



# ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

NOWAK  
ENERGOTERAPIA

NR 119 (160)

V/VI 2021



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



## TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

KONTAKT ZE ZBYSZKIEM:

EMAIL:  
POMOC@NOWAK.PL  
SMS:  
601 244 903  
LIST:  
05-807  
PODKOWA LEŚNA,  
UL. JAŚMINOWA 7

### CZERWIEC

**POZNAŃ**  
12.06. 2021

**GDYNIA**  
19.06. 2021

**KATOWICE**  
24.06. 2021

**KRAKÓW**  
25.06. 2021

PROSIMY POTWIERDZAĆ  
MIEJSCA ORAZ GODZINY  
SPOTKAŃ KONTAKTU-  
JĄC SIĘ Z BIUREM.  
Z POWODU PANDEMII  
JEST DUŻO ZMIAN.  
KOLEJNE NIE SĄ  
WYKLUCZONE  
NIE JESTEŚMY W STA-  
NIE PODAĆ PAŃSTWU  
STUPROCENTOWO  
PEWNYCH INFORMACJI,  
DLATEGO PROSIMY O  
KONTAKT.



### MAJ

**POZNAŃ**  
08.05. 2021

**KATOWICE**  
20.05. 2021

**KRAKÓW**  
21.05. 2021

**WROCLAW**  
29.05. 2021

## OD WYDAWCY

Drodzy Czytelnicy!

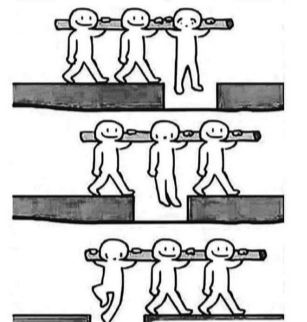
Postanowiliśmy, że strachy tego świata nie będą miały do nas dostępu. Żyjemy normalnie i pracujemy w miarę normalnie. Myślimy o Was i dlatego cała gazetka jest jedną wielką dobrą wiadomością.

Chorzy, którzy oddają się pod opiekę Zbyszka zdrowieją i szybko wracają do formy.

Dzieją się małe cuda, rodzą się wspaniałe dzieci (zobaczcie kwietniowy program), a natura pociesza nas i rozwesela.

I jeszcze, wraz z życzeniami spokoju i zdrowia, przesłanie od nas dla Was, w formie obrazkowej.

Nikt nie spadnie,



jeśli się zjednoczymy

Aleksandra  
Krajewska-Nowak

UWAGA! UWAGA!

Szanowni Państwo, niczego już nie jesteśmy w stanie przewidzieć, ani zaplanować. Mamy wielką nadzieję, że harmonogram spotkań nie będzie już musiał ulegać zmianie. Jednak nadal lepiej jest upewnić się o tym zaglądając na stronę [www.nowak.pl](http://www.nowak.pl) albo dzwoniąc do biura w Podkowie Leśnej: 22-758-92-92 lub 22-758-92-34

\*\*\*

Spotkania indywidualne są możliwe **po uprzedniej rezerwacji!** Osoby, które przychodzą bez rezerwacji, będą proszone o cierpliwość i zostaną przyjęte wg kolejności zgłoszeń, ale po osobach zapisanych. Działa też i dostępna jest w każdej chwili forma kontaktu zwana TSI (Telefonicznym Spotkaniem Indywidualnym).



## BALANS ENERGETYCZNY ZRÓWNOWAŻONY



Słucham ludzi, obserwuję ich reakcje na mnie i moje reakcje na ludzi. Wiele obserwacji daje w rezultacie większą skuteczność mojego działania, ponieważ coraz lepiej rozumiem to wszystko, co składa się na spełnienie oczekiwań.

Tego, co wiem teraz nie ma w żadnej książce, aczkolwiek odnajduję w wielu opracowaniach różnych autorów rozwiązania i teorie, do których sam doszedłem i są mi znane od dziesiątków lat. Myślę, że dzieje się tak dzięki wsłuchiowaniu się we wszystko, co mnie otacza i dzięki permanentnemu pogłębianiu wiedzy i rozszerzaniu doświadczenia. Dzięki obserwacji, analizie i wymianie wiedzy z innymi ludźmi.

Profesor Marek Szewczyk w programie lutowym, który można obejrzeć na stronie [www.nowak.pl](http://www.nowak.pl) (zakładka video), wykorzystując osiągnięcia księdza profesora Włodzimierza Sedlaka, przedstawił naukowe dowody mojego działania dotyczącego tzw. matrycy energetycznej, dzięki której funkcjonują wszystkie żywe organizmy.

Matryca energetyczna znajduje się na każdym zdjęciu żywego organizmu, a ja działając w obszarze matrycy energetycznej mogę podejmować próby uruchomienia zakłóconej pracy organizmu na poziomie energetycznym. I jest to absolutnie możliwe na odległość, wystarczy że mam zdjęcie osoby potrzebującej pomocy.

Niezwykle ważnym elementem dla spełnienia pokładanych we mnie oczekiwań jest stały codzienny kontakt, który tworzy więź, między mną a osobą, która jest nieprzytomna i potrzebuje mojej pomocy.

Do nawiązania i podtrzymywania tej więzi, w imieniu osoby potrzebującej pomocy, z którą nie ma kontaktu, jest niezbędna osoba prowadząca, która codziennie informuje, co się dzieje z chorym.

Wydarzenia ostatnich miesięcy upewniły mnie, co do tej decyzji. Przekonałem się o tym

ostatecznie, że muszę podzielić się z Wami moim doświadczeniem i odkryciem. I proszę spojrzeć głębiej, poza przyziemną sferę materii.

