

Paweł Włodarczyk

CHODZENIE PO OGNIU

Jak wyzwolić
Swoją Energię



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

CHODZENIE PO OGNIU

Paweł Włodarczyk



CHODZENIE PO OGNIU

*Jak wyzwolić
swoją energię*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

... coś więcej niż psychologia.

Redakcja: Natalia Paszko
Projekt okładki: Anna Drozdowska
Skład komputerowy: Maciej Grycz
Korekta: Anna Pietruczuk

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2008.
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.

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2008
ISBN 978-83-7377-320-2



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**

... coś więcej niż psychologia.

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
(085) 662-92-67 – redakcja
(085) 654-78-06 – sekretariat
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

WSTĘP	9
Wyzwól swoją energię – przejdź przez ogień	9
Praca nad sobą... ..	12
Rozdział I. Na początku były żywioły...	13
Początek pięciu żywiołów	16
Energie żywiołów jako tchnienie matki ziemi	19
Cykle słońca i księżyca a żywioły	19
Żywioł przestrzeni	27
Żywioł powietrza	30
Żywioł ognia	33
Żywioł wody	36
Żywioł ziemi	39
Medytacja pięciu żywiołów	44
Praktyka mudr w medytacji pięciu elementów	48
Powiązanie palców z energiami żywiołów	51
Praca z żywiołami w życiu codziennym	53
Rytuał harmonizowania elementów	54

Rozdział II. Kult ognia	59
Pan słońca i ognia	61
Żywy ogień	62
Nestinarstwo/Anastenaria	62
„Chodzenie po ogniu”	65
Rozdział III. Wejście na drogę ognia	69
Spacer po rozżarzonych węglach	72
Wybór miejsca	75
Nietypowe miejsca	76
„Chodzenie po ogniu” na plaży	77
Teren kamienisty	78
Teren pokryty śniegiem	79
Chodzenie po żarze podczas padającego deszczu	79
Gdzie nie należy organizować „chodzenia po ogniu”	81
Ochronny krąg – jego symbolika i zastosowanie	82
Wyznaczenie kręgu	85
Ochronny krąg w wizualizacji	88
Totem – symbol grupy	90
Ceremonia okadzania	92
Wybór odpowiedniego drewna, budowanie stosu	96
Układanie stosu	99
Przykładowe konstrukcje stosu	99
Rozpalanie ognia	101
Formowanie ścieżki żaru	102
Długość ścieżki	103
Szerokość ścieżki żaru	103
Głębokość ścieżki	104

Podróż przy bębnie	105
Pokonanie „wewnętrznego krytyka”	106
Bęben – podstawowe narzędzie pracy	107
Jak zorganizować podróż przy bębnie	108
Przekształcający rytuał ognia	114
Rytuały ognia	116
Oczyszczanie ognia	117
Rytuał ognia	117
Wróżenie za pomocą ognia	119
Nauka „chodzenia po ogniu”	123
Ćwiczenie „Otwieranie stawów”	124
Ćwiczenie „Uwolnienie”	124
Ćwiczenie „Zabawa małego tygrysa”	125
Ćwiczenie z liną	125
Ubrania i malowanie ciała	129
Czas	130
Wskazówki dla uczestnika warsztatu z ogniem	131
Wskazówki dla prowadzącego warsztat	133
Rozdział IV. Jak zorganizować „chodzenie po ogniu”	139
Co powoduje, że „chodzenie po ogniu” jest skuteczne?	141
Jak sprawić, by „chodzenie po ogniu” stało się szczególnym doświadczeniem?	145
Przykładowy program warsztatu z „chodzeniem po ogniu”	149
Krótki program warsztatu z ogniem	149
Zakończenie	157
Bibliografia	159



WSTĘP

WYZWÓL SWOJĄ ENERGIĘ – przejdź przez ogień



„Chodzenie po ogniu”, a właściwie po rozżarzonych węglach, to wzbudzające wiele emocji, tajemnicze i pozornie niebezpieczne doświadczenie, które jest niepowtarzalną okazją do zmierzenia się z żywiołem ognia i przekroczenia wytyczonych przez strach i zdrowy rozsądek granic. Wrażliwość ludzkiego ciała na wysokie temperatury jest zagadką, która intrygowała już w starożytności. Na przykład uczoney rzymski Pliniusz Młodszy ze zdumieniem opisywał sławne rzymskie rodziny, których członkowie podczas dorocznych ceremonii składania ofiar Apollinowi bezboleśnie chodzili po żarzących się węglach. Dzięki temu byli zwalniani ze służby w wojsku i innych obowiązkowych świadczeń. „Chodzenie po ogniu” znane było także w północnej Afryce, gdzie traktowano je jako symbol duchowego oczyszczenia.

