikiem tego był cud – a właściwie żaden cud, ponieważ nastąpiła zgodność z pewną prawidłowością. Myślę, że jego dziecięca siła wyobraźni bardzo w tym pomogła, a do tego doszedł też fakt, że jego wzory myślowe nie były jeszcze zafiksowane tak sztywno jak u osoby dorosłej. W wieku piętnastu lat w głębi duszy wierzy się jeszcze w cuda – i w ten sposób cud mógł stać się dla niego faktem!

Także ty otwórz się na cud. Dopuszcz go do swojego życia. To może zmienić twoje komórki i na nowo nastawić twoje organy. Skoro podziało w przypadku mojego bratanka i u wielu innych ludzi, będzie funkcjonować również u ciebie!

## WŁOSY

Dorosły człowiek posiada około 5 000 000 włosów, z tego około 90 000 na głowie. Ich liczba zależy również od barwy. Osoby o ciemnych i rudych włosach mają ich nieco mniej, blondyni i bruneci nieco więcej. Włos głowy rośnie mniej więcej jeden centymetr na miesiąc, żyje od czterech do sześciu lat, a następnie wypada. Jednego dnia może wypadać od 80 do 100 włosów i nie dochodzi przy tym do łysienia, ponieważ ciągle rosną nowe.

Naturalna barwa ludzkich włosów jest określana przez swoisty barwnik korneocytów, z których powstaje każdy włos, a dokładniej przez zawarty w nich pigment i powietrze. Kiedy nie tworzy się już żaden pigment, czupryna przybiera białą barwę.

Jakie zadania mają ludzkie włosy? Być może należałoby raczej zapytać, jakie mają znaczenie. Ostatecznie ich pierwotna biologiczna funkcja jako chroniące „futro” straciła na znaczeniu, odkąd człowiek zaczął się odziewać. W związku z tym ilość włosów na ludzkim ciele zmalała, natura dopasowuje się bowiem do wszystkiego, również do czynników cywilizacji, w ramach tego, co wydaje się jej konieczne.

Człowiek widzi sprawę oczywiście inaczej, przynajmniej częściowo. Podczas gdy silne owłosienie ciała uchodzi za niepożądane, w dzisiejszych czasach nie tylko u kobiet, obfite owłosienie głowy wpisuje się w pierwszorzędną idealną piękna. Z tego powodu mniemają sobie głowy, żeby pokazać, że rezygnują z światowego życia. Bujne włosy są od dawien dawna również symbolem mocy i siły. Wraz z wiekiem prawie u wszystkich ludzi liczba włosów się zmniejsza. Jeśli zdarza się to zbyt wcześnie i z dramatyczną prędkością, mówimy o wypadaniu włosów.

Kiedy włączymy w pole naszych obserwacji poziom energetyczno-duchowy, należy zadać pytanie, czy strata włosów, wychodząca poza ramy ich naturalnej zdolności do regeneracji, w ogóle może zająć „sama z siebie”. Należy raczej liczyć się z tym, że na poziomie

sił witalnych wypadanie włosów oznacza również spadek energii. Na poziomie psychologicznym wypadanie włosów jest interpretowane jako wyłączenie się z określonych aspektów życia i własnej natury, ponieważ, jeśli ująć to jako czysto zewnętrzny proces, zamykają się mieszki włosowe. Z szamanistycznego punktu widzenia włosy są naszymi antenami, które sięgają w świat duchowy. Wiążą nas z naszym ciałem niematerialnym i niewidzialnymi światami.

Z tego miejsca dostajemy naprawdę proste wyjaśnienie, dlaczego więcej mężczyzn niż kobiet cierpi na wypadanie włosów. Mężczyźni zamykają się częściej i bardziej konsekwentnie na swoje uczucia i naturalną cielesność. Włosy są tylko widzialną reprezentacją, że w cywilizowanym człowieku pozostają części pierwotnej, nieokiełznanej siły życiowej – ostatecznie rosną przez całe życie, w przeciwieństwie do innych części ciała.

Jednak również tutaj powinno się unikać utartych uprzedzeń. To, co obowiązuje na poziomie kolektywnym, nie musi być jeszcze długo aktualne na poziomie indywidualnym. Każdy zna łysych ludzi, którzy pozostają w bardzo bliskim kontakcie ze swoimi uczuciami i cielesnością, i żyją w przyjemny, harmonijny sposób. Powody wypadania włosów mogą być indywidualne i bardzo różne. Dla nas, jako że chcemy doprowadzić swoje ciało z powrotem do idealnego stanu, temat włosów jest naturalnie w centrum uwagi. Piękne, błyszczące, gęste włosy świadczą, że człowiek jest zdrowy i witalny, że przyjmuje samego siebie i życie, i cieszy się nim.

Obok pielęgnacji ciała również odżywianie jest tu znowu przedmiotem naszego zainteresowania. Uważany dziś za zwyczajny sposób odżywiania odpowiedzialny jest szczególnie za przekwaszenie ciała, co fatalnie odbija się na wzroście i zdrowiu naszych włosów. Dieta zasadowa i kuracja odkwaszająca według metody dr Petera Jentschury, jak wynika z mojego własnego doświadczenia, mogą pomóc w zaradzeniu temu problemowi. W razie potrzeby polecam zaznajomienie się z tym.

## Zewnętrzna pielęgnacja włosów

Uważam, że bardziej należy zwracać uwagę na to, czego nie zawierają, niż na to, co zawierają produkty pielęgnacyjne. W zasadzie dziś prawie każdy wie, że my, konsumenci jesteśmy raczej dezinformowani niż informowani przez skomplikowane opisy składu dostępnych w handlu produktów. Kto jest w stanie bez trudu odczytać te drobne litery? A co dopiero zrozumieć te wszystkie kody, skróty i fachowe chemiczne określenia? Powszechnie wiadomo, że liczne środki dopuszczone przez urzędy są szkodliwe dla zdrowia. Wprawdzie są ustalane wartości graniczne ilości, w jakich mogą być stosowane, ale po pierwsze, są one zbyt wysokie, a po drugie, zawsze jest przy tym uwzględniany tylko pojedynczy składnik. To, że codziennie przez całe życie przyjmujemy te trujące środki, jest pomijane.