Teoretycznie wiem to od dawna. Wiem, że aby działanie energetyczne spełniało oczekiwania potrzebujących, potrzebny jest balans.

Może dlatego od zawsze czułem, że pomysł darmowej usługi jest niedobry i niesprawiedliwy.

Może chodzi o spokój i harmonię wokół mnie, po to żebym mógł skuteczniej pomagać.

Może chodzi o dowód akceptacji i braku wątpliwości. Oba te czynniki są w świecie energii bardzo istotne, ponieważ podstawą działania energii jest uczciwość, czysta intencja i równowaga.

A może z tej drugiej strony, właśnie dla zrównoważenia, potrzebny jest wysiłek – współpraca. Myślę, że wszystko to jest równie ważne.

Trzeba czymś zrównoważyć działanie energetyczne, szczególnie ważne w przypadkach ratowania życia, kiedy lekarze nie widząc poprawy stanu zdrowia pacjenta, postanawiają odłączyć go od aparatury wspomagającej. Wówczas działanie energetyczne wspomagające matrycę energetyczną może się okazać ostatnią deską ratunku.

Matryca energetyczna, którą nazywam rdzeniem, jest niematerialnym planem żywego organizmu, jej wzmocnienie może przywrócić utracone funkcje poszczególnych organów.

We wrześniu ubiegłego roku zadzwoniła do mnie moja podopieczna: Zbyszek ratuj, brat ma sepsę, jadę do ciebie z paliwem. Początkowo myślałem, że się przejęczyła. Paliwo? Jakie paliwo? Podała mi kopertę, w której było 2000 zł i wszystko się wyjaśniło. Potem był codzienny kontakt esemesowy i telefoniczny przez wiele dni i moje działanie energetyczne, wspomaganie nieustanną więzią z osobą prowadzącą.

Mój podopieczny wyszedł z ciężkiego stanu sepsy i innych powikłań.

Niedługo potem zadzwonił do mnie mój znajomy, który prosił o pomoc dla brata swojego ojca umierającego na covid. Był w ciężkim stanie, lekarze już powiedzieli, że pacjent nie rokuje i niebawem odłączą go od aparatury.

Ten przypadek opisałem w naszej poprzedniej gazecie.

Zupełnie nie znałem tego człowieka, poprosiłem o zdjęcie i wpłatę na konto firmowe 2000 zł. Poprosiłem również o codzienne kontakty esemesowe, upominałem się o te kontakty, kiedy nie były wystarczająco częste.

Dionizy od miesiąca jest w domu, stan regularnie się poprawia, sam się goli.

Kolejny przypadek podobny do opisywanych w poprzednich gazetach. Mój przyjaciel, zapytał czy może dać mój numer swojemu przyjacielowi, którego ojciec jest w ciężkim stanie w szpitalu.

Ojciec umiera, taką wiadomość przekazał mi syn. Byłem zbyt skrupowany ciężką sytuacją, tym razem nie umiałem poprosić o pieniądze i, mimo że pracowałem jak zawsze, z pełnym zaangażowaniem i najszczerzą chęcią pomocy, chory zmarł.

Ta śmierć nasunęła mi myśl, że nie mogę nie słuchać intuicji, zabrakło balansu.

Kolejnego umierającego skierował do mnie mój trener. Dzwoni i informuje mnie, że jego przyjaciel jest w ciężkim stanie. Prosi o pomoc. Z trudem przechodzi mi przez gardło: wpłać 2000 na konto mojej firmy. Marek zwraca się do rodziny chorego, rodzina odmawia lekceważąco. Marek, z którym znamy się od lat, wielokrotnie z dobrym skutkiem korzystał z mojej pomocy – wpłaca sam pieniądze.

Zaczyna się walka, codziennie otrzymuję dwa smsy, nawet jeśli nie ma wieści ze szpitala. Powstaje potężna więź.

Cd. na str.2



# DOBRYCH WIĘŚCI CIĄG DALESZY



cd. ze str. 1

27.02

Witaj Zbyszku, przyjaciel Adam jest w pilnej potrzebie. Covid i sepsa, wysoka gorączka, płuca w 80% zniszczone. Proszę o pilne wsparcie. Dziś jeszcze wrzucimy go w TIOPZ. Oczywiście z góry bardzo dziękuję. Pozdrawiam Marek

28.02

Zbyszku rodzina nie jest przekonana do tego typu leczenia.... ale ja wierzę, że Ty możesz pomóc. Dziś wyślę przelew. Czy wysłać potwierdzenie przelewu? Stan od wczoraj znacząco się pogorszył, w nocy podłączyli go do respiratora.

28.02

Marku, opisz obecny stan pacjenta, ostro startujemy. W związku z tym, czy masz informacje o Adamie czy nie, codziennie o 8 rano sms w jego sprawie. Pojawiła się iskierka, pracuję nad płomieniem Dzisiaj o 18-tej sms.

Na mój adres przyślij kilka zdjęć Adama, datę urodzenia i miejsce, rodzaj pracy, stan rodzinny. Pozdrawiam. Zbyszek

01.03

Zbyszku, przewieźli go do Warszawy na Ursynów na intensywną terapię, cały czas pod respiratorem, prawdopodobnie siadły nerki. 38 stopni, cały czas się utrzymuje. Może być ciężko z informacjami ze szpitala, bo nikt tam nie odbiera. Po znajomości tylko mamy te informacje. A jak Ty to u siebie widzisz? Jest jakieś światełko? Marek

01.03

Marek, jest światełko w tunelu, mimo tak niepokojących informacji. Nawet jak nie masz żadnych wieści - regularnie esemesujesz !!! Pozdrawiam Zbyszek

Ps. Jeśli rodzina mnie nie akceptuje, proszę: żadnych informacji o tym co robię, lepiej jak nie będą nic o mnie wiedzieli, bo będą mi tylko przeszkadzać, Ok? Z.

