

dr Shawn A. Tassone, dr Kathryn M. Landherr

DUCHOWY wymiar ciąży



*Pielegnowanie i rozwój
drogi do macierzyństwa*

Dr Shawn A. Tassone, dr Kathryn M. Landherr

DUCHOWY wymiar ciąży



PIELĘGNOWANIE I ROZWÓJ
DROGI DO MACIERZYŃSTWA



SAMSARA

TYTUŁ ORYGINAŁU:

Spiritual Pregnancy: Develop, Nurture & Embrace the Journey to Motherhood

Tłumaczenie: Katarzyna Emilia Bogdan

Redaktor prowadzący: Dominika Dudarew

Redakcja: Alicja Szóstka

Korekta: Ewa Karczewska

Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Skład: skladigrafika@gmail.com

Ilustracja na okładce: www.istockphoto.com/stereohype

SPIRITUAL PREGNANCY

DEVELOP, NURTURE & EMBRACE THE JOURNEY TO MOTHERHOOD

Copyright © 2014 by Shawn A. Tassone i Kathryn M. Landherr

All rights reserved.

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1

Białystok 2015

ISBN: 978-83-63965-54-9



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/samsara.pl



SAMSARA

www.samsara.pl

Wydawnictwo Samsara

E-mail: wydawnictwo@samsara.pl

Dział handlowy: zamowienia@samsara.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.samsara.pl

SPIS TREŚCI



Praktyki w czasie podróży	9
Pozycje jogi	11
O autorach	15
Podziękowania	17
Przedmowa	19
Wstęp	23
Twoja bohaterska podróż	25
Duchowy wymiar ciąży: Podróż bohaterki	28

CZĘŚĆ I

Pierwszy trymestr

Rozdział 1. Narodziny matki.	39
Wezwanie do transformacji	41
Święte łono	43
Witanie nowego ducha	45
Otwieranie się na matki-mentorki	47
Żywioty podstawowe i towarzyszące im mentorki	49
Kochanie się na poziomie duchowym	55
Rozwiewanie mitów związanych z ciążą	57

Rozdział 2. Nawiązywanie więzi przed porodem	61
Twoja cicha rozmowa z dzieckiem.	62
Dzielenie się swoim światem z dzieckiem.	67
Duchowy aspekt ciąży: od tego, co zwyczajne, do tego, co duchowe	77
Joga duchowej ciąży	79
Zbliżanie się do pierwszego progu	88

CZĘŚĆ II

Drugi trymestr

Rozdział 3. Inicjacja w macierzyństwo	93
Odczuwanie ruchów płodu po raz pierwszy	95
Korzystne praktyki	97
Rozdział 4. Wkraczanie w etap błogości	107
Komunikacja za pomocą dźwięku i muzyki	109
Znajdowanie spokojnego centrum	112
Rozgrzewanie miłosnego połączenia	115
Zwracanie się do wnętrza.	120

CZĘŚĆ III

Trzeci trymestr

Rozdział 5. Ścieżka ekspansji	135
Ciało i duch na progu	137
Przemiana wyzwania w zmianę	139
Wpływ na wzorce snu dziecka	141
Doświadczenie z pogranicza życia	142
Komunikacja z dzieckiem za pomocą światła	143
Głębsze połączenie poprzez żywioły.	143

Rozdział 6. Zwieńczenie podróży	149
Przygotowanie na fizyczne oddzielenie	150
Duchowe oczyszczenie i instynkt wicia gniazda	152
Zabawa w nadawanie imienia	156
Muzyczna magia	159
Taniec dla porodu	161
Duchowa zmysłowość	165

część IV

Poród

Rozdział 7. Poród jako duchowe przebudzenie	175
Przechodzenie przez ból	178
Poród domowy jako rytuał przejścia	180
Poród szpitalny jako rytuał przejścia	187
Energetyczne oczyszczanie pokoju lub sali	190
Znajdowanie progu bólu	191
Uzupełnianie wody i minerałów	193
Twoje pozycje porodowe	194
Owijanie materiałem i przygotowanie	195
Ciąć czy nie ciąć?	195
Główne wydarzenie	196
Hormon miłości	197
Nieoczekiwane zwroty akcji	198
 Rozdział 8. Zabieg jako duchowy rytuał	 201
Rytuał rozpoczyna się od świadomego wyrażenia zgody . .	204
Testy i wyrzeczenia	206
Przygotowanie ołtarza do operacji	209
Wkraczanie w niezwykły świat	211
Ze świętej rany rodzi się nowe życie	212

