

LBRIS

We know
books

Kattana Black

Rejuvenare corp, minte, suflet

LETRAS
Promovăm autorii români

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Black Kattana

Rejuvenare corp, minte, suflet / Kattana Black

–Otpeni: Letras, 2023

ISBN 978-630-312-177-2

ISBN eBook ePUB 978-630-312-178-9

Întreaga responsabilitate pentru conținutul acestei cărți
aparține autorului.

Copyright 2023, Kattana Black

Această carte este protejată de legea dreptului de autor.

Carte distribuită de www.piatadecarte.net,email: office@piatadecarte.com.ro

Comenzi la tel. 021 367 5228 // 0787 708 844

Pentru solicitări de publicare vă puteți adresa editurii,

pe mail: edituraletras@piatadecarte.com.roEditura Letras / www.lettras.ro

contact@lettras.ro

Cuprins

Cuprins	3
INTRODUCERE	5
Rejuvenarea	15
Capitolul I Rejuvenare corporală	28
Apa	38
Alimentația	52
Bioritmul	60
Chakrele	73
Produsele și acțiunile care nu trebuie să lipsească în rejuvenare	88
Programul recomandat de rejuvenare corporală	97
Capitolul II Rejuvenare mintală	101
Hai să înțelegem mintea omenească	104
Eficiența unei minți rejuvenate	107
Cele șase emoții universale	112
Disciplinarea minții	117
Procesul de rejuvenare mintală	123
Capitolul III Rejuvenarea sufletului	160
Noaptea neagră a sufletului	179

Limbajul luminii.....	207
Capitolul IV Tehnici folosite în rejuvenare.....	217
Meditația de conștientizare a chakrelor blocate	217
Tehnica de respirație.....	227
Tarotul	232
Testul „Pădurea”	235
Bibliografie	239
Linkuri și adrese utile pentru a comanda produse de rejuvenare	241

INTRODUCERE

Universul este asemenea unui atom... Din perspectiva înțelepciunii antice, există un principiu care face legătura între microcosmos și macrocosmos, este principiul care face conexiunea între noi oamenii și vastul univers. La un nivel micro, integrăm corpul, mintea și sufletul nostru în vastitatea universului. Corpul omenesc este asemenea universului – o lume complexă interconectată pentru a funcționa perfect.

Este a doua carte pe care o scriu, deși am considerat că nu e menirea mea să devin scriitor, nici măcar nu pot să-mi definesc un stil de a scrie. Dar consider că sunt anumite informații pe care le dețin și pe care vreau să le împărtășesc, pentru că mi-am sacrificat o bună bucată din viață pentru a ajunge să înțeleg, să-mi fie clar cum funcționează un om ca ființă energetică, și ar fi păcat ca toată această înțelegere să rămână doar la mine, nu?

C.G. Jung vorbea în una dintre cărțile sale (*Arhetipurile subconștientului colectiv*) despre cum percepem noi europenii culturile asiatice și cum adoptăm toate aceste cunoștințe și mă gândeam câtă

dreptate are. Eu am fost un european de genul ăsta, care și-a întors privirile către acest tip de culturi încercând să le înțeleg, să adopt ceea ce am considerat că mi se potrivește și să experimentez metodele vechi de vindecare și creștere spirituală. A fost interesant cum s-a desfășurat evoluția mea spre cunoaștere și înțelegere a omului ca ființă energetică, cum, în timp, am fost capabilă să conștientizez că toate aceste culturi spun aceeași poveste, pe care apoi le-am putut identifica și în cultura românească, inclusiv în Biblie. A fost o călătorie similară cu ceea ce putem găsi descris în *Alchimistul* (P. Coelho), în care ideea de bază e că răspunsul este în fața ta, doar că nu ești capabil sau pregătit să îl vezi, ai nevoie de această călătorie prin care să te dezvolți ca să devii capabil. Cam așa arată o călătorie de creștere spirituală...

Cartea aceasta nu este despre spiritualitatea umană sau nu descrie o cultură (metodă) anume, sunt informațiile pe care eu le-am folosit spre a mă ajuta să pot depăși ceea ce spiritualitatea numește „trezire”. E un drum anost în care te poți pierde foarte ușor și foarte puține persoane îți pot explica ce se întâmplă cu tine în acele momente sau în acea perioadă. Dacă nu ești conștient de ceea ce ți se întâmplă, această trezire poate fi confundată foarte ușor cu o boală mintală.

Când începi să cauți răspunsuri la întrebările fără răspuns dai de informații foarte întortocheate. Pentru asiatici pare simplu, pentru că ei au instalate în cultura lor toate aceste obiceiuri, pe care le respectă și le aplică drept stil de viață, fără a încerca să le înțeleagă; sunt informații transmise din generație în generație.

