

Podróże w głąb poziomów świadomości pt. „Od szamba do Źródła”

Gracjana Pawlak

Mapa poziomów świadomości została stworzona przez lekarza psychiatrę i nauczyciela duchowego, Davida Hawkinsa. Jest genialnym narzędziem porządkującym i znacząco poszerzającym rozumienie drogi rozwoju ludzkiej świadomości i tego, jak, i dlaczego właśnie tak, układa się nasze życie. Poszczególnym poziomom przyporządkowałam cykle medytacji:

	Poziom świadomości	Poziom energii	Dominująca emocja	Dominujący punkt widzenia	Tytuł cyklu medytacji psychoterapeutycznych
M O C	OŚWIECENIE	700-1000	niewysłowione	jest	-----
	POKÓJ	600	blękość	doskonałość	-----
	RADOŚĆ	540	pogoda ducha	pełnia	ŹRÓDŁO
	MIŁOŚĆ	500	część	łagodność	
	ROZSĄDEK	400	zrozumienie	znaczący	OBLICZA JA
	AKCEPTACJA	350	wybaczenie	harmonijny	
	OCHOTA	310	optymizm	pełen nadziei	ŻYWIOŁY
	NEUTRALNOŚĆ	250	zaufanie	zadowolający	
	ODWAGA	200	afirmacja	możliwy	
S I Ł A	DUMA	175	lekceważenie	wymagający	LUDZIE I LUSTRA
	ZŁOŚĆ	150	nienawiść	nieprzyjazny	
	ŻĄDZA	125	pragnienie	rozczarowanie	ZWIERZĘ MOCY
	STRACH	100	niepokój	przerażający	
	ŻAL	75	ubolewanie	tragiczny	WEWNĘTRZNE DZIECKO
	DEPRESJA	50	rozpacz	beznadzieja	
	WINA	30	obwinianie	zły	SPOTKANIA Z CIENIEM
	WSTYD	20	upokorzenie	żałosny	

Medytacje psychoterapeutyczne w tej Podróży w głąb pomogą Ci uwolnić utknięte emocje z obszaru siły. Są to emocje o niskich wibracjach, utrudniające nam życie i służące głównie ludzkiemu ego. Dzięki pracy z nimi możesz stopniowo coraz bardziej wychodzić poza swoje ego do emocji o wyższych wibracjach, a następnie, dzięki pracy z obszarem mocy – wyjść zupełnie poza ja, umysł i wszelkie emocjonalne interpretacje rzeczywistości.

Wszystkie 7 cykli medytacji psychoterapeutycznych (łącznie 48 sztuk) stanowią spójną całość i są wielowymiarową podróżą w głąb Twojej świadomości, która zajmie Ci rok lub więcej czasu. Jestem w trakcie tworzenia tych materiałów, więc będą one dostępne z czasem. Póki co w Twoje ręce oddaję pierwszy gotowy cykl 7 medytacji psychoterapeutycznych pt. „Spotkania z Cieniem”, dostępne w sklepie Fundacji.

Cena każdego cyklu wynosi 150 zł – tyle, ile przeciętnie kosztuje jedna sesji psychoterapii indywidualnej. Twój zakup wspomże zatem proces wspierania zdrowia psychicznego młodego pokolenia, któremu służy moja Fundacja.

Kilka zdań o samych medytacjach

Medytacja jest dziś pojmowana na wiele różnych sposobów i służy przeróżnym celom. Wymyślono już bardzo dużo technik medytacyjnych. Od oddechowych, po taneczne. Od stanu „niebycia” do wykonywania wszelkich czynności w życiu w stanie medytacji. Od afirmacji przez wizualizacje po psychologiczne treningi mentalne. Zachęcam Cię do próbowania różnych, żeby znaleźć te najodpowiedniejsze dla siebie.

Medytacje psychoterapeutyczne, które tworzę, oparte są o model pracy Gestalt i kilka koncepcji naukowych, które ze sobą integruję. Możesz zatem doświadczyć w nich wizualizacji spotkań różnych aspektów samego siebie, jak również tzw. doświadczeń korekcyjnych podobnych do tych, jakie odbywają się w gabinecie psychoterapeuty. Oprócz tego zawierają one elementy oparte na odkryciach fizyki kwantowej.

Oczywiście w takiej medytacji pozostajesz sam i tylko mój głos może stanowić dla Ciebie źródło wsparcia w tej podróży. Nie ma między nami żywej relacji, przez co podróż ta nigdy nie zastąpi profesjonalnej psychoterapii ani tego, co oferuję w ramach transformacji świadomości we współpracy indywidualnej (na żywo lub online) lub w małej grupie (szczegóły już wkrótce). Może jednak posłużyć Ci do samodzielnej pracy z własną świadomością – i taki jest jej cel.

Jeżeli systematyczna praca ze stworzonymi przeze mnie medytacjami psychoterapeutycznymi otworzy w Tobie obszary, w których będziesz chciał jeszcze bardziej pogłębić i poszerzyć swoją świadomość – zapraszam Cię do kontaktu ze mną – z pewnością znajdziemy wspólnie najodpowiedniejszą formę wsparcia dla Ciebie.