Po porodzie

Rozdział 9. Życie po porodzie	223
Moc łóżyska	225
Uzdrawianie ciała, umysłu i ducha	228
Życiowe lekcje wynikające z bohaterskiej podróży	230
Życie z dzieckiem	235
Puszczanie chaosu	245
Rozdział 10. Wspomnienia porodowe	251
Odzyskiwanie i leczenie prenatalnych oraz porodowych wspomnień	253
Posłowie	259
Przypisy końcowe	263
Zalecana lektura	269
Załącznik A: <i>Ciąża uzdrawia duszę</i> <i>Pandora Peoples</i>	271
Załącznik B: <i>Podróż początków</i> <i>Barbara Barnett</i>	279
Załącznik C: <i>Kabała i stworzenie</i> <i>Nina Amir</i>	287
Załącznik D: <i>Sukka twojej ciąży</i> <i>Barbara Barnett</i>	291
Załącznik E: <i>Chrześcijańska matka</i> <i>Phoebe Collins</i>	299

WSTĘP



Duchowy wymiar ciąży wytycza ścieżkę, którą chcielibyśmy, by wszystkie kobiety przygotowujące się do macierzyństwa miały możliwość podążyć. Jako ginekolodzy-położnicy, którzy pomogli sprowadzić na ten świat setki dzieci oraz mają czworo własnych, jesteśmy szczęśliwi, że możemy podzielić się tym, czego się nauczyliśmy i służyć jako twoi przewodnicy w tym odmieniającym życie doświadczeniu.

Wierzymy, że ciąża i poród rozbudza i pogłębia połączenie kobiety z ziemią, bogiem, boginią i wszystkim, co istnieje w namacalnym świecie zmysłów i nienamacalnym świecie duszy. Jeżeli kiedykolwiek istniała podróż bohatera, to jest to ta podróż. W ciągu najbliższych dziewięciu miesięcy będzie testowana twoja siła i determinacja. Krocząc przez nieznane terytorium, doświadczysz dyskomfortu, niepokoju i lęku, ale odkryjesz też, że jesteś o wiele silniejsza, mądrzejsza i odważniejsza, niż ci się wydawało. Doświadczysz radosnej błogości, ekscytacji i momentów niemego zachwytu. Doświadczysz także nowego poziomu połączenia z innymi matkami w swoim życiu, łącznie z tymi, które stały się mat-

kami przed tobą. Najbardziej jednak skontaktujesz się z głosem własnej duszy. Chociaż pisaliśmy tę książkę jako mąż i żona, jej przesłanie dotyczy szerokiego zakresu doświadczeń ciąży, w tym także samotnych matek i par homoseksualnych.

Gdy powiedzieliśmy niektórym z naszych przyjaciół i kilku pacjentkom z La Dea Women's Health, że pracujemy nad tą książką, wszyscy stwierdzili, że to świetny pomysł. Jednak gdy poznaliśmy się do tego naszym kolegom po fachu, spotkaliśmy się z mieszanymi reakcjami. Niektórzy twierdzili, że to dobry pomysł; inni pytali, dlaczego „poważni lekarze medycyny” zajmują się domeną duchową. Odpowiedź jest prosta: dla nas duchowość i medycyna idą ręką w rękę.

Nasza kariera medyczna zaczęła się w tradycyjny sposób. Shawn uzyskał stopień doktora medycyny na uniwersytecie Creighton, a Katie na Texas A&M. Oboje odbyliśmy staż z położnictwa i ginekologii na wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Oklahomy (ang. Oklahoma Health Sciences Center), gdzie Shawn był przewodniczącym ds. administracji. Jednak nasza edukacja nie zakończyła się na tym. Jako praktykujący lekarze kontynuowaliśmy naukę i natchnioną misję, by poszerzyć i pogłębić zrozumienie zdrowia i uzdrawiania.

W rezultacie Katie, członkini zarządu medycyny integracyjnej na Uniwersytecie Arizony, pod okiem Andrew Weila, dobrze orientuje się we wszelkich aspektach zdrowia i uzdrawiania, w tym także w połączenia umysłu i ciała oraz duchowości.

