

# Előszó



Ha jelen könyvet tartod a kezvedben, valószínű, hogy a szülővé válás folyamata már elkezdődött. Minden bizonnyal, ez egy életre szóló élmény és változás is egyben. Ami ezt a szakterületet illeti, magabiztosan elmondhatjuk azt, hogy Shawn Tassone és Kathryn Landherr személyében két kiváló szakemberre találtunk. Több mint harminc év tapasztalat áll a hátuk mögött. Mint szülész-nőgyógyászok, együtt számtalan jövőbeli anyát segítettek át a szülővé válás folyamatán.

Mielőtt rálépnénk erre a kalandokkal teli útra, számos dolgot kell figyelembe vennünk. Az első ilyen tényező nem más, mint annak a tudatosítása, hogy életünk örökre meg fog változni – jó irányba. Az emberiség történelmét vizsgálva felfigyelhetünk arra, hogy ez a lenyűgöző folyamat, ez az életre szóló élmény, ez a lelki utazás, minden egyes kultúrát foglalkoztatott. Egyes szakemberek, mint például Joseph Campbell is, úgy gondolják, hogy ennek az átalakulási folyamatnak minden egyes ember esetében felismerhető jegyei vannak. Lényegében mindez egy előzetes felkészüléssel indul, és túllépve egyes küszöbököt azzal a felismeréssel zárul, hogy már nem azok az emberek vagyunk, akik az utazás kezdetén voltunk.

Személyes gyakorlatom és kutatásaim során a fentebb említett átváltozást részletesen tanulmányoztam. Arra a következtetésre jutottam, hogy az átváltozás sikeréhez számos tényező hozzájárul.

Elsősorban fontos az, hogy rendelkezünk egy magunk által kialakított rendszerrel, mely segít tisztán látni a teljes élményt. Ezáltal elkerülhetjük a magány vagy a túlterhelés érzetét. Támogatóink inspirációkat, erőforrásokat, társaságot, valamint stabilitást nyújthatnak az átváltozás nehezebb szakaszaiban. Továbbá a kutatásaim azt is bizonyították, hogy a támogatást nyújtó kapcsolatok jó hatással bírnak szervezetünk kardiovaszkuláris, endokrin, valamint immunrendszerére. Egy másik elengedhetetlen tényező az, hogy képesek legyünk tisztán látni, és felfigyelni a mindenség összekapcsolódására. Mindezt könnyen elérhetjük a jóga valamint a meditációs gyakorlatok által. Attól a pillanattól kezdve, hogy átadtuk magunkat a jóga és a meditáció titokzatos voltának, képesek leszünk a környezetünket energiaként érzékelni. Az *energia* fogalma (más néven *qi*, *chi* vagy *prána*) a keleti kultúrákban már több mint 5000 éve,

hogy jelen van. Az energia azon lételem, amely mindennek a részét alkotja, és magát az életet tartja fent. Minél intenzívebben gyakoroljuk a jógát és a meditációt, annál nagyobb lesz az esélye annak, hogy ezt az energiát nem csupán érzékelni fogjuk, hanem képesek leszünk akár átalakítani is.

Dr. Tassone és Dr. Landherr tanácsaiból többet tudhatunk meg a jóga és a meditáció gyakorlatáról, és ezáltal képesek leszünk irányításunk alá venni a változás minden szakaszát. Hasonlóan egy hernyóhoz, amely idővel pillangóvá fejlődik, egy jövőbeli anya is egy olyan fejlődésen megy keresztül, amely felülmúl minden fizikai megnyilvánulást és tudatot.

Legyen tehát ez az út, ez a lelki utazás áldott és szeretetteljes. A bennünk rejlő fény világítsa át minden egyes szakaszát!

*Dr. Gabrielle Pelicci*

(Gabrielle Pelicci hivatásos kundalini jógaoktató, masszázs terapeuta, valamint érintéses gyógyítást gyakorló orvos. Holisztikus gyógyászatban számos amerikai városban folytat magánpraxist (pl. Los Angeles, Miami, Washington, Philadelphia). Gabrielle csaknem 20 országban járt a Föld különböző pontján, így Ázsiában, Afrikában, Dél-Amerikában és Európában is. Utazásai során megfigyelte, hogy a különböző kultúrák miként viszonyulnak az orvosláshoz.)