De multe ori am întrebat indieni sau japonezi despre anumite informații, am adresat „de ce”-ul, iar răspunsurile au fost: „Pentru că așa trebuie” sau „Pentru ca așa se face”, adică nici măcar ei nu-mi puteau oferi un răspuns logic. Dar am continuat să caut până am găsit logica de care aveam nevoie. De obicei, mi-am găsit răspunsurile în știință și am început să văd că toată această cunoaștere veche nu e decât știință, povestită altfel.

Interesantă pentru mine a fost înțelegerea „geometriei sacre”, pe care la început o vedeam ca pe o formulă magică, ce se manifestă printr-un desen. Dar apoi, aprofundând, am realizat că toate spun aceeași poveste... omul ca ființă energetică, conectat la un univers întreg, el devenind acel univers.

Tot ceea ce ofer în această carte sunt informații testate pe propriul corp, pentru că, până la urmă, am ajuns la ele pentru mine, a fost călătoria mea spre rejuvenare, iar apoi a fost asumată de familia mea, de prieteni, persoane cu care colaborez etc. și întotdeauna

FBPIS books
rezultatele au fost de necrezut nu doar aparent, ci chiar demonstrate de analizele de sânge pe care fiecare a fost curios să și le facă.

Nu am impus niciodată nimănui nimic, ci doar mi-am dezvăluit secretul, fiecare a ales să-și asume ca mod de viață toate aceste informații, unii total, alții parțial, fiecare cum a considerat de cuviință.

Pentru rejuvenare nu e nevoie de o schimbare a vieții, e nevoie doar de puțină conștientizare a obiceiurilor noastre și a rezultatelor pe care acestea le aduc. De aici, fiecare decide ce anume trebuie îmbunătățit, ce anume trebuie rejuvenat.

Einstein spunea că „nebulia este atunci când continui să faci aceeași acțiune și să aștepti un alt rezultat”. Cam așa este și în cazul ăsta, trebuie să conștientizăm ce anume nu ne oferă satisfacție în viața noastră și să începem prin a schimba acțiunile care creează acest rezultat, nu să schimbăm rezultatul în sine. Este asemănător unei boli: putem trata boala, dar trebuie să depistăm și factorul care o produce.

Cum am spus, nu am un stil propriu de a scrie. Singurul lucru de care țin cont este să nu-mi exprim emoțiile, pentru că nu despre asta e vorba; vreau să ofer informații folositoare, nu emoții de empatizat. Calitatea și valoarea unui scriitor stă în capacitatea lui de a crea și transmite emoții, sunt conștientă de asta,

dar aleg să nu o fac. Nu vreau că această carte să fie un alt roman, frumos de citit și de păstrat în bibliotecă. Chiar îmi doresc ca această carte să fie răsfoită de foarte multe ori, pentru a călăuzi mulți oameni care consideră că viața e făcută să fie trăită, să fie abundentă, iar sănătatea noastră este o stare naturală, nu un bonus.

Și acum hai să vă vorbesc puțin despre carte, înainte să fie citită, pentru că ea e structurată în părți distincte dar cu o strânsă legătură. Am creat-o așa pentru a fi utilă și eficientă. Nu toată lumea își dorește o rejuvenare completă, unii dintre voi își doresc să devină sănătoși și energici, alții sunt deja și își doresc o îmbunătățire a stării lor materiale iar alții vor doar să-și îmbunătățească calitatea vieții pe care o duc, de aceea nu e necesar să parcurgă toate cele trei rejuvenări. Fiecare decide de ce anume are nevoie, iar cartea le poate oferi pașii către împlinirea acestor nevoi și dorințe.

Veți găsi multe informații științifice în această carte, pe care le puteți citi sau puteți trece direct la procesul de rejuvenare. Eu ofer aceste explicații pentru a se putea înțelege cum acționează rejuvenarea, dar conștientizarea sau neconștientizarea procesului nu afectează eficiența lui. Urmând pașii, rejuvenarea

acționează, exact ca și legile universului, fiind conștienți sau nu.