Jako doktorant medycyny integracyjnej, także pod okiem Andrew Weila na Uniwersytecie Arizony, Shawn zdobył wiedzę z zakresu wielu metod uzdrawiania, stosowanych nie tylko w tej kulturze, ale także w starożytnych i współczesnych kulturach na całym świecie. Pięć lat studiów doktoranckich z zakresu medycyny umysłu i ciała oraz uzdrawiania na odległość przekonały go, że ciąża i poród to coś o wiele więcej, niż mogłoby się wy-

dawać. W swojej podróży ku lepszemu zrozumieniu pełni życia i zdrowia, Shawn spotykał się z Janem od Boga (medium i duchowy chirurg w Brazylii), szamanami z plemienia Huichol i peruwiańskimi uzdrowicielami. Wszystko to, a także praca Ricka Strassmana, autora książki *DMT: Molekuła duszy. Rewolucyjne badania w dziedzinie biologii doświadczeń mistycznych i z pogranicza śmierci* pogłębiło nasze zrozumienie i szacunek dla duchowej strony życia. Praca Strassmana sugeruje potencjalne połączenie pomiędzy substancjami chemicznymi produkowanymi przez rodzącą matkę a jej umiejętnością wykraczania poza przestrzeń i czas w momencie wydawania dziecka na świat z wewnętrznego świata łona do świata zewnętrznego.

Studiowaliśmy także i poznawaliśmy uzdrawiające aspekty pracy z oddechem, *pranayamą* – przedłużeniem siły życiowej poprzez oddech. Na ścieżce poznaliśmy wiele korzyści płynących z jogi jako praktyki uzdrawiającej umysł, ciało i ducha. Czujemy, że joga jest istotnym elementem duchowej ciąży. Z przyjemnością konsultowaliśmy się ze sławną ekspertką jogi, Gabrielle Pelicci, wybierając pozycje na każdy trymestr ciąży oraz poród. Nasza pierwsza książka *Hands Off My Belly: The Pregnant Woman's Survival Guide to Myths, Mothers, and Moods*, wprowadza kobiety w fizyczne aspekty ciąży i porodu. Ta książka zanurza cię w świat duchowy.

Twoja bohaterska podróż

Wkrótce odkryjesz, że ta podróż dotyczy twojej transformacji w macierzyństwo, bycia w ciąży i rodzenia dziecka. Dlatego też nasze rady są ilustrowane historiami pacjentek, przyjaciół i członków rodziny, którzy odbyli już taką podróż. (W celu uszanowania prywatności matek, ojców i ich dzieci, których wiele jest obecnie nastolatkami, zmieniliśmy ich imiona i dające się zidentyfikować

informacje). Dołączyliśmy także opowieści, informacje, legendy i mądrość z różnych kultur i tradycji duchowych, byś mogła zobaczyć, w czym twoja podróż przypomina, a w czym się różni od podróży matek na całym świecie, od starożytności po czasy współczesne. Chcąc zaoferować ci szerokie spektrum duchowych perspektyw, załączyliśmy artykuły Niny Amir, Barbary Barnett, Phoebe Collins i Pandory Peoples.

Aby zapewnić ci jak najlepsze prowadzenie, krok po kroku, podzieliliśmy książkę na pięć części, ułożonych wedle trzech trymestrów, porodu i tego, co następuje po porodzie. Każda część zawiera wskazówki dotyczące prowadzenia dziennika, a także ćwiczenia duchowe, zwane praktyką w czasie podróży, które będą wspierały osobistą transformację, zredukują stres i dadzą możliwość połączenia z przewodnictwem i miłością twojej duszy, a także z dzieckiem i jego duszą.

Na zakończenie części 1-4 oferujemy wybór pozycji jogi w oparciu o doświadczenie Katie i prowadzenie Jennifer (Wolfe) More. Jennifer jest zarejestrowaną w Yoga Alliance, instruktorką jogi viniyasa oraz jogi prenatalnej, doułą, instruktorką szkoły rodzenia, mistrzynią reiki i matką. Gorąco polecamy, byś poświęciła czas na naukę i praktykę tych pozycji. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, skonsultuj się najpierw z lekarzem.

Zachęcamy cię do stworzenia folderu w komputerze, zakupu pięknego zeszytu i kolorowych długopisów lub obydwu tych rzeczy naraz i do zapisywania kierunku twojej duchowej ciąży. Możesz wykorzystać swój „dziennik z podróży” do zapisywania ćwiczeń, odpowiadania na wskazówki dotyczące prowadzenia dziennika z każdego rozdziału, zapisywania informacji na temat praktyki jogi, odżywiania, godzin snu i wszystkiego, co postanowisz bacznie obserwować i dokumentować w ciągu zbliżających się dziewięciu miesięcy.

