

The Power of Ancient Wellness

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2023

Copyright © 2024 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

THACKRAY, GILL

Rețete ancestrale pentru starea de bine: remedii și activități tradiționale adaptate pentru viața modernă/Gill Thackray; trad. din lb. engleză de Iuliana Leonti. - București : For You, 2025

ISBN 978-606-639-751-3

I. Leonti, Iuliana (trad.)

159.9

Gill Thackray



*Remedii și activități tradiționale
adaptate pentru viața modernă*

Ilustrații de Anna Stead
Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti



Cuprins

Introducere / 5

Minte

Puterea ritualurilor / 13

Conectarea cu femininul divin / 18

Realinierea cu Mama Pământ
prin băi de Lună / 22

Conectarea cu Natura prin tălpi / 26

Adoptă mentalitatea toltecă / 30

Puterea protecției cu wiracocha / 35

Găsește calmul cu vechea
decuplare conștientă / 39

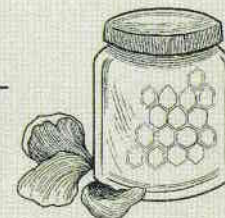
Restaurarea echilibrului
prin ritualul recunoștinței / 42

Corp

Farmacia ta ancestrală / 49

Superalimentele / 56

Îndepărtarea blocajelor energetice
prin curățarea chakrelor / 61



Deconectează-te cu Reiki / 67

Puterea vindecătoare a turmericului / 70

Igiena orală cu gargară cu ulei / 72

Energizează-te cu garshana / 76

Accesează vindecarea interioară
cu ajutorul băilor de sunet / 79

Mottainai / 82

Îngrijire de sine cu trandafirul sacru / 85

Relaxează-te cu ritualuri de baie terapeutică / 89

Masaj vindecător cu Gua sha / 93

Frumusețe interioară și exterioară
cu măști pe bază de plante / 96

Spirit

Restabilește echilibrul cu limpia / 105

Deschide-ți inima prin ceremonia cu cacao / 108

Puterea vindecătoare a copacilor / 112

Ape vindecătoare și purificatoare / 117

Natura este vindecătoare oriunde te-ai afla / 120

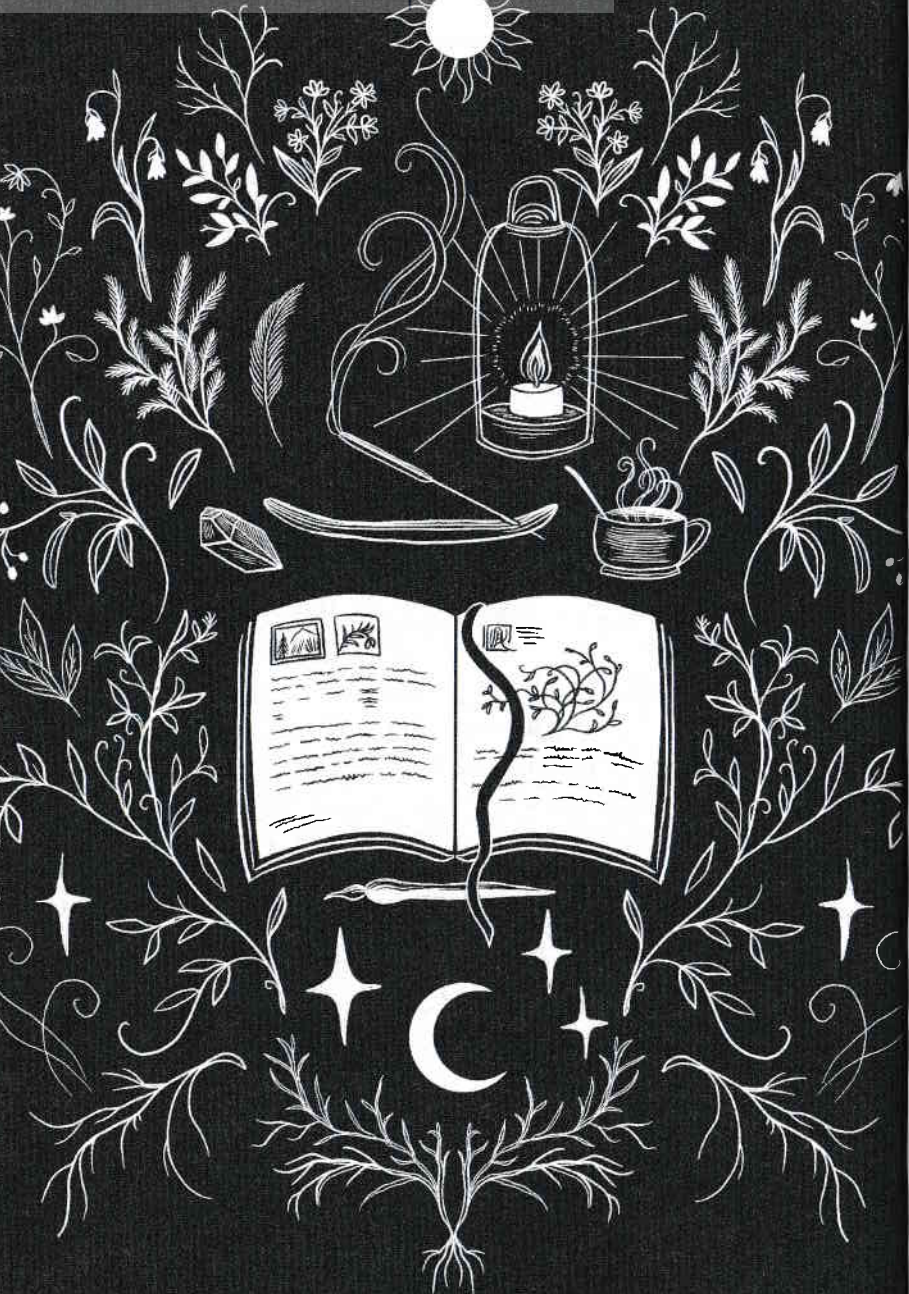


Minte

