



# MENTALNA AKTYWACJA SZYSZYNKI

Paweł R. Stań

z inspiracji: „Szyszynka – siedziba duszy i wiecznej młodości”

Łódź 2021

Paweł R. Stań [www.prekognicja.pl](http://www.prekognicja.pl)

**Tytuł:**

**„Mentalna aktywacja szyszynki: wymazywanie i przeprogramowywanie pamięci komórkowej”**

**Czas trwania:** 30:00 (medytacja + instrukcja)

**Format pliku:** Mp3

**Rozmiar:** 73 MB

**Zawiera lektora:** tak

**Zalecane słuchawki:** tak

Copyright © by Paweł R. Stań  
Łódź 2021

Paweł R. Stań

ul. Wapienna 49/51 lok. 62

91-087 Łódź

[www.Prekognicja.pl](http://www.Prekognicja.pl)

Facebook: <https://www.fb.com/PrekognicjaPL>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/pawelstan24/videos>

Instagram: <https://instagram.com/PawelRStan>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I

978-83-65116-50-5

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Podróż medytacyjna „Mentalna aktywacja szyszynki: wymazywanie i programowanie pamięci komórkowej” jest inspirowana tekstem medytacji z książki „**Szyszynka – siedziba duszy i wiecznej młodości**” Stefan Limmer, dr Birgitt Tauber-Rusch. Medytacja z książki jest również dostępna w formie nagrania, bezpłatnie, w języku niemieckim, na stronie autorów [www.wunderwerk-zirbeldruese.de](http://www.wunderwerk-zirbeldruese.de)  
Zachowałem idee tej podróży medytacyjnej, choć tekst przefiltrowałem przez Serce i Umysł.



## Mentalna aktywacja szyszynki

Autorzy, pod pojęciem „**aktywacji mentalnej**” rozumieją pracę z podróżami mentalnymi (wizualizacja, medytacja) w stanie lekkiego transu. W procesie mentalnej aktywacji szyszynki zalecają medytacje w kolejnych tematach:

1. Aktywacja miłości do samego siebie
2. Aktywowanie i łączenie źródeł mądrości: mózg w głowie, mózg w sercu, mózg w brzuchu
3. Oczyszczanie i ponowne programowanie pamięci komórkowej szyszynki
4. Aktywowanie i łączenie czakr
5. Skierowanie energii na szóstą czakrę (połączenie szóstej i siódmej czakry i aktywacja szyszynki)
6. Aktywacja energii kundalini

Wg autorów tekst medytacji z książki zastępuje wszystkie medytacje zalecane w procesie mentalnej aktywacji szyszynki. **Pamiętaj** jednak, że tekst w książce jest tłumaczeniem i mogły wkraść się do niego różne zakłócenia wynikające z tłumaczenia, np.

*„Z kulą w dłoniach wchodzisz do wnętrza tej komórki i widzisz przed sobą, pośrodku przestrzeni międzykomórkowej, mały filar, na którym leży...”* – jeśli pamiętasz odrobinę biologii, to wiesz, że

przestrzeń międzykomórkowa jest między komórkami, a nie we wnętrzu komórki.

## Procedura w każdej medytacji jest podobna

**Miejsce:** spokojne i komfortowe dla Ciebie.

**Czas:** w którym nikt i nic nie będzie Ci przeszkadzać. Wyłącz telefon, komunikatory, domofony, itp.

**Artefakty:** niech podróż medytacyjna będzie dla Ciebie wyjątkowym czasem. Możesz zapalić świecę, kadzidło, kominek eteryczny... stwórz najlepszą dla siebie atmosferę, tak jak lubisz i czujesz.

**Pozycja ciała:** wygodna, z prostym kręgosłupem. W czasie podróży jesteś w stanie relaksu, w stanie lekkiego transu. Możesz siedzieć lub leżeć. Możesz okryć się kocem, żeby nie zmarznąć. Możesz zasłonić oczy sleep mask, mind fold, zrolowanym t-shirt'em.

**Rozluźnienie ciała:** w czasie medytacji Twoje ciało powinno być rozluźnione. Jeśli w którymś momencie zauważysz gdzieś w ciele napięcie – po prostu rozluźnij to miejsce.

**Zrozumienie:** w podróż medytacyjną wyruszasz swoim „Twórczym Umysłem” – tutaj logiczny umysł staje się obserwatorem, a wcześniej kapitanem, który wyznacza kierunek podróży. Nie działasz „siłą woli”.