W części pierwszej, w pierwszym trymestrze, podróż rozpoczyna się wezwaniem do przygody: odkryciem, że jesteś w ciąży. Przeprowadzimy cię przez pierwszy trymestr, na poziomie fizycznym i duchowym. Dowiesz się, jak zacząć nawiązywać więź z dzieckiem, dlaczego ważne jest wzmocnienie pomostu miłości z partnerem, a także wybierzesz „mentorów matki” spośród przyjaciół i rodziny oraz rzeczywistości duchowej.

Część druga jest oazą w środku ciąży: drugi trymestr. W tym czasie ciało zaczyna kwitnąć blaskiem goszczenia nowego życia. Wkrótce poczujesz, jak dziecko się porusza, rozciąga czy kopie. Ten ekscytujący moment, odczuwanie ruchów dziecka po raz pierwszy rozbudza nową rzeczywistość na temat twojej roli matki. Możesz się wtedy zacząć zastanawiać nad radami dotyczącymi macierzyństwa, jakie usłyszałaś, czy wyczytałaś i spojrzeć głębiej w umysł i serce w poszukiwaniu odpowiedzi. Praktyka w czasie podróży, prowadzenie dziennika i joga w tej części książki jest zaplanowana w sposób, który ma sprawić, że będziesz bardziej elastyczna i wytrzymała, zarówno na poziomie fizycznym, jak i duchowym. Przez resztę podróży będziesz wzmacniała fizyczne i duchowe ramiona oraz nogi, aż zaczną wyrastać ci skrzydła.

Część trzecia wspiera cię w końcowych miesiącach ciąży: trzecim trymestrze. W miarę zdobywania coraz większej pewności siebie i przygotowywania do porodu będziesz się uczyła, jak wyzwanie ma przekształcić się w zmianę. Odkryjesz także, jak jeszcze w trakcie ciąży pomóc dziecku ustalić godziny snu; połączysz się głębiej z dzieckiem i własną duchową mocą, pracując z żywiołami ziemi, ognia, powietrza i wody; emocjonalnie przygotujesz się na fizyczne rozdzielenie z dzieckiem, które wydarzy się w trakcie porodu.

Część czwarta przeprowadzi cię przez rytuał przejścia, jakim jest poród – bez względu na to, czy to zdarzenie ma miejsce

w domu z położną czy w szpitalu. Odkryjesz, że obydwie doświadczenia są bogate w możliwości duchowego przebudzenia, błogości i magii. To moment podróży, w którym kumuluje się wszystko, co poznałeś w trakcie minionych dziewięciu miesięcy, by cię wesprzeć w pomyślnym sprowadzeniu dziecka na ten świat.

Część piąta pomoże ci ponownie wejść do „zwykłego świata” jako nowy człowiek z nową tożsamością i nowym dzieckiem. W podróży bohatera nazywa się to czasami „zmartwychwstaniem”, a ćwiczenia w tej części książki pomogą ci powrócić do domu i do wspólnoty jako odmieniona kobieta ze Świętym, żywym Graalem.

Jeśli jesteś w drugim lub trzecim trymestrze ciąży, zacznij czytanie książki od części II (drugi trymestr) lub III (trzeci trymestr), tak byś czytała o tym, co jest najbardziej związane z miejscem, w którym jesteś i z tym, co ma nadejść. Następnie powróć do poprzednich części książki, gdyż zawarte są w nich ważne informacje, samoobserwacje i pozycje jogi, których nie powinnaś przegapić.

Czy jesteś na to gotowa, czy też nie, podróż się rozpoczęła...

Duchowy wymiar ciąży: Podróż bohaterki

Jak we wszystkich podróżach bohatera, twoja ciąża stwarza możliwość wzrostu i rozkwitu na poziomie fizycznym, mentalnym i duchowym. Poniżej jest streszczenie niektórych z głównych atrakcji, jakie na ciebie czekają.

Zwykły świat: To świat, w którym żyłaś przed rozpoczęciem podróży.