Ritmul frenetic al vieții ne face să ne simțim alie-
nați și destabilizați. Adu conștientizarea în fiecare zi,
lăsând în urmă pilotul automat prin adoptarea unei
abordări mai atente a vieții de zi cu zi. Vei simți imedi-
at transformarea!

În această secțiune, vei descoperi cum să trăiești
mai conștient cu ajutorul unor practici străvechi me-
nite să te ajute să încetinești ritmul. Reconectează-te
cu puterea divinului feminin. Află cum natura poate
fi un antidot puternic la stresul modern. Explorează
cum să îți modelezi realitatea (împreună cu rețelele
tale neuronale) prin schimbarea mentalității.

Utilizarea instrumentelor fundamentale din aceas-
tă secțiune te va ajuta să-ți vindeci rănile nerezolvate și
să te conectezi la bucuria, compasiunea și iubirea de
sine fără limite și înnăscute în tine. Trăiește-ți fără tea-
mă adevărul cu aceste practici zilnice durabile pentru
starea de bine!



Puterea ritualurilor



Ritualurile și ceremoniile zilnice sunt practici de stare de bine profunde care ne conectează la pământ, permițându-ne să intrăm în contact cu noi înșine și cu Universul. Cercetările întreprinse de Mike Norton, profesor la Harvard, au arătat că persoanele care folosesc în mod regulat ritualuri se simt optimiste, mai puțin copleșite și mai stăpâne pe viața lor. Energia pe care o trimitem este energia pe care o primim înapoi.

Ritualurile sunt acte pe care le repetăm de-a lungul timpului. Ele se deosebesc de obiceiuri prin faptul că le realizăm cu *intenție*. Ritualurile ne energizează și ne dau putere, ne ajută să ne concentrăm și ne amintesc de înțelepciunea noastră înnăscută. Le putem include în tot ceea ce facem. Ritualurile zilnice, săptămânale sau lunare pot fi acte de devoțiune, cum ar fi să-ți aloci timp ca să aprinzi o lumânare sau să arzi tămâie, precum și să scrii în jurnal sau să rostești mulțumiri înainte de masă.