02.03

Oczywiście. Z informacji ze szpitala na Ursynowie: Adam jest w stanie ciężkim. Ma dwojakie parametry. 1- Wirusowe zapalenie płuc. 2- Bakteryjna infekcja. Powolutku bakteria ucieka. Plusem jest to, że nie ma żadnych poważnych chorób i że wcześniej nie chorował. Ma ogólnie niewydolność oddechową.

02.03

Marek, mamy dzisiaj kryzys, ale wiem, o co chodzi i walczę, sytuacja jest ciężka, dzisiejszy dzień i noc są dla nas najważniejsze. Z.

03.03

Adam jest cały czas wentylowany tlenem pod ciśnieniem. Gorączki nie ma. Stan jest taki jak ostatnio. Powolutku bakteria ustępuje. Takie wiadomości ...

04.03

Witaj Marek, coraz mniejsze zagrożenie życia, buduje się dobra energetyka. Pracuję również nad tym, żeby z Adama nie zrobili ofiary covidowej. Ale o tym nawet nie myśl, czuwam cały czas. Z.

04.03

Dziękujemy za pomoc. Dzięki Tobie wierzymy, że to idzie ku lepszemu. Odma się utrzymuje. Stan bardzo ciężki. Dzisiaj został przełożony na brzuch i tak zostanie do jutra. Cały czas jest wentylowany.

04.03

Marek, już parę dni Twój kolega żyje dzięki Tobie, energia płynie, cały czas walczę. Z.

05.03

Witaj Zbyszku, nie mamy żadnych nowych wiadomości na razie.

06.03

Witaj Zbyszku, parametry zapalne - spadające. Antybiotyki trafione. Plan na najbliższe dni: wybudzać powoli, wyjąć realizator i zobaczyć czy będzie odruch wykrztuśny, sprawdzić neurologicznie, czy będzie reagował i czy będzie radził sobie oddechow. Ale stan jeszcze dosyć ciężki.

06.03

Marek, cały czas działamy, Twoje smsy, jak nawet nie niosą żadnych informacji, są kontaktem, dzięki któremu płynie energia. Walka o życie trwa, światełko w tunelu jest coraz większe. Z.

07.03

Zbyszku, Adam w nocy miał gorączkę, wzrost patogenu, zwiększony tlen pod ciśnieniem 60%, leki usypiające dzisiaj zwiększone. Antybiotyki działają na bakterie ale był niespokojny w płyczym śnie. Marek

07.03

Marek, stan Adama, mimo że się nieco polepszył, nadal jest trudny. Niezależnie, czy będą informacje, czy nie, przyślij smsa o 22. Z.

07.03

Zbyszku, proszę o dalsze wsparcie dla Adama. Dobrej nocy.

09.03

Dzień dobry. Dalej jest zwiększony tlen na 60%. Jest dużo wydzieliny w płucach przez to zapalenie.

Marek

09.03

Marek, walka trwa. Z.

09.03

Zbyszku, proszę o dalsze wsparcie dla Adama.

10.03

Dzień dobry, Zbyszku nadal dużo tej wydzieliny w płucach. Ma zastosowaną antybiotykoterapię i dziś wentylacja jest 40% Marek

10.03

Zbyszku Dzisiaj stan nadal ciężki. Niewydolny oddechowo pod respiratorem, jest bakteria ale niewielka, gorączka 37, antybiotyki zastosowane działają i są skuteczne ale trzeba czekać, nerki ok, serce ok, wprowadzono do przewodu pokarmowego sondę, też ok. Marek

10.03

Marek, organizm został wzbudzony, dzięki temu przyjmuje leki i zabiegi. Światełko w tunelu zamieniło się w światło w tunelu, które jest coraz większe. Krótko mówiąc dzięki mojemu wsparciu energetycznemu działania medyczne są coraz bardziej skuteczne. Zbyszek

11.03

Zbyszku, prosimy o dalsze wsparcie dla Adama.

11.03

Marek, zrobiła się huśtawka, ale Adam walczy, sprawdzałem przed chwilą dzięki Twojemu smsowi i .... gramy dalej. Z.

11.03

Zbyszku, prosimy o dalsze wsparcie dla Adama.

11.03

Zbyszku, Cały czas wentylowany tlenem 40%. Czekają do jutra na wyniki z laboratorium na posiew. Może dołączą jutro jakiś nowy antybiotyk. Jutro też zrobią gazometrię, bo ta bakteria jest strasznie nieustępliwa. Marek

11.03

Marek, dzisiaj była drobna załamka, ale Twój sms przyszedł w porę. Jeśli nie zostanie popełniony błąd w sztuce lekarskiej, to mamy go, Zbyszek

12.03

Zbyszku, dziękuję za wsparcie.