Wezwanie do przemiany: Odkrywasz, że jesteś w ciąży i jesteś wezwana do podróży w kierunku macierzyństwa. Nawet jeśli część ciebie chce pozostać w bezpiecznym komforcie zwykłe-

go świata, jesteś nawoływana. Wezwanie do przygody sprawia, że cel staje się jasny: donosić ciążę i urodzić zdrowe dziecko. Wytycza także szlak; osiągnięcie celu zależy w dużej mierze od ciebie. Symbolicznie twoim celem jest ofiarowanie boskości i Świętego Graala światu, czy też nowego ducha w formie fizycznej.

Opór: Bez względu na to, jak bardzo pragnęłaś dziecka, rzeczywistość może przynieść wątpliwości i lęki. To jest normalne i należy się tego spodziewać. Sekret jest wzmocnienie głosu serca oraz duszy i zagłuszenie wewnętrznego krytyka.

Mądrość i mentorki: Pojawia się w twoim życiu znajome (a także nieznanne) kobiety, oferując wsparcie i prowadzenie. To także okres w podróży, w którym należy sięgać po matki-mentorki, które podziwiasz. Przyglądaj się im. Jakie sekrety możesz zgromadzić? Zadawaj im pytania. Słuchaj uważnie oferowanych przez nie perełek mądrości. To podróż duchowa, więc jest to także czas na połączenie się z boskością w sobie oraz z własnym mądrym wewnętrznym głosem. Możesz odkryć, że duchowe połączenie z jedną lub kilkoma „matkami boginiami” z rzeczywistości duchowej przyniesie ci spostrzeżenia, spokój i pewność siebie. Ten etap podróży jest także o nauce proszenia o pomoc. Jeśli żyłabyś w małej wiosce, wszystkie kobiety wiedziałyby, że jesteś w ciąży i wiele z nich służyłaby ci pomocą, gdyby zauważyły, że jej potrzebujesz. Zapewne nie żyjesz w takim środowisku, więc uszanuj kobiety w swoim życiu, prosząc je o pomoc. To pomoc dla ciebie, a dla nich wielki dar.

Przekraczanie pierwszego progu: Wchodząc z pierwszego trymestru w drugi, przekraczasz pierwszy próg. Przyzwyczaiłaś się już do tego, że jesteś w ciąży i w pełni wkraczasz w świat

macierzyństwa, zgadzając się stawić czoła czekającym wyzwaniom. Dla wielu kobiet chwila, gdy po raz pierwszy czują ruch dziecka, jest momentem, w którym symbolicznie przekraczają próg. Oficjalnie zostawiasz za sobą stary świat oraz starą siebie i wkraczasz na ścieżkę macierzyństwa.

Inicjacja: Bohaterska podróż nie byłaby taka, gdyby nie testy, trudności i zmartwienia, z którymi należy się zmierzyć i je pokonać. Ten etap podróży, środkowy etap ciąży, gdy zmienia się ciało fizyczne, to czas emocjonalnej i duchowej przemiany. To tutaj bohaterka zaczyna poznawać zasady tego nadzwyczajnego świata i spotyka nowe wyzwania. Może to oznaczać poważne podejście do diety i wyboru pokarmów, zastąpienie zabawy większą ilością snu czy uzdrowienie emocjonalnych ran, których nie chcesz wносить w macierzyństwo. Może to także oznaczać poprawę stosunków ze skłóconymi członkami rodziny, przemyślenie metod rodzicielskich i zgodę na niezgadzanie się w sprawach, w których stanowczo nie zgadzasz się z partnerem. Macierzyństwo jest przepełnione kompromisami. To dobry czas, by usprawnić tę umiejętność.

Zbliżanie się do najgłębszej jaskini: Rozpoczynając ostatnie trzy miesiące ciąży, ty, jako bohaterka, zbliżasz się do najgłębszej jaskini. W tej podróży jaskinią jest fizyczne i duchowe łono, gdzie oczekuje na ciebie nagroda tej podróży. Naturalną rzeczą dla bohatera jest doświadczanie pewnego niepokoju i lęku; twoje życie ma się dramatycznie zmienić. Jednak w tym momencie podróży bezwarunkowa miłość do dziecka jest tak głęboko zakorzeniona, że jesteś w stanie zrobić wszystko, by się z nimi spotkać. Gdy zaczyna się poród, twoje ciało daje ci znać, że masz jeszcze chwilę na skupienie się i przygotowanie na czekającą cię „mękę”.