Na Tahiti od wieków kultywuje się chodzenie po zastygłej lawie wulkanicznej o temp. 600° C. Warto wiedzieć, że teoretycznie najbardziej odporne na temperaturę organizmy żywe, zwane termofilami, giną już w temperaturze 98° C. Ludzkie białko ścina się już przy 40° C.

Również w słowiańskim kręgu kulturowym do dziś istnieje „chodzenie po ogniu” – w Bułgarii znane jako Nestinarstwo, które za sprawą swojego greckiego odpowiednika często kojarzone jest z Anastenariami.

Współcześnie „chodzenie po ogniu” praktykowane jest w wielu miejscach na świecie często bez jakichkolwiek związków z szeroko rozumianą duchowością, jako swego rodzaju „sport ekstremalny” lub jako element folkloru ezoterycznego New Age.

Książka ta jest pierwszą pracą w języku polskim, która w całości poświęcona jest „chodzeniu po ogniu”. Pisząc ją położyłem nacisk na praktyczną stronę chodzenia po rozżarzonych węglach, z tego powodu wiele zagadnień celowo przedstawiłem w sposób zwięzły i krótki. Na przykład ograniczyłem do minimum wszelkie informacje związane z historią czy z ezoterycznym aspektem chodzenia po rozżarzonych węglach. Uważam, że to, czego potrzebujesz, to informacje, które będą odpowiadać na pytanie jak, gdzie i dlaczego?

Pomyśl, czy chciałbyś świadomie wejść na ścieżkę żaru, przekroczyć swoje lęki, obawy, dosłownie zadeptać swoje neurozy i ograniczenia. Poczuj wielką radość, nieustrasżoność i moc, która kryje się w tobie. A może szukasz czegoś, co pomoże ci skutecznie pomagać innym w przekraczaniu różnych słabości, odnaleźć im wewnętrzną siłę i motywację do działania. Ta książka może nauczyć cię, jak osiągnąć ten cel dzięki praktykowaniu „chodzenia po ogniu”. Dowiesz się z niej, jak przygotować miejsce, jakie drewno jest najlepsze do działań z ogniem, kiedy żar

jest bezpieczny dla bosych stóp, a przede wszystkim, jak bezpiecznie przejść na drugą stronę „czerwonego dywanu”. W przeszłości „chodzenie po ogniu” było zastrzeżone tylko dla wybranych wtajemniczonych, dziś każdy, kto ma odwagę zaprzyjaźnić się z ogniem, może nawiązać z nim bliski, dosłownie fizyczny kontakt i wykorzystać jego wewnętrzną moc jako wsparcie w pracy nad sobą. Przy czym nie wolno nam zapominać, że ogień jest tutaj **środkiem, a nie celem**, to znaczy, nie wystarczy przebiec po żarach i jak za dotknięciem zaczarowanej różdżki wszystkie nasze problemy znikną. Niestety, nie jest to takie łatwe. Prawdziwa siła kryje się w naszym umyśle, a ogień jest tutaj swego rodzaju wyzwalaczem, impulsem, który pomaga nam uświadomić sobie potencjał, jaki w każdym z nas się znajduje. Oznacza to, że twój klucz do prawdziwego rozwoju znajduje się w tobie, w twoim umyśle, uczuciach i marzeniach.

Książkę, którą teraz trzymasz, należy czytać powoli. Nie próbuj rzucać się na nią gwałtownie, chcąc jak najszybciej wchłonąć wszystko naraz. Daj sobie trochę czasu – abyś mógł wykonać zawarte w niej ćwiczenia... odpocząć... zastanowić się... i cieszyć się nowo nabytymi umiejętnościami.

Paweł Włodarczyk

„CHODZENIE PO OGNIU”

Współcześnie praktyki związane z „chodzeniem po ogniu” przekształciły się niemal zupełnie w świeckie przedsięwzięcie. Trudno sobie teraz wyobrazić imprezy motywacyjne, integracyjne bez „chodzenia po ogniu”. Wielu organizatorów przeróżnych imprez, od warsztatów szamańskich po festyny itp., oferuje spacer po rozżarzonych węglach w mniej lub bardziej udanej oprawie, ...ale, jakby to powiedział Kipling, „to już inna historia”.