12.03

Zbyszku, dzisiaj z posiewu wyszło wzrost tej bakterii. Podany wczoraj antybiotyk na bakterie powoli zaczyna działać, ale po posiewie będzie wiadomo. osocza raczej nie będzie Adamowi podawane, bo narobi dużo szkód. Dużo ropnej wydzieliny w płucach. Marek

14.03

Zbyszku zostały zmodyfikowane antybiotyki na tą bakterie. Adama organizm zareagował na tę bakterie, bo zmniejszyły się parametry zapalne. Odleżyn nie ma i w miarę możliwości jest rehabilitowany, ale jako pacjent intensywnej terapii. Leży na materacu z kulkami. Marek

17.03

Dziś będą powoli Adama wybudzać. To będzie trwało 3,4 dni. Zobaczą, czy będzie miał odruch wykrztuśny i czy poradzi sobie oddechow. Jak nie, to chcą mu zrobić tracheotomię. Bakteria się cofa. Ma dużo wydzieliny w płucach. Parametry zapalne cofają się. Marek

17.03

Zbyszku, Adam został wybudzony, sam oddycha, jest w szoku, ale jest z nim kontakt. Pozdrawiam Marek

17.03

Marek, gratuluję Ci poświęcenia, bez Ciebie nie miał żadnych szans, Twoje smsy były źródłem wsparcia energetycznego dla Twojego przyjaciela. Pozdrawiam Zbyszek

18.03

Dziękujemy to głównie Twoja zasługa. Prosimy o dalsze wsparcie dla Adama. Marek

19.03

Marek, to działa, było paliwo, niestety bardzo

ważne, jest mi nieprzyjemnie prosić o pieniądze kiedy człowiek umiera. Przed miesiącem byłem skrępowany, bo co sobie ludzie pomyślą i pacjent zmarł. Druga sprawa to kontakt smsowy, bardzo ważny, ponieważ niezbędna jest więź. Wszystko zostało spełnione i Twój kolega żyje. Żyje dzięki Tobie, bo Ty zapłaciłeś ze swojej kasy. Dziękuję Ci za zaufanie i cieszę się, że tego zaufania nie zawiodłem. Pozdrawiam Zbyszek

19.03

Zbyszku, Adam od wczoraj oddycha samodzielnie, trochę podają tlen, ale tak jakby nie ma na razie takiego kontaktu z nim, jak z normalnym człowiekiem. Jeszcze chyba się do końca nie obudził. No ale lekarz mówi, że on jest po ciężkich przejściach. Na oiomie poleży jeszcze 2,3 dni i przywiozą go na internę.

20.03

Adam radzi sobie neurologicznie, ale nie wie, który jest rok. Wczoraj też chciał już telefon. Na razie sam nie chodzi nie da rady.

21.03

Dzień dobry Zbyszku. Prosimy o wsparcie dla Adama.

21.03

Witaj Zbyszku. Prosimy o dalsze wsparcie dla Adama. Pozdrawiam Marek

22.03

Nie mamy informacji. Przenieśli go na oddział zakaźny przejściowy. Brak kontaktu.

22.03

Zbyszku, Adam jest jeszcze chwilami wspomagany oddechowo tlenem. Saturacja bez tlenu 94 z tlenem 98. Jeszcze stosują te antybiotyki co na oiomie. Od dzisiaj jest rehabilitacja ruchowa i fizykoterapia, ale logopedy u nich nie ma. On jeszcze nie kojarzy. Nie wie, który rok, takie głupoty gada. Pani doktor zleciła wszystkie badania i wyniki będą jutro.

23.03

Dzień dobry Zbyszku, Prosimy o wsparcie dla Adama. Pozdrawiam Marek

24.03

Dzień dobry Zbyszku, Saturacja się nie zmieniła jest 94. Parametry zapalne się zmniejszają. Jutro będzie miał tomografię głowy, bo jeszcze coś czasami gada głupiego. Ale wszystkie leki już pozmnieszane. Była też rehabilitantka. Wyjęli już mu dzisiaj cewnik. Pozdrawiam Marek

25.03

Dzień dobry Zbyszku, Adam płuca ma czyste, gardło czerwone. Dostał antybiotyk i inhalacje. Prosimy o wsparcie. Pozdrawiam Marek

25.03

Dzień dobry Zbyszku, Adam już prawie doszedł do siebie. Tomografia wyszła ok, w poniedziałek będzie miał kolejne badania i jak będzie dobrze, to przed świętami wróci do domu. Saturacja też dobra. Słaby jest, mięśni w zasadzie nie ma i teraz nad tym trzeba pracować, ale to już jego praca własna. Bardzo dziękujemy. Pozdrawiam Marek

02.04

Zbyszku, Marek jest w domu. Święta spędzi z rodziną. Dziękujemy.

Sms-ów było jeszcze więcej, cytuję tu te, które pokazują zaangażowanie i prawdziwą determinację w walce o przyjaciela.

Wreszcie jedna z ostatnich spraw. Jestem w Poznaniu, dowiaduję się, że zostałem polecony do pomocy przyjacielowi w ciężkim przypadku koronawirusa przez Adama Palmę. Pan Adam Palma był 50 dni pod respiratorem, lekarze powiedzieli żonie, żeby pożegnała się z mężem, bo mąż na pewno umrze.... Wtedy dotarło do mnie zdjęcie Adama i jedna z jego wielbicielki zaczęła do mnie prawie codziennie dzwonić i zdawać relację w jego sprawie. Materiał o Adamie jest w jednej z gazet.

Jak zawsze, dostałem zdjęcie, zacząłem nad tym przypadkiem pracować, ale efekty, w mojej ocenie energetycznej, nie zadowalały mnie, ponadto byłem skrępowany, że znów muszę wspomnieć o pieniądzach. Wreszcie odważyłem się i wtedy wszystko ruszyło. Nie ma już zagrożenia życia, sytuacja powoli się stabilizuje, pracuję nadal.