## Podróż medytacyjna „**Mentalna aktywacja Szyszynki**: wymazywanie i programowanie pamięci komórkowej”

W tle nagrania wykorzystałem dudnienia różnicowe (binaural beats) o częstotliwości 7,5 Hz, z solfeżowymi częstotliwościami tonów (963, 852 i 528 Hz). Dźwięki synchronizujące półkule mózgowie zostały wygenerowane dzięki Neuro-Programmer 3 (zgodnie z licencją komercyjną).

Bębny użyte w nagraniu uderzają z częstotliwością 4 Hz. Nagrania ze zbiorów własnych. Autorzy udostępniają niezależne nagranie z bębnami, ale nie są to bębny z niemieckiej medytacji.

### **Autorzy „Szyszynka – siedziba duszy i wiecznej młodości”**

Dr. rer. nat. **Birgitt Täuber-Rusch** studiowała biologię i doktoryzowała się w 2002 roku. Szczególnie interesuje ją sprawność fizyczna ludzi, wpływ świadomości na nasze samopoczucie oraz relacje między ciałem, umysłem i duszą. Od 2010 roku jest wykwalifikowanym nauczycielem jogi dziecięcej, nauczycielem jogi i naturopatą. W swojej praktyce i pracy jako nauczycielka jogi łączy swoją naukowo

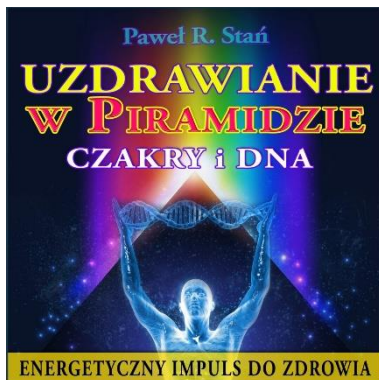
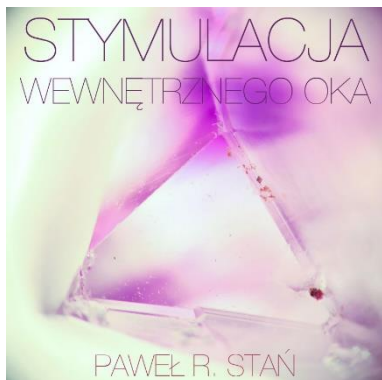
potwierdzoną wiedzę biologiczną z duchową wiedzą o jodze, szamanizmie i perspektywach naturopatycznych oraz alternatywnych metodach leczenia.

**Stefan Limmer** od ponad 20 lat zajmuje się ludzką świadomością, technikami transu szamańskiego do odkrywania i poszerzania świadomości oraz interakcjami zewnętrznymi i wewnętrznymi czynników na nasze zdrowie fizyczne, psychiczne i duchowe. W swojej wieloletniej pracy jako biolog budowlany szczególnie interesował się związkami między naszym (żywym) środowiskiem a naszym zdrowiem. Autor jest naturopatą i od 2005 roku towarzyszy swoim klientom i kursantom w ich terapiach oraz jako lider seminariów i szkoleń z metod uzdrawiania szamańskiego, energetycznego i medycyny alternatywnej.

## Inne medytacje

W temacie **aktywacji szyszynki** zobacz opis medytacji: [Stymulacja Wewnętrznego Oka](#)

W temacie **programowania czakr i DNA** zobacz opis: [Uzdrawianie w Piramidzie: Czakry i DNA](#)



## Nagranie personalizowane z Twoim imieniem

Na podświadomość zdecydowanie lepiej i mocniej działają komunikaty, w których jest Twoje imię.

Przypomnij sobie te sytuacje, gdy ktoś jest zamyślony, nie reaguje na otoczenie, jest w transie... ale wypowiedz tylko imię i się „budzi” wracając do rzeczywistości.

Albo gdy słyszysz swoje imię – instynktownie na nie reagujesz... Nawet, gdy chodzi o kogoś innego w twoim otoczeniu, podświadomie zwracasz uwagę na swoje imię.



Twoja Podświadomość o wiele łatwiej przyjmuje nowe treści, gdy słyszy swoje imię.

Dzięki temu, że Twoja PODŚWIADOMOŚĆ słyszy swoje imię – doskonale wie, że to ona ma zadziałać i jaki efekt uzyskać. Gdy Twój mózg słyszy swoje imię, o wiele łatwiej przyjmuje nowe informacje i tworzy nowe jakości, bo ma wrażenie, że wskazówki odnoszą się bezpośrednio do Ciebie.