Exercițiu: Ritualul ceaiului de dimineață

La în considerare aplicarea principiilor ceremoniale la activități zilnice simple, cum ar fi consumul de ceai. Ceremoniile japoneze meditative ale ceaiului, sau *chanoyu* (茶の湯), datează din secolul al IX-lea, având rădăcini în budismul Zen.

Atunci când te chinui să-ți regăsești echilibrul, o ceremonie a ceaiului de 5 minute îți oferă o modalitate liniștitoare de a te întoarce spre interior și de a te recentra. Redu supraîncărcarea senzorială când prepari ceaiul și, dacă poți, savurează-l în natură ca să-i amplifici beneficiile pentru starea de bine.



1. Alege-ți o cană/ceașcă reutilizabilă care să-ți placă. Fă o pauză și reflectează.
2. Prepară-ți ceaiul cu intenție și conștiență deplină. Bucură-te de fiecare moment, de la fierberea apei până la inhalarea aromei emanate.
3. Concentrează-te asupra locului în care te afli și asupra momentului din zi. Observă fluxul și refluxul vieții din jurul tău. Observă cum te simți.
4. Stabilește o intenție pentru restul zilei. Ce îți dorești să faci într-o mai mare măsură? Există ceva ce dorești să faci într-o măsură mai mică? Sau un domeniu în care dorești să-ți concentrezi atenția?

Exercițiu: Aranjează-ți un sanctuar

Sanctuarul poate fi un simplu colț, un fotoliu sau un altar necomplicat. Dacă frumusețea și înțelepciunea lumii naturale îți evocă pacea, alege un loc pe balcon, în grădină sau altundeva în zona ta ce poate funcționa ca portal către pace. Cuibul tău Zen pentru reflecție, meditație, ritual și ceremonie poate fi un spațiu puternic, profund hrănitor și susținător. Gândește-te la el ca la un loc pentru îngrijirea de sine, un refugiu armonios departe de agitația zilnică.

Dacă spațiul este o problemă, nu-ți face griji. Sanctuarul tău nu trebuie să ocupe o încăpere întregă. Poți chiar să creezi un sanctuar/altar portabil alegând câteva obiecte mici, cum ar fi cristale sau imaginea unei personalități spirituale care te inspiră și te conectează la divin. În mod tradițional, energia unui astfel de spațiu este curățată și purificată bătând la tobe sau folosind clopote.

Înainte de a începe, întreabă-te:



Care este intenția mea pentru acest spațiu?



Cum voi folosi acest sanctuar?



De ce anume am avea nevoie pentru a crea echilibru și armonie? Perne de meditație, uleiuri de aromaterapie, cărți, lumânări, cristale, materiale creative? (Un sanctuar aglomerat poate spori stresul intern, așa că urmărește simplitatea.)



Cum pot integra sanctuarul în rutina mea zilnică?

Conectarea cu femininul divin



Femininul divin și masculinul divin sunt energii sacre ce există în *toate* ființele vii. Sunt yin și yang ale Universului. Avem ambele forțe în noi, indiferent de modul în care ne identificăm.

Civilizațiile străvechi venerau femininul divin drept contraparte egală a masculinului divin. Atât energiile masculine, cât și cele feminine erau echilibrate – până când ceva s-a schimbat. Am început să ne bazăm doar pe masculin, iar femininul a fost diminuat, retrogradat și devalorizat.

Tradițiile indigene compară omenirea de azi cu o pasăre care zboară doar cu aripa masculină, ceea ce a creat dezechilibru în lume. Suntem în dizarmonie, zburăm în cerc. O profeție Cherokee susține că în secolul XXI aripa feminină se va extinde pe deplin și echilibrul va fi restabilit. Abia atunci pasărea umanității se va înălța.

De câteva decenii, are loc o re-emergență a femininului divin, o recunoaștere a faptului că trebuie să ne reconectăm la puternicul și vindecătorul arhetip al feminității, prezent în atât de multe culturi indigene. Când suntem echilibrați în interior, putem trimite această energie în lume.