Kolejną historię napisał życie. Po Adamie, Filipie, Dionizym i kilkunastu kolejnych przypadkach wiem już, że to działa i jak działa!

Wasz Zbyszek



# JESZCZE O CZYSTYCH INTENCJACH



Jeśli tylko nadarzy się okazja, znajomi wypytyują mnie o Zbyszka. Jestem chyba tą osobą, która umie wyjaśnić motywy Jego działania. Po 25 latach znajomości wiem nieco więcej o tym, w jakim żyje świecie. Co jest dla Niego ważne, co oczywiste, a co całkiem niezrozumiałe. Wiem też, że z tymi dwiema ostatnimi sprawami bardzo często bywa dokładnie odwrotnie niż u zwykłych ludzi. To, co dla Zbyszka proste – dla nas niepojęte. To, co dla nas jasne – Zbyszkowi nie mieści się w głowie.

Ostatnia rozmowa była bardzo inspirująca i dowodziła właśnie tego, że my, zwykli śmiertelnicy, często myślimy dokładnie odwrotnie niż Zbyszek. Zaczęła się od pytania, dlaczego podczas spotkania indywidualnego nie wolno mówić o problemach. Wszystko ma być zapisane na kartce i (o ile Zbyszek sam nie podejmie tematu), o problemach nie rozmawiamy. Dla pacjenta sprawą oczywistą jest, że lekarz wysłucha, zanim doradzi i postawi diagnozę. Z punktu widzenia Zbyszka, ten etap jest nie tylko zbędny, ale wręcz szkodliwy. Na kartce spisujemy podstawowe dolegliwości, żeby działaniu energii nadać główny kierunek. Ale, przede wszystkim, wyrzucić problem z psychiki. Pisząc go na kartce oddajemy go Zbyszkowi wraz z kartką i mamy przestać się nim zadierać. Energia i tak obejmie wszystkie nasze problemy, dotrze tam, gdzie jest potrzeba i zlikwiduje przyczynę dolegliwości. Na kartce i w naszej głowie są tylko skutki, więc po co o nich mówić? Po co roztrząsać i utrwalac to, co ma zostać zlikwidowane. To tak, jakby prosić Zbyszka o pozamiatanie podłogi jednocześnie cały czas dosypując piasku.

Jednak potrzeba analizowania i mówienia o kłopotach jest w człowieku tak silna, że ten argument czasem po prostu nie działa. Nie zostaje przyjęty ani zaakceptowany. Nadal w głosie mojej rozmówczyni pobrzmiwała pretensja – no, ale jak to tak, że nie można pogadać.

Znajoma, jak sama twierdzi, jest zainteresowana także rozwojem duchowym, sięgnęłam więc po argument z innej półki. Moim celem było zwrócenie uwagi na aspekt zaufania, akceptacji oraz braku wątpliwości. Te trzy elementy są dla Zbyszka bardzo istotne. Twierdzi, że bez nich Jego działanie jest utrudnione, bowiem podopieczny sam sobie ogranicza dostęp do energii i możliwość korzystania z niej bez przeszkód. Cóż możemy osiągnąć, jaką otrzymać pomoc, jeśli wątpimy w czyste intencje terapeuty?

Opowiedziałam znajomej historię o Mistrzu, który miał przyjechać z wykładami do pewnego miasteczka. Ogłoszono, że pojawi się tego i tego dnia, o tej i o tej godzinie,

w miejscowym teatrze. Przyszli chyba wszyscy mieszkańcy. Nie było, nie tylko miejsc siedzących, ale i stojących. Ogromny tłum wcisnął się do sali. Nadeszła godzina spotkania, ale na scenie nikt się nie pojawił. Po piętnastu minutach zaczęły się niespokojne szepty i ci, którzy mieli najmniej komfortowe miejsca, zaczęli się wymykać. Po kolejnych piętnastu minutach nadal nic się nie wydarzyło, więc, przy akompaniamencie gniewnych pomruków, wyszła spora grupa ludzi. Kiedy po godzinie nadal na scenie nie było nikogo, nic się nie działo i nie było żadnej informacji, ani wyjaśnień – salę, krzycząc z oburzenia, opuściła ponad połowa widowni. W kolejnej godzinie ludzi nadal ubywało i została niewielka grupa.

Wtedy na scenę wtoczył się pijany mnich. Zataczając się i czkając usiadł na podłodze i bezmyślnie gapił się na ludzi. Tego było dość nawet tym najbardziej wytrwałym, więc wyszli gwiżdżąc i rzucając w kierunku pijaka szydercze spojrzenia. Pozostał jednak jeden człowiek, który nadal siedział spokojnie. Wtedy Mistrz podniósł się z podłogi, otoczyło go światło, podszedł do człowieka, położył mu dłoń na ramieniu i rzekł: Witaj, to na Ciebie czekałem, posłuchaj, co chcę Ci powiedzieć.

Kiedy skończyłam opowiadać tę przypowieść, moja znajoma odparła: No widzisz, to jest to, czego nie znoszę u ludzi, ja nie toleruję spóźniałskich!

Patrzenie z perspektywy swojego ego i dopatrywanie się w działaniu innych tylko tego, czego nie umiemy zaakceptować – pozbawia nas szansy na dostrzeżenie właściwego wymiaru tego, co się wokół nas dzieje. To jest historia o tym, że należy pomijać pozory i odróżniać to, co istotne od rzeczy nieważnych, a oczekiwanie czegokolwiek jest błędem.