Wszyscy ludzie, którzy zostaną odpowiednio przygotowani i przestrzegają zasad, mogą boso przebiegać przez żarzące się węgle, a nawet wykonywać na nich taneczne kroki, nie parząc się przy tym. Spacer po rozżarzonych węglach może być swego rodzaju formą zabawy, która przynosi pożytek zarówno fizjologiczny, jak i psychologiczny. Z punktu widzenia psychologicznego, jest to doskonały trening motywacyjny. Człowiek, który chociaż raz przeszedł przez to doświadczenie, przekonuje sam siebie, że jest zdolny do czegoś, co dotychczas uważał za niemożliwe. Zaczyna ufać, że jest zdolny do pokonywania innych trudności, do przekraczania niemożliwego. Z punktu widzenia fizjologicznego, korzyść z chodzenia po rozżarzonych węglach polega na stymulacji odpowiednich punktów na stopach. Jak wiemy, człowiek ma na stopach receptory odpowiadające różnym częściom ciała i organom wewnętrznym. Gdy chodzimy po ogniu, każda część stopy styka się wielokrotnie z drobnymi kawałkami żaru o temperaturze ok. 600-700 stopni Celsjusza. Wszystkie receptory zostają silnie pobudzone. Skutek jest taki, że uczestnicy spaceru po rozżarzonych węglach są bardzo ożywieni, dopisuje im dobry humor, a na drugi dzień ci, którzy mieli np. katar, stwierdzają, że zniknął bez śladu. Warto w tym miejscu wspomnieć o doświadczeniach

przeprowadzonych w Bułgarii, z których wynika, że po ogniu można chodzić pomijając jakiegokolwiek aspekty religijne. Z drugiej jednak strony okazało się, że człowiek, który myśli w tym czasie o swoich codziennych sprawach – poparzy się. W tym miejscu nasuwa się wniosek, że jest w tym wszystkim jakiś aspekt wymagający wewnętrznego przygotowania. Należy odsunąć na bok wszelkie myśli o sprawach codziennych, skupić się na tym, co się robi. Trzeba przez cały czas zdawać sobie sprawę, że właśnie idziemy po żarzących się węglach. Warto wiedzieć, że fenomen „chodzenia po ogniu” nie polega na jakimkolwiek sposobie znieczulenia skóry. Znieczulić skórę można bardzo prosto podskórnym zastrzykiem nowokainy czy też hipnozą, ale nie o to tutaj chodzi. Niestety, skóra znieczulona i tak będzie się przypiekała, a po ustąpieniu środka znieczulającego wystąpią objawy oparzeń. Podczas spaceru po rozżarzonych węglach nie chodzi o brak wrażliwości na ból wywołany żarem, tylko o niewrażliwość ciała na zetknięcie się z żarem. Niektóre teorie tłumaczą możliwość „chodzenia po ogniu” zdolnością skóry do nawilżania się, przekształcania się wilgoci w stan sferyczny i tworzenia w ten sposób warstewki ochronnej na ciele człowieka. Niestety, nie jest to wystarczająca, żeby nie powiedzieć naiwna, interpretacja. Rozwijająca się od 30 lat w różnych uniwersyteckich ośrodkach badawczych na świecie bioelektronika próbuje wyjaśnić to zjawisko. Warstewka ochronna z punktu widzenia bioelektronicznego to fizyczna plazma biologiczna, tzw. bioplazma. Być może w najbliższych latach będziemy mieli już kompletne wytłumaczenie fenomenu braku reakcji skóry na żar. Choć z punktu widzenia osób zajmujących się „chodzeniem po ogniu” nie jest to takie ważne ani potrzebne. To, co jest ważne, to fakt, że po rozżarzonych węglach można chodzić...



Paweł Włodarczyk dyplomowany masażysta i bioenergoterapeuta, nauczyciel Kung-Fu, konsultant Super Human. Naukę rozpoczął u wybitnego ezoteryka Bohdana Grzywiny, od którego otrzymał pierwsze wskazówki dotyczące „spaceru po ogniu”. Naturoterapeuta, mistrz i nauczyciel Reiki, konsultant Tarota. Od 20 lat praktykuje Buddyzm Tybetański pod opieką wybitnych nauczycieli takich jak Tenga Rinpocze. Wegetarianin. Członek : Aloha International, NLP – Polska, Polska Unia Buddyjska.

Czy chciałbyś świadomie wejść na ścieżkę gorącego żaru, przekroczyć swoje lęki, obawy, dosłownie zdeptać swoje neurozy i ograniczenia. Poczuć wielką radość, nieustrasżoność i moc, która kryje się w Tobie. A może szukasz czegoś, co pomoże Ci skutecznie pomagać innym w przekraczaniu słabości, odnalezieniu wewnętrznej siły i motywacji do działania.

Ta książka nauczy Cię jak to osiągnąć dzięki praktykowaniu „chodzenia po ogniu”. Zrozumiesz, że stać Cię na wiele więcej niż sobie wyobrażałeś!

Zrób to, wyzwól swoją energię – przechodząc przez ogień!

PATRONI MEDIALNI:

Gwiazdy
mówią...

 www.psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORZĄD PSYCHOTRONICZNY

Cena 24,80 zł