Informațiile din această carte sunt rezultatul unei căutări nebunești în tot ceea ce a însemnat informație, în nebunia către evoluția spirituală, proces care m-a „pocnit” pe neașteptate, pe care nu mi l-am dorit sau indus. A fost o călătorie nebunească spre salvarea proprie, atunci când nu înțelegeam ce se întâmplă cu mine și consideram că sunt la un pas de nebunie sau suicid. Nu mi-am dorit niciodată să mor, dar parcă simțeam că mor și nimeni nu știa să-mi explice ce se întâmplă cu mine. Așa că am început singură să-mi ofer explicațiile (asta, la îndrumarea unui medic psihiatru la care am apelat considerând că sunt nebună și am nevoie de terapie și medicație, dar care mi-a explicat că mă confrunt cu procesul de trezire spirituală, adică mă pocnește realitatea vieții pe care nu am fost capabilă să o văd până atunci, conștientizarea care mă sperie a unei realități a vieții mele trăite iluzoriu. Tot acest medic mi-a spus că pe el îl depășește aceasta situație și m-a informat că salvarea o găsesc doar în mine, adică nimeni nu mă poate ajuta – asta, dacă sunt capabilă... –, și mi-a urat succes în călătoria mea spre iluminare sau spre spitalul de boli mintale).

Ce vreau să spun este că sunt informații puse cap la cap din foarte multe câmpuri, începând cu anatomia, biologia și terminând cu misticismul, esoterismul și marea majoritate a religiilor, fizica cuantică și neurologia transgenică până la magie și alchimie. Am parcurs tot ce a fost nevoie să pot înțelege, pentru că niciodată nu am putut accepta o informație fără a o testa și fără a-i găsi o explicație logică. Nu am putut accepta concluzia drept o coincidență, pentru mine trebuie să existe o explicație, o cale demonstrată... Până la urmă, sunt inginer genetician de meserie și cercetarea face parte din stilul meu de a înțelege.

Cartea este bazată pe propriile mele concluzii, fără a fi adepta unei culturi sau a copia o anumită ideologie sau religie. Nici măcar nu susțin un anumit stil spiritual sau o anumită cultură, sunt informații culese de peste tot, înțelese și testate pe propriu-mi corp, pe propria minte și propriul suflet. Așa a început înțelegerea unei rejuvenări complete, pe care vreau să v-o împărtășesc. În plus, știm foarte clar că al nostru corp se regenerează complet de mai multe ori într-o singură viață – inclusiv inima se regenerează complet o dată la 15 ani, oasele o dată la doi ani, pielea și ficatul se regenerează complet între doi și patru ani. Atunci de ce să nu fim tineri și sănătoși? Ceea ce nu știm este „calea”, iar cartea aceasta este menită să vă ofere descoperirea acestei căi.

Cartea este ca imaginea unui puzzle cu 1.000 de piese distincte care, puse laolaltă, creează o imagine uimitoare. Spiritualitatea nu poate fi de un anumit tip, este o călătorie proprie și unică spre a te regăsi pe tine, în tine și prin tine, la fel ca și meditația. Nimeni nu te poate învăța cum să meditezi, fiecare ajunge să-și găsească propriul stil, propria cale... și tot așa este și rejuvenarea.

Prin intermediul cărții ofer informația și calea. Fiecare trebuie să decidă ce face cu ea, cum și-o asumă, trebuie să-și găsească propria cale spre rejuvenare.

Ca bază, în rejuvenare sunt aplicate cele 12 legi ale universului, mari și late, de care marea majoritate a oamenilor nu țin cont, nici măcar nu știu de existența lor. Dar, din păcate, universul nu ține cont de cunoștințele sau indiferența oamenilor, își aplică legile pur și simplu, fără a ierta sau scuza pe nimeni. Aceste legi ale universului sunt similare forței de gravitație: o înțelegi sau nu, ea se aplică tuturor celor care există pe această planetă. Trăim într-un univers guvernat de 12 legi intrinseci, neschimbătoare, pe care culturile antice le-au cunoscut în mod intuitiv:

1. Legea unității divine
2. Legea energiei sau vibrației

3. Legea acțiunii
4. Legea corespondenței
5. Legea cauzei și a efectului
6. Legea compensației
7. Legea atracției
8. Legea transmutației perpetue a energiei
9. Legea relativității
10. Legea polarității
11. Legea ritmului
12. Legea genului

Nu am să încep acum cu explicarea acestor legi, doar am vrut să le menționez și poate pe parcursul procesului de rejuvenare fiecare dintre voi va fi capabil să recunoască unde și cum sunt aplicate.

Rejuvenarea înseamnă până la urmă iluminare, adică să aducem lumina în viața noastră. La nivelul corpului, rejuvenarea înseamnă repornirea celulelor, celule care folosesc procesul de ardere pentru a degaja energie, adică lumina care face ca al nostru corp să reînvie, să funcționeze la capacitățile lui naturale – adică vom deveni sănătoși și frumoși. La nivel de minte, rejuvenarea înseamnă claritate, conștientizare și disciplinare, ceea ce face ca nivelul de abundență din

viața noastră să se schimbe drastic. Iar la nivel de spirit/suflet, rejuvenarea înseamnă înțelepciune și cunoaștere, adică vom conștientiza cine suntem cu adevărat, care este sensul vieții noastre și spre ce ne ducem în această experiență pe care o avem aici.