Kiedy więc następnym razem będziesz szedł do drogerii, by kupić środki do pielęgnacji ciała, weź ze sobą lupę i zdobądź informacje na temat ich zawartości. Także tutaj obowiązuje nasza podstawowa zasada. Bez osobistego wkładu nie dojdiesz do celu, ale to się opłaca, tego możesz być pewien.

**Wskazówka:** Spróbuj umyć włosy w ziemi wulkanicznej. Jest szczególnie warta polecenia dla wrażliwej lub zanieczyszczonej skóry, przy delikatnej skórze głowy, jak również w przypadku łupieżu i szybko przetłuszczających się włosów. Ziemia wulkaniczna jest kosmetykiem mineralnym bez surfaktantów i powstaje wyłącznie z naturalnych glin.

W sklepach z artykułami bio znajdziesz łagodne szampony, ale radzę, by przestudiować również ich zawartość, ponieważ w dzisiejszych czasach, jeśli na czymś znajduje się naklejka z napisem „bio”, nie oznacza wcale, że w opakowaniu rzeczywiście jest naturalny produkt. Niestety, również niektóre produkty do pielęgnacji ciała określane jako „bio” zawierają agresywne surfaktanty.

Osobiście postępuję zgodnie z jedną prostą regułą: nie nakładam zasadniczo na włosy ani na skórę niczego, czego nie mogę również zjeść. Jako płukanki do włosów i dodatku do kąpeli używam chętnie na przykład ziół, które rosną w moim ogrodzie: lubczyku, szałwi, melisy cytrynowej, pokrzywy, tymianku, mięty. Suszę je również, aby używać ich zimą jako przypraw i naparów, ale także, żeby mieć je do dyspozycji i móc wykorzystać jako dodatek do kąpeli i płukankę do włosów. Do sporządzania produktów do pielęgnacji skóry i włosów używam tylko dobrych olejów spożywczych.

Także ty znajdziesz odpowiadającą ci formę rozwiązania tego tematu. Nie powinna cię zniechęcać moja niezwykła konsekwencja. Ostatecznie wiele lat zajęło mi osiągnięcie wewnętrznego stanu, który to umożliwia i krok po kroku radziłam sobie z zewnętrznymi warunkami, by móc żyć zgodnie z własnymi wyobrażeniami. Przyjmij to po prostu jako coś, czym chcesz się kierować, ale w żadnym razie nie powinienesz za tym niewolniczo podążać. Proszę, nie rób tego! Każdy mały krok, który wychodzi z wewnętrznych przekonań, jest lepszy niż wielki skok do przodu, z lądowaniem, które doprowadzi cię do upadku...

Jedno powinienesz sobie jednak stale powtarzać, nawet jeśli trochę boli: bardzo wiele można robić w kwestiach energetycznych i ulepszać w sobie, ale jeśli codziennie wylewasz na włosy środki chemiczne, zepsuje to je tak czy owak.

## SIŁA ZIELONYCH PÓL BIOENERGETYCZNYCH

Zatroszczmy się teraz o to, jakie niematerialne informacje wspierają na poziomie energetycznym nasze włosy i ich naturalną barwę. Tym, co w tej kwestii działa szczególnie pomocnie, są drgania bioenergetycznych pól roślin. Nazywam je też całkiem prosto „zielonymi polami”. Aby zrozumieć, co kryje się pod tym pojęciem, pomyśl o wiosnie i lecie, o zielonej, bujnej łące. Zieleni wschodzi



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



Lumira wychowywała się w Kazachstanie oraz na Ukrainie. Jako młoda kobieta przybyła do Niemiec, gdzie rozwinęła rosyjską szamańską sztukę uzdrawiania, której podstawy poznała już w dzieciństwie. Przy pomocy takich technik, jak medytacja, terapia reinkarnacyjna i kinezylogia stworzyła zintegrowaną metodę służącą zdrowiu i rozwojowi osobistemu. Prowadzi seminaria w wielu krajach.

*Zapomnij o wszystkim, co wiesz o starości i chorobach! Zostań swoim własnym uzdrowicielem i stwórcą – pozostań młody i zdrowy, tak długo jak zechcesz!*

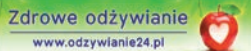
– Lumira

Potencjał posiadania młodego ciała i niezniszczalnego zdrowia jest zapisany w naszych komórkach, a klucz do niego leży w umyśle – w którym upoważniamy siebie, by stać się stwórcami naszej własnej rzeczywistości. Dzięki Autorce i jej metodom już dziś możesz poznać sekrety rosyjskich uzdrowicieli i odmłodzić swój organizm. Opracowany przez nią program zawiera specjalne techniki odnowy ciała m.in. włosów, skóry czy układu pokarmowego. Umożliwia on dotarcie do Twoich komórek i wpłynięcie na kod DNA przez co proces starzenia zostaje zatrzymany.

Twoje siwe włosy znikną, skóra odzyska elastyczność, a zmarszczki się spłycą. Wszystkie organy w organizmie zostaną zregenerowane bez szkodliwych substancji chemicznych. Już wkrótce zobaczysz, jak Twój znajomi zaczną entuzjastycznie reagować na Twój wygląd i samopoczucie.

**Marzenie o młodości już dziś może stać się rzeczywistością.**

Patroni:



Cena: 34,30 zł