Został ten, który nie oczekiwał wspaniałego show i nie ocenił mistrza po wyglądzie i zachowaniu, za to ograniczył się do obserwacji. Tylko tak można się czegoś nauczyć, coś dostrzec.

Mistrz się nie spóźnił! Mistrz nie okazał nikomu braku szacunku ani lekceważenia! Mistrz przybył i lekcja rozpoczęła się o czasie. Lekcja pokory, cierpliwości, konsekwencji, akceptacji, zaufania, tolerancji. A potem okazało się, że tylko jeden człowiek w całym miasteczku ten elementarz ma już za sobą i gotów jest, żeby nauczyć się czegoś więcej.

Wracając do znajomej... nie kontynuowałyśmy tematu... ale następne spotkanie ze Zbyszkim było już zupełnie inne.

Ola Nowak



# KRZYWDZI NAS NASZ WŁASNY LĘK



Martwimy się, lękamy, obawiamy, stresujemy, żyjemy w strachu...

Od ponad roku żyjemy w świecie owładniętym strachem i ten strach jest w nas umiejętnie podsycany. Media, wszystkie wiadomości podają w taki sposób, żeby wzbudzić nasz lęk o siebie i najbliższych. Epatują liczbami i wykresami, dobierają do nich mrozące krew w żyłach dramatyczne relacje i zajmują się wyłącznie tymi, którzy przegrali.

Słyszycie codziennie, ile osób leży w szpitalach i ile zmarło. A czy słyszycie, ile osób codziennie wyzdrowiało, albo przeszło infekcję w tak łagodny sposób, że praktycznie nie różniła się od przeziębienia, albo lekkiej odmiany grypy? Nie, tego nie słyszycie, ponieważ nikomu nie zależy na budowaniu Waszego Ducha i na Waszym spokoju.

Tymczasem strach, straszenie innych, a zwłaszcza budowanie własnej fortuny na czyimś strachu, jest największą krzywdą, jaką możemy wyrządzić ludziom i sobie samemu. Pewien szaman w Afryce powiedział mi wręcz, że nie ma większej zbrodni.

Każdy duchowy nauczyciel zapyta przede wszystkim – po co się boisz? Co Ci to daje? Czy w stresie działasz rozsądniej? Czy strach kiedykolwiek Ci pomógł? Czy jest czynnikiem konstruktywnym, czy wręcz przeciwnie?

Czy lęk powoduje, że Twoje ciało jest odprężone, krew łatwo dociera do mózgu, myślisz kreatywniej, znajdujesz lepsze rozwiązania i skuteczniej służyś pomocą sobie i innym? Nie! Jest dokładnie odwrotnie. W stresie twój organizm jest wielokrotnie słabszy niż normalnie. Zaciskają się naczynia krwionośne, serce bije nieregularnie i słabo przetacza krew. Tlen nie dociera do mózgu. Działasz haotycznie i nie myślisz racjonalnie. Fizyczne wyczerpanie idzie w parze z udręką, która rodzi agresję. A agresja jest programem zniszczenia.

Allan Cohen opowiada taką historię:

Kiedyś szedłem leśną drogą, spojrzałem pod nogi i zauważyłem, że o mały włos nie nadepnąłem na grzechotnika. Szybko odskoczyłem. Grzechotnik – nie bardziej szczęśliwy ze spotkania ze mną, niż ja ze spotkania z nim – wpadł pod krzaki. Kiedy zdałem sobie sprawę z tego, jak mało brakowało, żeby mnie ukąsił, przebiegł po mnie dreszcz lęku. Jednak w chwili, kiedy zobaczyłem węża i odskakiwałem – nie czułem lęku. Instynktownie wiedziałem, co mam robić i zrobiłem to.

Lęk pojawił się dopiero wtedy, kiedy wkroczył umysł.

Doświadczenie to nauczyło mnie, że lęk nigdy nie jest nieodzowny. Kiedy znajdziesz się w niebezpieczeństwie, będziesz wiedział, co zrobić i zrobisz to. Zagrożenie natury psychologicznej jest dużo bardziej niebezpieczne niż zagrożenie natury fizycznej, ponieważ wciąga w grzęzawisko niepokoju, który nie ma nic wspólnego z bieżącymi wydarzeniami.

W terażniejszości nie ma lęku. Kiedy poczujesz lęk, zadaj sobie pytanie – czy tu i teraz wszystko jest w porządku? Prawie za każdym

razem odpowiedź będzie brzmiała – tak! Jeżeli nie wszystko będzie w porządku – zadaj sobie pytanie: co w tej chwili muszę zrobić, żeby rozwiązać problem i nie pozwolić lękowi przejąć kontroli? Lęk i dramat nie są, ani konieczne, ani pomocne!

Kiedy poczujesz, że się boisz – stań obok i zacznij obserwować siebie i to uczucie. Bądź obserwatorem stojącym z daleka od lęku, nie tym który się boi.

Kiedy jednak doświadczysz lęku, nie stresuj się, ani nie osądzaj siebie jako nieudacznika. Lęk jest częścią ludzkiego doświadczenia, ale ty jesteś kimś więcej. Ty jesteś istotą świadomą! Osadź się w terażniejszości, a lęk przestanie władać Twoim życiem.

Pomocne w procesie zastępowania wszelkiego lęku spokojem, mogą być też słowa z książek Davida Hawkinsa – lekarza i nauczyciela duchowego, który swoje życie poświęcił podnoszeniu ludzkiej świadomości. W rozdziale o omijaniu ego znajdujemy takie słowa:

Podstawowe założenia wszystkich nauk duchowych można streścić w kilku prostych akapitach. Wszystkie sprowadzają się do upomnienia, żeby unikać tego, co nas osłabia i podążać za tym, co nas wzmacnia.

Postanów sobie być spokojny, łagodny, wyrozumiały, współczujący i bezwarunkowo kochający całe życie, we wszystkich jego przejawach, bez wyjątku i z samym sobą włącznie. Skup się na bezinteresownej służbie i obdarowaniu wszystkich istot miłością, życzliwością i szacunkiem.

Unikaj negatywności i pragnienia światowego szczęścia z jego żądzą przyjemności i posiadania. Zrezygnuj z uporczywego trzymania się swoich opinii, osądzania, co jest właściwe, a co niewłaściwe, a także z próżnego dążenia, by mieć rację.

Staraj się zrozumieć, zamiast potępiać. Pokładaj wiarę i zaufanie w miłość Boga, który wszystko wybacza. I rozumie, że zarówno potępienie, jak i strach przed osądem, wynikają wyłącznie z podstępного działania ego. Potępienie ludzkiego zachowania poprzez porównywanie go z hipotetycznym ideałem jest czymś irracjonalnym. Kiedy zrozumiemy, że ludzie nie mogliby być inni, bo tak naprawdę nie mogą nic poradzić na to, jacy są, przestaniemy żyć w świecie wyobraźni, zaczniemy żyć w rzeczywistości.

Staraj się nie wikłać w cudze sprawy, zajmij się swoim życiem, a dostrzeżesz, że nie jest ono zwykłe, jest absolutnie wyjątkowe. Wszystkie zadania, każda praca mogą być elementami naszego wkładu dla świata. Każda myśl, o ile jest wypełniona miłością i współczuciem, wprowadza w świecie energii harmonię i niweluje tysiące negatywnych myśli żywionych przez innych. (ZN)

-----  
Tekst powstał z wykorzystaniem fragmentów książek:

Alan Cohen, „Kurs Cudów w praktyce”, Studio Astropsychologii, 2015  
David r. Hawkins, „Okno w okno z jaźnią”, Virgo, 2013

## WIELKIE ZADANIE DLA PRZYSZŁYCH RODZICÓW

Bardzo często zajmuję się przyszłymi matkami. Nie ma nic ważniejszego niż komfort spokoju podczas ciąży. Zapewnia to stały kontakt w Trybie Intensywnej Opieki Przez Zdjęcie (TIOPZ), Telefoniczne Spotkania Indywidualne (TSI) oraz, jeśli to tylko możliwe, spotkania bezpośrednie.

Zdrowie fizyczne, nieobecność stresu, wysoka odporność, dobra kondycja - to wszystko ma znaczenie i w tym mogę pomóc. Ale jest coś jeszcze, coś czego nikt za rodziców nie załatwi. O co muszą zadbać sami. Opowiadam o tym w krótkim artykule, który powstał, kiedy jakiś czas temu zadano mi pytanie: jak przyszli rodzice mogą przygotować się na nowego członka rodziny?

Oto moja odpowiedź.

Spokój, radość i miłość wprowadzają nasze energetyczne ciało na najwyższe częstotliwości – wręcz na leczniczy poziom. Dlatego od pierwszych chwil, kiedy dowiadujemy się, że zostaniemy rodzicami, powinniśmy myśleć tylko o tym. O radość i miłość dla młodej, kochającej się pary nie jest trudno, trudniej jest o spokój. A najtrudniej o rezygnację z trosk, zmartwień dnia codziennego i obawy o przyszłość.

Optymizm, pozytywne myślenie i absolutny brak wątpliwości w to, że coś może się nie udać. To plan na każdy dzień i na całe życie nowego człowieka.

Każda myśl kreuje rzeczywistość. A zatem od tego, z jakimi myślami borykamy się podczas ciąży, zależy energetyczny poziom dziecka. Znam wiele przypadków, kiedy młode mamy zatroskane swoim stanem, wymyślały przeróżne czarne scenariusze i mnożyły problemy, zanim te jeszcze się pojawiły. Cały mój wysiłek kładę wtedy na uświadomienie im, jak ważne jest myślenie pozytywne. Wyobrażanie sobie przyszłości wyłącznie w najjaśniejszych barwach.

Osobną, niezwykle ważną sprawą jest wszelka agresja. Każde zdenerwowanie – choćby na przysłowiowego ślamazarnego kierowcę – trzęsie dzieckiem, zaciska naczynia krwionośne, wprowadza do jego organizmu toksyny.

Rodzice często nie zastanawiają się, jaki wpływ na nienarodzone dziecko, ma ich wzajemny stosunek do siebie.

Każda kłótnia, nawet, drobne nieporozumienia, negatywnie wpływa na dziecko nie tylko w życiu płodowym, ale także, po porodzie.

Harmonia, wzajemne zrozumienie, wspólne przeżywanie tego niezwykłego faktu jakim jest ciąża, pozwala na osiągnięcie bardzo wysokich parametrów umysłowych i fizycznych dziecka, którego wszystkie cechy kształtują się w życiu płodowym.

Powinniśmy wiedzieć, że agresja jest programem zniszczenia. Dziecko w życiu płodowym uczestniczy we wszelkich funkcjach matki i ojca, słyszy wszystko o czym rozmawiają, więc wszelkie rozmowy powinny być na wysokim poziomie, w żadnym przypadku nie wolno używać wulgaryzmów, podnosić głos, rozmawiać o nieprzyjemnych lub denerwujących sprawach. Dziecko wszystko słyszy i wszystko odczuwa, uczy się różnych zachowań i reakcji.

ZN

## NAJSTARSZA DAMA NA ŚWIECIE

Madam Jeanne Louise Calment. Miała najdłuższą potwierdzoną ludzką długość życia - 122 lata, 164 dni. Urodziła się w Arles we Francji w 1875 roku. Kiedy miała 85 lat, zajęła się szermierką i do 100 lat jeździła na rowerze. W wieku 114 lat zagrała w filmie o swoim życiu, w wieku 115 lat przeszła operację biodra, a w wieku 117 lat jeszcze raz zagrała w filmie o swoim życiu i rzuciła palenie. Powodem nie było zdrowie, tylko to, że nie lubiła prosić kogoś o pomoc w zapaleniu papierosa, kiedy była już prawie ślepa.



Oto zasady życia Jeanne Louise Calment:

"Kocham wino."

„Wszystkie dzieci są piękne”.

„Myślę, że umrę ze śmiechu”.

"Zapomniał o mnie nasz Dobry Bóg."

„Mam tylko jedną zmarszczkę i siedzę na niej”.

„Nigdy nie maluję rzęs i śmieję się, tak długo, aż zacznę płakać”.

„Jeśli nie możesz czegoś zmienić, nie martw się o to”.

„Zawsze się uśmiechaj. Tym właśnie wyjaśniam moje długie życie”.

„Źle widzę, źle słyszę i źle się czuję, ale wszystko jest w porządku”.

„Mam ogromną chęć do życia i duży apetyt, zwłaszcza na słodczy”.

"Mam żelazne nogi, ale prawdę mówiąc, zaczynają rdzewieć."

„Cieszę się, kiedy tylko mogę. Zachowuję się jasno, moralnie i bez żalu. Mam wielkie szczęście”.

„Bycie młodym to stan umysłu, który nie zależy od czyjegoś ciała. Właściwie nadal jestem młodą dziewczyną, po prostu nie wyglądałam tak dobrze przez ostatnie 70 lat”.

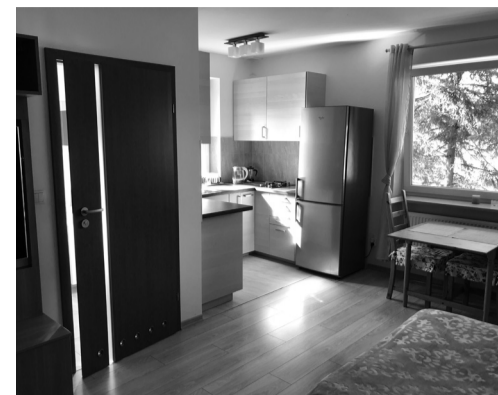
Pod koniec jednego z wywiadów dziennikarz powiedział: „Madame, mam nadzieję, że spotkamy się ponownie w przyszłym roku”. Na co Jeanne odpowiedziała: „Dlaczego nie? Nie jesteś taki stary, nadal tu będziesz!”

Źródło: Internet

## NOCLEGI W PODKOWIE LEŚNEJ

### STUDIO PISTACJOWE

W położonym na uboczu wśród drzew domu jednorodzinnym, jest dwuosobowe, przestronne studio, czyli komfortowy pokój z łazienką i w pełni wyposażonym aneksem kuchennym.  
Cena: 150 PLN za dobę od osoby.  
W przypadku rezerwacji długoterminowych - duże rabaty.



### APARTAMENT LEŚNY

Położony na uboczu wśród drzew domek wypoczynkowy. Salon ze stylowym kominkiem, 2 sypialnie, łazienka, w pełni wyposażona kuchnia.  
Maksymalna liczba osób – 6.  
Cena: 300 PLN za dobę.  
W przypadku rezerwacji długoterminowych - duże rabaty.



### WILLA ALKANO

Wolnostojący, całoroczny, nowoczesnie wykończony, przestronny dom jednorodzinny. Pięć pokoi, każdy z łazienką, telewizorem i dostępem do internetu. UWAGA! Posiłki we własnym zakresie. Do dyspozycji w pełni wyposażona, obszerna kuchnia.  
Duży taras i ogród.  
Cena 120 złotych za dobę od osoby.  
Dzieci do lat 4 – bezpłatnie.



### PENSJONAT ALICJA

Wolnostojący, całoroczny, dwukondygnacyjny, wykończony w drewnie sosnowym, przestronny dom jednorodzinny. 4 pokoje z telewizorem, łazienka na każdym poziomie. UWAGA! Posiłki we własnym zakresie. Do dyspozycji w pełni wyposażona kuchnia oraz jadalnia.  
Cena 70 złotych od osoby za dobę.  
Dzieci do lat 4 – bezpłatnie.



Rezerwacje: e-mail: [biuro@nowak.pl](mailto:biuro@nowak.pl) tel./fax 00 48 22 758 92 92.

## TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

### Maj'21

### Czerwiec'21

poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
	04	05		01	02
10	11	12	07	08	09
17	18	19	14	15	16
31			28	29	30

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Informacja o zmianach będzie na stronie [www.nowak.pl](http://www.nowak.pl) i na Facebook'u  
Warto też zadzwonić: 22-758-92-92 lub 22-758-92-34.

### WYDAWCA:

Firma SUN Marian Zbigniew Nowak

05-807 Podkowa Leśna, ul. Jaśminowa 7

Redaguje: zespół

tel.(22) 758 92 92; (22) 758 92 34

SMS-Y: 601 244 903. Hotele: 601 244 502

e-mail: [pytania@nowak.pl](mailto:pytania@nowak.pl)

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