Męka: Podczas gdy słowo to ma negatywne konotacje, samo wydarzenie niesie w sobie potencjał pozytywnego wyniku. W twojej podróży poród jest uważany za gehennę, gdyż jest elementem podróży, rzucającym największe wyzwanie, na poziomie fizycznym i emocjonalnym. Stajesz tu w całej swojej mocy i przynosisz wszystko, czego się nauczyłaś w tej podróży. W filmie jest to moment rosnącego napięcia, gdy wstrzymujemy oddech, w oczekiwaniu na najlepszy rezultat.

Nagroda: Twoje oczy po raz pierwszy widzą ukochane dziecko – Święty Graal – a serce szybuje radosną błogością, jaką zna jedynie matka. Odniosłaś zwycięstwo, udało ci się bezpiecznie sprowadzić nową duszę na ten świat, a twoje serce śpiewa, podczas gdy partner i wszystkie ukochane osoby celebrują z tobą to wydarzenie.

Podróż powrotna: Po porodzie powracacie z dzieckiem do „zwykłego świata”, w którym zbudujecie razem życie. Istotne jest, byś w tym czasie była dla siebie łagodna. Bycie supermamą różni się od bycia superkobietą. Nie staraj się robić wszystkiego samodzielnie. W trakcie aklimatyzacji do aktywnego macierzyństwa podaruj członkom rodziny i ukochanym możliwość służenia tobie.

Zmartwychwstanie: Czujesz się w pełni przebudzona i ożywiona. Znów czujesz się dobrze. Masz energię i w miarę przystosowywania się do zmian, jakie dziecko wprowadziło w twoje codzienne życie, jesteś już gotowa podziękować kilku pomocnikom. Wiesz, że jesteś odmieniona narodzinami dziecka i czeka cię dalsza transformacja. Podczas gdy poród jest kulminacją podróży, jaką jest ciąża, jest także początkiem podróży rodzicielskiej, w której zawsze wiele się można nauczyć.

Powrót z nagrodą: Twoje dziecko jest gotowe, by je przedstawić kuzynom, przyjaciołom i współpracownikom. Jest ono fizyczną manifestacją duchowej intencji, która zaiskrzyła przed ciążą, a teraz dzielisz się tym skarbem z innymi.

PIERWSZY TRYMESTR



Przekraczanie pierwszego progu

Gratulacje! Jesteś oficjalnie na drodze do macierzyństwa. Wyruszasz w duchową podróż pełną wzniesień i upadków oraz towarzyszących im emocji. Gwarantujemy, że będzie ona tego warta. Ścieżka od zapłodnienia do porodu jest bohaterską podróżą z tobą w roli głównej. Zgodnie z klasyczną „podróżą bohatera”, gdy zachodzisz w ciążę i zaczyna kształtować się w tobie nowe życie, twoje serce, umysł i dusza stają się podłożem zmiany. Jesteś ucieleśnieniem miejsca transformacji pomiędzy światami: nienarodzonego i narodzonego. Z pustki potencjalnej energii zabłysnęła iskra życia, która świeci w twoim łonie.

Rozwijające się dziecko łączy cię z przeszłymi pokoleniami – rodzicami, dziadkami, pradziadkami. Bez względu na tradycję i kulturę twojej rodziny, dziecko łączy cię z historią i legendą starożytności, tworząc nierozzerwalne połączenie pomiędzy pokoleniami. Prokreacja przenika święte księgi większości trady-

cji. Przekazywanie nauk, opowieści, tradycji i rytuałów jest imperatywem religijnym i kulturowym – świętą powinnością, więc witanie nowego życia w rodzinie jest przesiąknięte zwyczajami, które mogą mieć setki lat.

Nowy duch i rozwijające się dziecko łączy ciebie i twojego partnera z boskością – stwórcą wszystkiego, bogiem i boginią. Rodzice są duchowym pomostem między ludzkością a boskością. W miarę gdy ciąża ukorzenia się w łonie, a pierwsze przeczucia, że naprawdę będziesz miała dziecko, tańczą w twojej wyobraźni, zaczynasz się zmieniać wewnątrz. Komórki wewnątrz ciebie dzielą się i rosną, formując narząd, który będzie karmił twoje dziecko przez kolejne dziewięć miesięcy.