Rejuvenarea

A fost odată ca niciodată, că de nu ar fi, nu s-ar mai povesti... Cam așa începe povestea mea, un om care a fost atât de pueril încât a vrut să creadă că la 60 de ani se va cățăra în copaci împreună cu nepoții, care a căutat calea spre împlinirea acestui vis copilăresc și a reușit...

„Tinerețe fără bătrânețe” a fost ideea care mi-a guvernat naivitatea. Această imagine nu am avut-o referitor la trup, eram conștientă și împăcată cu gândul că el va îmbătrâni, dar întotdeauna am știut că mă voi simți un copil în interior, că am să fiu un copil nebun și activ întotdeauna, veșnic curios și uimit de universul care se manifestă în jurul meu. Imaginea de a fi „bătrână” nu m-a deranjat niciodată, chiar mă văd bătrână, nu-mi stârnește decât un zâmbet pe față... bucuria, liniștea, pacea.

Cu toate astea, în călătoria mea, în evoluția mea ca om mi-am dat seama că se poate să ne menținem tineri atât fizic cât și mintal-spiritual. Secretul este să ne permitem să credem asta, iar corpul urmează acest gând. În concluzie: nu am găsit tinerețea fără bătrânețe, dar am găsit „tinerețea în bătrânețe”.

Ca fiecare dintre voi, și eu am fost un suflet „adormit” care își manifestă viața prin logica minții și acțiunea corpului, viață care nu îmi oferea nimic, doar o iluzie creată de mintea mea pentru a mă apăra de o realitate prea grea pentru a fi acceptată. Dar într-un anumit moment, când viața mi-a oferit una dintre cele mai grele traume emoționale pe care le puteam avea, sufletul și-a găsit vocea și a răsunat atât de puternic și acuzator încât a fost greu să mai poată fi ignorat de propria-mi minte. Atunci a fost momentul de trezire, în care sufletul meu a decis că e nevoie de rejuvenare.

Procesul de rejuvenare a început la mine cu sufletul, care a decis că am nevoie de lumină și a ales cea mai grea cale pentru asta – m-a trântit în cele mai întunecate nopți doar ca să mă facă să-mi găsesc propria-mi lumină, mi-a oferit cele mai groaznice iaduri personale, pe care a trebuit să le depășesc, să le accept ca parte a vieții mele. În tot acest proces de rejuvenare a sufletului simți că mori și renaști, mori și renaști, de multe ori, până ajungi să înțelegi că drumul spre lumină nu e unul creat de alții; fiecare dintre noi avem calea noastră și partea cea mai proastă este că trebuie să ne-o facem singuri, nu o găsim pur și simplu și o urmăm, ci o creăm pas cu pas. Din păcate, în cazul meu, nu am știut că există și altă cale de rejuvenare a sufletului, dar până la urmă toate acele lecții crunte m-

au adus aici, la această înțelegere, și acum pot oferi altora o cale mai ușoară.

Viața e dată să fie trăită, nu supraviețuită... Asta este fraza pe care o mare majoritate a oamenilor nu o pot percepe. Noi suntem educați să supraviețuim în viața noastră, nu să trăim. O viață împlinită este aceea în care simți că ai avut un rost și simți că trăiești în momentul în care înțelegi ce anume vrei de la viața ta. Adevărata împlinire a vieții unui om este atunci când, din propria pasiune, îi ajută și pe alții, oferă... Este ca și acea idee de a planta măcar un pom pe care să-l lași în urmă, ca acel pom să-ți ofere ție satisfacția de a-l crește iar apoi să poată oferi multor generații roadele lui sau cel puțin umbra sa.

Unul dintre lucrurile de care nu suntem conștienți înainte de a „oferi” este că prima dată trebuie să putem oferi, iar apoi să fim foarte conștienți de ce anume oferim. Este ca și iubirea: nu poți iubi cu adevărat pe cineva dacă tu nu ești capabil să te iubești pe tine, nu poți însănătoși pe cineva dacă tu nu ești capabil să fi sănătos, nu poți ajuta pe cineva să slăbească dacă tu nu ești capabil să slăbești etc.

În acel moment al vieții mele habar nu aveam cu ce mă confrunt, nu am știut unde să caut ajutor sau ghidare, așa că a trebuit să mă salvez singură. Dar toate astea m-au făcut să devin un bun vindecător, pentru că