We współczesnej kulturze często zaniedbuje się życie wewnętrzne oczekującej dziecka matki oraz samego dziecka. Skupiamy się na tym, co fizyczne. Spodziewanym elementem ciąży są badania, w tym także USG, ale często ignoruje się bardziej subtelne, emocjonalne i duchowe aspekty tego cudownego okresu w życiu. Jako małżeństwo ginekologów-położników, którzy wychowali czworo własnych dzieci, wierzymy, że ciało, umysł i dusza są równymi partnerami w podróży, jaką jest ciąża. Ciąża udana jest w pełni świadoma. Duchowa ciąża jest, w gruncie rzeczy, ciążą uważną. To podejście oferuje ścieżkę, na której, w miarę nawiązywania więzi z duszą dziecka, przemieniasz własną duszę. Podczas gdy twoje ciało przygotowuje się na narodziny nowego życia, ty przygotowujesz się do narodzin nowej siebie.

I tak rozpoczyna się twoja bohaterska podróż.

Pierwszy trymestr: co się dzieje?

MIESIĄC PIERWSZY

Na poziomie fizycznym

- Plemniki twojego partnera spotyka się z jajem, dochodzi do zapłodnienia.
- Zapłodnione jajo zagnieżdża się w wyściółce macicy.
- Buzują hormony i zaczyna rozwijać się dziecko i łożysko.
- Pod koniec miesiąca dziecko zaczyna nabierać kształtów, choć jest maleńkie jak ziarnko ryżu.

Na poziomie duchowym

W momencie spotkania jaja i plemnika, w akcie zapłodnienia twoja duchowa istota łączy się z partnerem. Scała się energia, materia oraz duch i rozpoczyna nowe życie. Bez względu na to, jak bardzo naukowo podchodzimy do zapłodnienia, zawsze pozostanie w nim element tajemnicy i magii. Na przykład lekarze nie potrafią wyjaśnić, dlaczego tak się dzieje, ale wiele kobiet twierdzi, że mają poczucie bycia w ciąży chwilę (albo dzień lub dwa) po poczęciu. Bez względu na to, czy w trakcie pierwszego miesiąca wiesz, że jesteś w ciąży czy też nie, twoja siła życiowa obcuje z nowym życiem, które wzrasta w tobie.

MIESIĄC DRUGI

Na poziomie fizycznym

- Dziecko ma rozmiar ziarnka grochu.
- Serce dziecka ma dwie komory i bije od 120 do 160 uderzeń na minutę.
- Co minutę powstaje około stu tysięcy komórek nerwowych.

- Powstają wszystkie narządy wewnętrzne.
- Pod koniec tego miesiąca dziecko ma około dwa i pół centymetra długości i zaczyna się poruszać.

Na poziomie duchowym

Tempo bicia twojego serca wzrasta o około piętnaście uderzeń na minutę, a serce dziecka bije niemal dwa razy szybciej od twojego, jesteś więc przygotowywana na doświadczenie „duchowego przyspieszenia” lub czegoś, co można nazwać „poruszeniem ducha”. Niektóre kobiety twierdzą, że bez żadnej widocznej przyczyny, zaczynają bardziej odczuwać duchowość, czują się bliżej boga/bogini i są pogodzone ze sobą i światem. W tym czasie nie jest czymś nadzwyczajnym nagły wzrost pasji życia. Możesz także doświadczyć głębokiej inspiracji służenia swojemu celowi, jakim jest kochanie i opieka nad nową istotą, o którą troszczy się twoje ciało, umysł i dusza.

MIESIĄC TRZECI

Na poziomie fizycznym

- Dziecko przekształca się z embrionu w płód przypominający miniaturowego człowieka.
- Zaczynają się wykształcać zęby, język i struny głosowe, dziecko może otwierać i zamykać usta, przełykać, a nawet mieć czkawkę.
- Dziecku zaczynają wyrastać paznokcie u rąk i stóp, może ono poruszać rękami i nogami oraz zaciskać i otwierać dłonie.
- Genitalia dziecka różnicują się na męskie i żeńskie; pod koniec tego miesiąca USG zwykle może ujawnić płeć dziecka.
- Pod koniec pierwszego trymestru dziecko ma od 6,5 do 7,5 cm długości.

Na poziomie duchowym

W miarę gdy wzrasta świadomość nowego życia w tobie, zapewne zaczniesz rozmyślać nad tajemnicami życia: „Kim jestem? Skąd pochodzę? Dokąd zmierzam? Dlaczego tu jestem?”. Nawet jeśli wcześniej miałaś jasne odpowiedzi na te pytania, twoja duchowa ciąża może cię zachęcić do ponownego ich zadania. Dobrze jest to robić, praktykując jogę, medytację oraz prowadząc dziennik.





SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

Duchowy wymiar ciąży

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl