

Emma Mildon

Dawne i nowe praktyki duchowe

Energetyczne sposoby
na współczesne wyzwania



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Pochwała Emmy Mildon i Dawnych i nowych praktyk duchowych

Świeże spojrzenie na to, jak włączyć duchowość we współczesne życie i nie czuć, że nieustannie nam się to nie udaje. Ta książka poprowadzi cię przez podróż dającego większe spełnienie i pozbawionego osądów życia, pokaże ci wiele cudownych praktyk. Nawet jeśli nie uważasz się za osobę uduchowioną, jest to porządna porcja pożywienia dla duszy. Pozycja obowiązkowa dla ciekawych duchowości!

– PJ Harding, gospodyni programu radiowego w radiu ZM

O matko, nowa książka Emmy o współczesnej, afirmującej życie duchowości sprawia, że chcę przykleić na ramiona sztuczne tatuaże w postaci złotych piór i uciec razem z Bogiem. Jej książka to zabawny i seksowny podręcznik dla wszystkich początkujących zainteresowanych rozpoczęciem duchowej drogi, którzy mogą czuć się trochę przytłoczeni zakresem i głębią opcji. Emma jest niczym posłaniec bogini, który z humorem i przenikliwością może doprowadzić cię do twojego wewnętrznego guru.

– Katie Silcox

Fantastyczny przewodnik dla początkujących zainteresowanych duchowością, z holistycznym podejściem do ciała, umysłu i duszy. Napisany ze zdrową dawką humoru, łączący codzienną rzeczywistość z poszukiwaniem duchowości.

– Jennifer Schregel, marketing manager z BookYogaRetreats.com

Niezbędny przewodnik dla każdego aspirującego duchowego poszukiwacza, Emma Mildon jest absolutnym guru żartobliwego zgłębiania świadomości swoich czytelników, a jednocześnie oferuje bezcenne duchowe wskazówki z pierwszej ręki. Czarująca, dowcipna i niezaprzeczalnie mądra oda Emmy do współczesnego duchowego poszukiwania jest idealnym sposobem odkrywania odżywczych praktyk New Age i otwierania umysłu na szczerze duchowe oświecenie.

– Cassandra Lane, redaktor magazynu *Happiness + Wellbeing*

Jeśli szukasz odpowiedzi na wielkie pytania nurtujące współczesnego duchowego poszukiwacza, Emma Mildon jest idealną nauczycielką dla ciebie. W Dawnych i nowych praktykach duchowych Emma nauczy cię wszystkiego, co

musisz wiedzieć o duchowości i holistycznym życiu w nowoczesny, praktyczny sposób. Jeśli pragniesz zostać oświecony i dobrze się przy tym bawić, musisz przeczytać tę książkę!

– Michelle Buchanan

Oto antidotum na nieuleczalne przypadki zamilowania do podróży. Zadbaj o to, by w podróży przez życie towarzyszyły ci Dawne i nowe praktyki duchowe. Ta książka pomoże ci odnaleźć drogę.

– Jeff Krasno, twórca festiwalu Wanderlust

Dawne i nowe praktyki duchowe autorstwa Emmy Mildon czyta się szybko i lekko. Autorka pisze szczerze i optymistycznie. Jej książka jest konkretna, daleko jej do prozy i prawienia kazań. Eksploruje wszystkie formy duchowego poszukiwania, bez uprzedzeń i osądzania. Jej otwarte, szczerze pisanie zachęca do uczenia się i doświadczania wszystkich uzdrawiających właściwości i technik. Polecamy tę książkę każdemu, kto szuka głębszego stylu życia.

– The Empowering Team, My Empowered Word

Ciepły, zwariowany, praktyczny przewodnik po wszystkim, co związane z ciałem-umysłem-duszą. Pełne humoru podejście Emmy do holistycznego życia bawi, informuje i inspiruje.

– Philip Mills, dyrektor generalny Les Mills International

Emma rozdziera sobie spodnie w połowie zajęć jogi, abyś ty nie musiał tego robić. Jej szokująco szczerze rady pozbawiają lęku przed wkroczeniem na duchową ścieżkę, którą niepokój związany ze „spektakularną porażką” i wzbogacają czytelników w ugruntowaną mądrość. Pełna inspiracji, własnych doświadczeń autorki, z dużą dawką humoru, książka przypomina ci, że w drodze do oświecenia nie musisz tracić poczucia humoru – ja zaśmiewałam się od początku do końca.

– Rianna Fry, redaktor magazynu Soul & Spirit

Od aromaterapii do aury, przez kryształy, czakry, reiki, refleksologię, numerologię i jogę, Emma podróżuje przez duchowy świat, przeszłe życia i potęgę snów. Wzbogacona cytatami słynnych umysłów i ogromną, jak na wiek autorki, mądrością, ta książka jest łagodnym, pełnym miłości przewodnikiem, przyglą-

dającym się światowi mistycyzmu, dobrego samopoczucia i uważności. Skala nieziemskości: zmienna; skala „podoba mi się ta książka”: 10/10.

– **dr Sharad P. Paul**, przedsiębiorca społeczny

Dawne i nowe praktyki duchowe są zrozumiałym, zabawnym przewodnikiem dla wszystkich, którzy pragną zanurzyć się w świecie duchowości i wieść spełnione, zrównoważone i pełne emocji życie.

– **Rebecca Campbell**, autorka *Twojego wewnętrznego światła*

Dawne i nowe praktyki duchowe są bezgraniczną osobistą podróżą, pełną przeszkód i lekcji, przez współczesną duchowość. Niezwykła zdolność Emmy do rozśmieszania nas pozwala nam zaufać jej doświadczeniom i zapragnąć zapiśać się na oczyszczenie czakr, anielski odczyt, regresję do poprzednich wcieleń. Pomaluj rzęsy trzeciego oka, kup kryształ kwarcu i przygotuj się na przemeblowanie pokoju zgodnie z zasadami Feng Shui dzięki temu zabawnemu przewodnikowi po oświeceniu dla początkujących.

– **Mo McReynolds**, kierownik sklepu Lululemon Athletica Ponsonby team

Niosący oświecenie i pomysłowy współczesny poradnik, jak zoptymalizować życie.

– **Tiffany Cruikshank**, twórczyni Yoga Medicine

Dawne i nowe praktyki duchowe są zgodą, na którą czekałeś, by wyciągnąć kartę Tarota, ozdobić się kryształami i rzucić się w duchową przygodę odkrywania siebie. Emma dzieli się wiedzą i osobistymi doświadczeniami spójnie, z empatią i humorem, sprawiając, że ta książka jest wszystkim, czego potrzebujesz, by zaspokoić twoją ciekawość i eksplorować życie w New Age w przyjemny, bezpieczny i prosty sposób. Zapomnij o Google, ta książka to odpowiedź na wszystko, co związane z duchowością.

– **Rebecca van Leeuwen**, założycielka Kręgu Duchowych Sióstr

Emma jest fantastyczną gawędziarką. Jej zawadiacki charakter i szczerość sprawiają, że słuchasz jej jak najlepszej przyjaciółki, która opowiada o niesamowitej przygodzie odkrywania siebie.

Ten łatwy w odbiorze podręcznik jest zarówno zabawny, jak i oświecający. Gorąco polecam go wszystkim, którzy poszukują duchowości i właściwej drogi.

– **Michelle Merrifield**, twórczyni Essence of Living Yoga

Emma Mildon

Dawne i nowe praktyki duchowe

Energetyczne sposoby
na współczesne wyzwania



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-966-2

Tytuł oryginału: *The Soul Searcher's Handbook: A Modern Girl's Guide to the New Age World*

Copyright © 2015 by Emma Mildon

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever without prior written permission. For information, address Atria Books/Beyond Words Subsidiary Rights Department, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

Ta publikacja zawiera opinie i pomysły autorki. Jej zadaniem jest dostarczenie pomocnego i pouczającego materiału na tematy poruszone w publikacji. Autorka i wydawca nie angażują się w świadczenie usług medycznych, zdrowotnych ani żadnych innych usług opisanych w tej książce. Czytelnik przed zastosowaniem się do jakichkolwiek sugestii przedstawionych w książce powinien skonsultować się z lekarzem lub innym kompetentnym profesjonalistą. Autorka i wydawca nie biorą odpowiedzialności za obciążenia finansowe, straty lub ryzyko poniesione w konsekwencji, pośrednio lub bezpośrednio, stosowania jakichkolwiek informacji przedstawionych w tej książce.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup ksi k

Życie nie jest doświadczeniem. Jest podróżą.
Chciałabym podziękować wszystkim,
których spotkałam na drodze do powstania tej książki.

Książkę dedykuję kręgowi duchowych sióstr:
Leanne Mulhern, kochającej matce, kochającej siostrze.
Rebecca Van Leeuwen, bogini i duchowej siostrze.
Charlotte Desborough, podróżniczce i Duchowej Poszukiwaczce.
Sarah Fletcher-Mare, uzależnionej od dobrego samopoczucia.
Toni Thompson, świetlistej poszukiwaczce światła.
Amandzie Farrant, zmieniającej Ziemię i naturopatce.
Erin O'Hara, złotej jogince i homeopatce.
Aleishy Coote, guru miłości i ziemskiemu aniołowi.
Sarah Brosnahan, wojowniczcce dobrego samopoczucia.

„Skoro tak wielu poszukuje,
dlaczego tak niewielu znajduje?”
Eckhart Tolle

SPIS TREŚCI

Przedmowa.....	13
Wstęp: Twoja podróż.....	21
Jakim duchowym poszukiwaczem jesteś?.....	35

CZĘŚĆ I: ZDROWE CIAŁO

1. Równowaga ciała.....	41
2. Twoje kryształy i kamienie szlachetne.....	67
3. Twoja aromaterapia.....	91
4. Twoja dusza, czakry i aury.....	105
5. Twoje Feng Shui.....	125

CZĘŚĆ II: PRZEBUDZONY UMYSŁ

6. Twoje sny.....	143
7. Twoja numerologia i imię.....	165
8. Twoja astrologia.....	181
9. Twoje uniwersalne prawa.....	195

CZĘŚĆ III: PEŁNA ENERGII DUSZA

10. Twój przewodnicy.....	203
11. Twoje kroniki Akaszy i poprzednie wcielenia.....	219
12. Twoja rada światła i bratnie dusze.....	227
13. Twoje ceremonie ochronne.....	237
14. Twoje uroczystości.....	245

Podsumowanie: Twoje duchowe poszukiwanie.....	257
Podziękowania.....	259
Słowniczek duchowych terminów.....	263
Dodatki duchowego poszukiwania.....	277
Przypisy.....	281



PRZEDMOWA

„Wierzę, że każdy znajduje się na duchowej ścieżce – niektórzy ludzie to wiedzą, inni nie. Ci, którzy to wiedzą, nazywają siebie religijnymi, uduchowionymi poszukiwaczami”.

A więc jesteś tu. Zwarty i gotowy. Przybij piątkę za to, że jesteś gotowy połączyć wszystkie kropki twojej osobistej duchowej konstelacji!

Jeśli zadawałeś sobie te wszystkie ważne pytania – w stylu *Dlaczego tu jestem? Czy Bóg istnieje?* lub *O co chodzi z reinkarnacją?* – lub mniej ważne pytania – jak *Czy joga naprawdę jest dla mnie dobra czy to po prostu moda?* *Olej kokosowy: tak czy nie?* *Czy kryształy naprawdę uzdrawiają?* lub *Święta paczula, Batman – dlaczego ludzie się tym pryskają?* – witaj w moim świecie. Ty, podobnie jak ja, prawdopodobnie chciałbyś, aby do życia dołączona była instrukcja dotycząca tych rzeczy – książka, która poprowadziłaby cię i rzuciła trochę światła na to, jak wykorzystać twój potencjał duchowy, intelektualny i fizyczny; jak podsycać życiowy cel; i pokazać ci, jak stać się bardziej przebudzonym i połączonym ze światem. Przewodnik pomagający poruszać się po labiryncie współczesnego życia, podręcznik przypominający ci, jak się uziemiać, koncentrować i ponownie łączyć z wewnętrznym i wyższym ja.

Niestety, do życia nie dołączono takiego przewodnika. I w pewnym momencie kilka lat temu uświadomiłam sobie to przeoczenie. Napisałam więc go – przewodnik, który odpowiada głównie na mniej ważne pytania, abyś na te ważniejsze mógł odpowiedzieć sam.

Chciałbym, abyś myślał o mnie jako o osobistej asystentce twojej duszy. Moje spektakularne porażki, lekcje i coraz większe bóle na drodze mojej duchowej ewolucji mają być korzyściami dla ciebie: szefa, poszukiwacza,

ucznia, czeladnika duszy, powodu, dla którego napisałam tę książkę. Zatem, droga duszo, zgłaszam się na służbę, jako manekin do testów.

Czy kiedykolwiek dostałaś ataku kichania, gdy polałaś się zbyt dużą ilością olejku paczuli? Czy zdarzyło ci się naciągnąć mięsień pośladka podczas udoskonalania pozycji króla gołębi? Czy podczas ceremonii oczyszczania kryształami w ogródku gapił się na ciebie zdezorientowany sąsiad? Mnie przytrafiło się to wszystko i jeszcze więcej, gdy zrzuciłam stanik do duchowych treningów i skoczyłam na główkę do świata współczesnego holistycznego życia – skutecznie udało mi się jednocześnie upaść na twarz podczas stania na głowie, zadławić się nasionami chia i pokłuć wahadłami z kryształów kwarcu.

Jestem *ta* właśnie dziewczyną, której przytrafiają się takie rzeczy, i to w stopniu, który już nie jest zaskoczeniem. Chciałam, żeby moje wprowadzenie do współczesnego duchowego życia było pełne wdzięku, swobodne i od razu dające satysfakcję. Natomiast to, co mnie spotkało, było duchową wersją niekończącego się kiepskiego show, pełnego spektakularnych porażek i żenujących wzruszeń ramion w poszukiwaniu oświecenia – poszukiwaniu pełnym potknięć i upadków, ale również nauki. Prawdy, które poznałam po drodze, były nieprzyjemne, zabawne, trudne, żenujące, radosne, a przede wszystkim realne. Realność – z całym tym dzierzeniem kryształów, pierdnięciami podczas zajęć jogi, jarmużem, który wszedł między zęby – była bodźcem do napisania tej książki.

Jako twoja osobista asystentka duchowego poszukiwania czuję, że powinnam podzielić się z tobą moim CV, abyś mógł się przekonać, że mam kwalifikacje. Jestem duchowym *Niedobitkiem*: piłam *ayahuasca* w zakątkach puszczy amazońskiej, poszukując wizji oświecenia, i doświadczyłam czegoś, co wyglądało jak wymiotowanie tęczą – niektórzy uważają to za raczej mało przyjemne. Ja mówię, że to takie samo duchowe doświadczenie, jak inne.

Spotkałam się z ekspertami regresji do poprzednich wcieleń i dowiedziałam się, że nie jestem inkarnacją Elvise lub Kleopatry, ale raczej zrzędliviego wapniaka z Serbii. Przyznaję się, że trochę mnie to rozczarowało. Naprawdę chciałam być Elvisem. Z drugiej strony w innym wcieleniu byłam zdyscyplinowanym tajskim mnichem, godzinami medytującym na słońcu, otoczonym morzem pomarańczowych szat i promieniami słońca.

W Irlandii czytano mi z fusów, w Hiszpanii – z dłoni, w Nowej Zelandii patrzono w moje gwiazdy, w Miami sprawdzano moje liczby, w Australii odczytywano przyszłość, w Peru – aury, a na Karaibach oczyszczono czakry. Ślęczałam nad prawie każdym dostępnym przewodnikiem po duchowym

i holistycznym życiu, podkreślałam, robiłam notatki, zapisywałam je na karteczkach samoprzylepnych, wykreślałam i zaginałam rogi kartek. Po drodze tylko jedno było niezmiennie: nigdy nie przestało mnie zdumiewać, ile jest sposobów, by być uduchowionym.

Im bardziej próbowałam dojść, do której duchowej kategorii pasuję, jaką etykietkę mogłabym sobie przyczepić, tym bardziej docierało do mnie, jak bardzo niemożliwe jest zdefiniowanie duchowości. Poważnie, spróbuj zastanowić się nad definicją – nie oszukuj i nie sięgaj po słownik. Gdy próbowałam tego ćwiczenia, szukałam czegoś uniwersalnego; czegoś, co współgrałoby z tobą, mną, ze wszystkimi – czegoś obejmującego wszystkich, pełnego życzliwości i holistycznego... I znalazłam! Dla mnie *duchowość* zaczęła oznaczać po prostu życie przeżywane holistycznie – pełny, zrównoważony, duchowy czas. Życie przeżywane dobrze.

W moich wysiłkach, by zacząć pełne życie, musiałam rozważyć wszystkie aspekty życia – ciało, umysł i duszę – jako jedność. Energia, czy to pozytywna czy negatywna, wpływa na nasze zdrowie, miłość, przeciwności, radość – wyrażając się w codziennych myślach, działaniach i wyborach.

To, czego umysł, ciało i dusza szukają w życiu, intencjonalnie lub nie, wylewa się na zewnątrz, poprzez wszystkich i wszystko, czego dotykamy.

Spójrzmy prawdzie w oczy: każde twoje działanie unosi otaczający cię świat lub zatruwa go syfem. Gdy już pogodziłam się z tym, co oznacza dla mnie słowo *duchowość*, uświadomiłam sobie, że następnym ważnym pytaniem, które powinnam sobie zadać, jest: *Czy jestem oczyszczaczem czy też trucicielem?* Musiałam spojrzeć na każde działanie, słowo, oddech i uśmiech jako jedną całość i rozważyć, jak to wpływa na mnie, innych, Ziemię i ogólnie na życie. To właśnie oznacza *holistyczny*: szerszy obraz. Dotarło do mnie, że gdybym przyjęła holistyczne podejście, znacznie lepiej poczułabym się w kwestii życia ogólnie.

W moim przypadku pierwszym krokiem było włączenie do mojego codziennego życia duchowych elementów. Gdy zaczęłam to robić, poczułam się bardziej uziemiona, moje serce zdawało się szczęśliwsze i zaspokojone, a ciało było spokojne, mój mózg nauczył się wyłączać i robić sobie przerwę, a dusza emanowała dobrymi wibracjami. Czułam się jak anielska hipiska z dodatkiem ziemskiej matki łamane na duchową erudytkę.

Możesz powiedzieć: „Hej, Emma, nazywanie siebie boskim stworzeniem czystej miłości i oświecenia jest w porządku, ale co to właściwie znaczy tak żyć?”. Bratnia duszo, rozumiem cię. Ponieważ samo stwierdzenie, że jesteś

zdrowy, nie czyni cię takim automatycznie, co jest słabe. Mówiąc poważnie, duchowość nie jest wrodzoną supermocą. To raczej moc życia duchowo połączonym i autentycznym codziennie, coraz bardziej. To wymaga pracy.

Bez trudu przyznam, że miałam problemy ze sobą – i wciąż je mam. To znaczy, czy nasz styl życia naprawdę musi być prawdziwy, prosty i zdrowy *codziennie*? Czasami zamieniam herbatę ziołowa na kawę, a mudry na środkowe palce. Jestem człowiekiem i jestem uduchowiona – jak w przypadku większości rzeczy w życiu, pomiędzy rzeczami ziemskimi i boskimi musi być równowaga.

Co zatem oznacza *holistyczny* i *duchowość* w praktyce? Co to oznacza w kontekście naszego hiperszybkiego, superpołączonego, ultrawyewoluowanego, współczesnego życia? Już nawet zadawanie tych pytań wydawało się ogromną ilością pracy i nie byłam pewna, czy chcę ją wykonywać. Biorąc pod uwagę to, że ja – prawdopodobnie tak jak i ty – cenię czas jako walutę, już wcześniej uważałam, że mam go za mało. Byłam przepracowaną, zabieganą przedstawicielką cyganerii z klasy robotniczej, szukającą szybkiego duchowego rozwiązania dolegliwości mojej duszy. Zrobiłam więc to, co zrobiłaby każda szanująca się współczesna dziewczyna. Wygooglałam frazę „jak być uduchowioną”.

Antyniespodzianka! Nie uzyskałam rezultatów, jakich szukałam. Odkryłam, że bez względu na to, w co Google chce, byśmy wierzyli, nie możemy włączyć naszego głodu duchowości do wyszukiwarki. Istnieje jednak cały ten trend „wewnętrzznego poszukiwania”, który trwa (według Google’a) od zarańcia dziejów. To natychmiast wywołało stres. W sensie, że wygooglałam to. Powinnam znaleźć wszystkie moje pytania. Nawet wszechwiedząca i potężna Wikipedia mnie zawiodła. *Środkowy palec!*

Tym, co w końcu odkryłam dzięki innym, opartym bardziej na realnym świecie doświadczeniom, było to, że włączenie praktycznej duchowości do codziennego życia niekoniecznie oznacza, że musisz zrobić sobie przerwę dla ciała, umysłu i duszy oraz medytować przez wiele dni, jak Elizabeth Gilbert w *Jedz, módl się i kochaj* (wyrazy uznania dla niej). Phi, prawda? Nie byłam całkiem gotowa na ten punkt mojej duchowej drogi.

Z czasem odkryłam, że każdy, łącznie ze mną, może prowadzić wypełnione duchowością życie, jeśli wie, jak znajdować i wykorzystywać duchowe narzędzia wszechświata. Odkryłam również, że nawet gdy czułam, iż nie mam żadnego z tych narzędzi, miałam je – i dostępne są one dla każdego. Jest to kolejny powód, dla którego chciałam napisać tę książkę. Myślałam, że być

może dobrze byłoby mieć stos tych narzędzi starannie ułożonych w małym duchowym pojemniku na narzędzia, do których inni badacze duchowości mieliby dostęp w każdej chwili. Siostry i bracia, pomogłam wam.

Możesz zadawać sobie pytanie: „Ale dlaczego poszukiwać duchowości przez wszystkie te dni? Kto ma czas, energię, a nawet chęć – nawet jeśli mamy dostęp do tych narzędzi?”

Otóż masz czas. Nawet jeśli masz pięć minut, to masz czas. Czytasz tę książkę! Jeśli masz czas na to, by pobudzać swój rozwój duchowy, masz czas, by poświęcić dodatkowe pięć minut w ciągu dnia (lub pięć minut czasu przeznaczonego na czytanie) na podróż duchowego poszukiwania. Pamiętaj, w ciągu pięciu minut możesz nauczyć się jednej rzeczy, która zmieni twoje spojrzenie na wszystko.

Nie jestem tu po to, by dyktować ci, jak masz przeżywać swoją duchową prawdę. To nasze poszukiwanie ma niewiele wspólnego ze „zrób to” i „zrób tamto”, chodzi w nim o „odkrywanie tego” i „próbowanie tamtego” – odnalezienie własnego zestawu i używanie go jest kwestią prób i błędów (nie wiem, jak u ciebie, ale w moim przypadku z naciskiem na *błędów*), a podróż jest naprawdę piękna. Chcę, abyś notował, zaznaczał, wykreślał, czytał, zakreślał, wyrzywał i podkreślał rzeczy zgłębiane na tych stronach, które przemawiają do twojej ciekawskiej duszy – z własnego doświadczenia powiem, że jest to jedyny sposób, by odnaleźć swoją drogę. Bądź tak elastyczny, jak chciałbyś być podczas zajęć jogi, tak swobodny, jak dym z kadzidła, którym okadasz swoje mieszkanie – tak beztroski, że pozbędziesz się dezodorantu i kupisz bilet w jedną stronę do Krainy Naturalności. (Cóż, może *nie tak* zupełnie beztroski – duchowi poszukiwacze, nie zapominajcie od czasu do czasu powąchać pach).

Prawdę mówiąc, nie ma złego ani dobrego, nie ma wszechwiedzących, ram czasowych ani ekspertów – przypisuję to idei, że wszyscy wiemy to, co powinniśmy wiedzieć, i co ważniejsze, wszyscy dochodzimy do informacji, których potrzebujemy, w odpowiednim czasie i w odpowiednim miejscu. Zatem choć to ja przeprowadziłam badania i napisałam książkę, to twoja własna dusza będzie twoim przewodnikiem. Powtórzę, duchowość powinna obejmować to, co jest dla ciebie głęboko osobiste – czy jest to artystyczny szyk, bycie hipsterem, bycie religijnym, niezmiernym, bycie koczowniczym, wędrowcem lub po prostu poszukiwaczem.

A ja? Wysłałam z duchowego ukrycia kilka lat temu. Wierzę w życzliwość i karmę – co mogłoby czynić ze mnie buddystką. Wierzę w mistyczne

uzdrowianie i moc kryształów – przez co mogłabym być czarownicą. Wierzę w prawdę, honor i wybaczenie – co mogłoby znaczyć, że jestem chrześcijanką. Wierzę nawet w istnienie przeszłych wcieleń i w to, że każdego z nas pilnują przewodnicy z drugiej strony – co mogłoby wskazywać, że wierzę w zjawiska nadprzyrodzone.

Do niedawna pozwalałam, aby inni definiowali moją duchowość. Byłam nazywana hipiską, hipsterką boho, czarownicą, liżącą kryształy lub po prostu dziwaczką. Wszystkie określenia przyjmowałam z dumą. Od najmłodszych lat pociągały mnie karty Tarota, świece, rzeźby aniołów i aromaterapia. Byłam artystyczną, emocjonalną duszą i w dużej mierze czarną owcą w twardo stąpającej po ziemi nowozelandzkiej rodzinie. Jestem produktem matki ateistki (która była duchowo otwarta na moja *nieziemskość*, jednak zawsze uważała mnie za trochę ekscentryczną) i katolickiego ojca, który żyje w bardzo czarno-białym świecie, od dziewiętej do piątej, oraz bardzo cichej i pokornej siostry, która zawsze lubiła czytać i obserwować, a życie przyjmowała takim, jakie było.

Ale nie ja. Nie ma mowy. Gdy nie opowiadałam historii o syrenach lub odległych krainach, to wyobrażałam sobie przeszłe wcielenia, mówiłam o moich snach, które wypełnione były mistyczną magią i kosmicznymi objawieniami, oraz szkicowałam moje doświadczenia. Wtedy jeszcze tego nie wiedziałam, ale już rozwijałam to uduchowione stworzenie, które zawsze we mnie mieszkało. O ile pamiętam, nie było takiego momentu, gdy po prostu obudziłam się i postanowiłam zgłębiać duchowość – ja się z tym po prostu urodziłam.

Przyjęłam z innych religii, różnych kultur i różnych tradycji to, co ze mną współgrało, i stworzyłam poczucie holistycznego życia, które mi służy, i nazywałam je „duchowym życiem”. Śpię z głową skierowaną na wschód (ajurwedyjska praktyka zapraszająca pozytywną energię), medytuję, gdy jestem wkurzona, do odstresowania się wykorzystuję aromaterapię, skupiam się na objawianiu pięknych rzeczy w moim życiu i nieustannie czerpię z otoczenia duchowe wglądy, które pozwalają mi nieustannie udoskonalać moje życie. Chodzi o to, że każdy jest uduchowiony, bez względu na jego definicję *duchowości* i bez względu na to, jak ją praktykuje.

Muszę podzielić się z tobą tym, co głęboko mnie zszokowało podczas przygotowań i pisania tej książki, a mianowicie tym, jak krytyczni potrafia być „uduchowieni” ludzie. Naprawdę otworzyły mi się oczy, gdy odkryłam, że niektórzy z najbardziej znanych myślicieli Nowej Myśli, po których spodziewałam

byś się wielkiego ego, w rzeczywistości go nie mieli, a uduchowieni ludzie, po których spodziewałam się, że będą twardo stąpać po ziemi, dążyć do celu krok po kroku, w rzeczywistości uwielbiali osądzać i uważali, że tylko oni mają rację. Tak to jest, gdy osądza się, nim jeszcze zgromadzi się wszystkie fakty.

Zanim wyruszysz w podróż, błagam cię: postaraj się zachować otwarty umysł i pamiętaj, że nie wszystkie elementy duchowości przemawiają do wszystkich. Weź to, czego potrzebujesz, a resztę zostaw – proste. Natkniesz się także na ludzi, którzy będą oceniać cię na podstawie wyborów, których będziesz dokonywał na swojej duchowej drodze. Gdy tak się stanie, przyjmij to do wiadomości, zastanów się, czy czujesz, że to konieczne, następnie odpuść i idź dalej – nie pozwól, by to cię zatrzymało. Wszyscy mamy duchowych spawalniaczy w naszym życiu. Nie poświęcaj im więcej czasu, niż musisz.

Jest kilka rzeczy, które odkryłam podczas gromadzenia materiału do tej książki, a które współgrają bardzo mocno, bez względu na przekonania i praktykę. Podróżowałam po świecie i spotykałam joginów, guru i różnego rodzaju przywódców religijnych – uzdrowicieli, celebrytów, szamanów i wiele innych, podobnie myślących jednostek – wszyscy oni poszukiwali jednego, praktycznego, uniwersalnego źródła mądrości dla współczesnego duchowego poszukiwacza. Łączyłam się z mistrzami, specjalistami, ekspertami i liderami, by poznać ich wiedzę o wielu różnych duchowych tematach, by przekazywać ci ich nauki, doświadczenia i ich mądrość.

Wśród wszystkich wierzeń, religii, wszystkich świętych ksiąg, historii i ludzi, których spotkałam w podróży, jeden element łączył to wszystko: przekonanie, ciekawość, przecucie, że w życiu chodzi o coś więcej – uniwersalna iskra, by szukać, wiedzieć i by być oświeconym.

Zwykle dochodzimy do stanów oświecenia poprzez uczenie się połączone z jedną z najpotężniejszych mocy. Niektórzy nazywają ją *wedą* (sanskryt), *conscientią* (łacina), *Zhi-shi* (chiński) lub po prostu *mądrością*.

Mądrość ma cechy zarówno uniwersalne, jak i osobiste; niektóre rzeczy, jakie inni uważają za mądre, dla mnie mogą być trochę przesądne, podobnie jak rzeczy, które mnie zadziwiły, a zupełnie rozczarowały moją najlepszą przyjaciółkę. Każdy ma swoją listę mądrości w głowie. Oto próbka mądrości, którą posiadałam podczas mojej podróży po świecie:

- ▷ Dobroć jest dobra. Zdobądź ją. Trzymaj się jej.
- ▷ Objawienia się zdarzają. Poradź sobie z nimi, zaoszczędzisz czas.
- ▷ Zarówno śmiech, jak i płacz są piękne. Dzielenie się nimi obydwoma również jest piękne.

- ▷ Mądrość i dupki: wszyscy mamy z nimi do czynienia, ale można się do tego przyzwyczaić. Spróbuj przyzwyczaić się do obu tych rzeczy.
- ▷ Nie ma innej możliwości; jest tylko jedna, nieopisana na mapach ścieżka duszy.
- ▷ Wszyscy jesteście dość dziwni i ta dziwność jest spektakularna.
- ▷ Zastanawianie się jest emocjonalnym ekwiwalentem jedzenia najlepszych lodów na świecie.
- ▷ Hurra!
- ▷ Gdy uruchomisz swoją duszę, nie ma powrotu.
- ▷ Ponieważ całe życie jest podróżą, po jednym kroku naraz, buty mają znaczenie.

Słuchałam wszystkich ludzi, których spotkałam po drodze, i odkryłam, że trudne wnioski to najlepsza możliwa rzecz.

Pamiętając o tym, uważaj tę książkę, którą trzymasz teraz w rękach, za zaproszenie wszechświata, by przyjmować wszystko wraz z trudnymi wnioskami. To ciepłe powitanie w plemienu duchowych poszukiwaczy, gdzie podobni do ciebie ludzie będą wspólnie czytać, uczyć się i rozwijać; w plemienu, gdzie wszystkie dziwactwa, dziwne rytuały i definicje duchowości są zunifikowane i akceptowane – gdzie lekcje, wskazówki i historie, dzięki którym twoja dusza zacznie śpiewać „Ja też!”, zostaną wcielone w życie.

Uważaj to, co nastąpi, za słodki całus złożony na twoim czole, jak promień świeżego porannego światła oświetlający duszę; kosmiczny wiatr, budzący cię szeptem, podczas gdy gdzieś na świecie łagodnie śpiewają mnisi, a tuż za twoim oknem ptaki wesoło ćwierkają hymn natury na cześć twojego przebudzenia – to wszystko wita cię w twoim nowym dniu, twoim nowym życiu, pełnym duchowej dobroci.

Uważaj dzisiejszy dzień za dzień, w którym stałeś się całością. Dlaczego? Ponieważ ta książka w twoich dłoniach oznacza, że ty, mój przyjacielu, właśnie stajesz się duchowym poszukiwaczem.



WSTĘP: TWOJA PODRÓŻ

„Wiara w przypadek, wiara w los – przywiązuje do duchowej sfery,
do idei, że istnieje coś uniwersalnego; coś, co cię pilnuje,
chroni i prowadzi”.

Witaj. Właśnie robisz zwrot w kierunku holistycznego podejścia do życia, uzdrawiania i dobrego samopoczucia. Po pierwsze, żądam zderzenia się brzuchami (to newage’owa wersja zderzenia się klatkami piersiowymi przez sportowców, wykonywanego po dobrej grze) – dawaj! Następnie, zanim przejdziemy dalej, przyjrzyjmy się słowu *holistyczny*. Słowo *holistyczny* ma wiele definicji: niektórzy nazywają je „nieziemskim”, inni – „duchowym”, a jeszcze inni – „uczonym”.

Lubię myśleć o holistycznym życiu jako o dobrym życiu, czystym i prostym. To, co myślimy, robimy, mówimy, jemy, praktykujemy, w co wierzymy, czego się podejmujemy, odzwierciedla to, jak wybieramy przeżywać nasze życie. Holistyczne podejście do ciała, umysłu i duszy nie tylko może zmienić twoje zdrowie i samopoczucie, ale może być również korzystne dla twoich związków; uczynić cię bardziej cierpliwym, pełnym zrozumienia i kochającym; a także ogólnie pomóc ci stać się bardziej przebudzonym jako osoba w codziennym życiu, czego skutkiem będzie więcej otaczającej cię miłości, energii i obfitości.

Gdziekolwiek teraz jesteś w swojej duchowej podróży, to właśnie tam musisz być – nawet jeśli jeszcze tego nie czujesz. I jeszcze jedna rzecz, zanim pójdziesz dalej: wyświadczyć sobie ogromną przysługę i zostaw ego i uporczywy cynizm za drzwiami. (Lubię myśleć, że osądy pojawiają się, gdy nasze dusze cierpią na zaparcie. Fu, wiem. Ale to sposób naszej duszy na powiedzenie nam, że musimy się otworzyć, odpuścić i uwolnić się! Zatem uznaj

to za lewatywę dla wszelkiej negatywności, cynizmu, ograniczonego umysłu i osądzania, które kryją się w tobie. Pozbądź się tego gówna). Założyłabym się o wszystko, co mam, że gdy pierwszy raz zaczynamy zgłębiać te rzeczy, większość z nas myśli, że trochę odeszliśmy od głębi – ile razy przewracaliśmy oczami, słysząc o duchowych praktykach, od horoskopów do regresji do przeszłych wcieleń, i myśleliśmy, że to jest dla nas trochę zbyt oderwane od rzeczywistości, by się tym zająć? Nie stresuj się. Na pewno nie jesteś sam – ale tę krytyczną maź w twoim sprzęcie należy wyczyścić. Dobra wiadomość jest taka, że to wspaniałe miejsce, by to zrobić. Im bardziej pozwolisz sobie być otwartym na wszystkie idee i podejścia do życia, tym więcej mądrości i *dharmy* (egzystowania w symbiozie z boskimi prawami wszechświata) może skonsumować twoja dusza. Uciszyć więc głos w twojej głowie, który mówi ci, byś się nie zmieniał, otwórz się i wpuść światło wszechświata, we wszystkich jego formach, do twojego umysłu, ciała, serca i duszy.

Na tym świecie żyją ludzie czynu, wierzący, marzyciele i myśliciele. Ty, drogi przyjacielu, jesteś tym, kogo nazywam poszukiwaczem – ciekawym, otwartym, świadomym i słuchającym intuicji człowiekiem. Ta książka cię przyciągnęła i posłuchałeś pragnienia, by wziąć ją do ręki, otworzyć i przeczytać ten wstęp, ponieważ wiesz, że w twoim życiu chodzi o coś więcej, jest więcej rzeczy do odkrycia. Te słowa, które czytasz, to pierwsze kroki w twojej duchowej podróży, i jak wielu przed tobą, zaczynasz od pragnienia poszukiwania.

„W duchowości chodzi o jedność – jedną miłość,
jednego poszukiwacza, jedną duszę i jedną duchowość,
która przemawia do wszystkich ludzi. Bez względu na sławę,
fortunę i wiarę innych, są oni jednością z tobą”.

Gdy myślisz o osobie uduchowionej, kogo widzisz? Czy jest to pachnący drzewem sandałowym stary hipis z potarganymi włosami, który desperacko potrzebuje pedicure? Czy jest to ktoś, kto jeździ zardzewiałym volkswagenem garbusem, zasilanym przepalonym olejem do smażenia i ze zderzakiem oblejonym naklejkami w stylu „Uciekam przed leśnymi elfami”? Czy też jest to wychudzony jogin z brodą, cichy i mądry? Wiadomość z ostatniej chwili, przyjaciele – macie tyle samo duchowej esencji, co wszyscy ci ludzie. Wszyscy ją mamy. Duchowość, mądrość i miłość są prawami przysługującymi nam od urodzenia – trudno o nich pamiętać i do nich dotrzeć, gdy nasze

codzienne życie zdaje się pędzić z prędkością światła, ale to nie znaczy, że to nie jest prawda.

Z nadejściem ruchu New Age i z rosnącym pragnieniem, by prowadzić duchowe życie oddzielone od tradycyjnych zorganizowanych religii, ostatnie bariery, by położyć łapki na duchowej mądrości, zostały gwałtownie zburzone.

Obecnie uduchowieni ludzie nie wyglądają inaczej od innych. Ich domy i samochody, książki, które czytają, a nawet ubrania, które noszą, nie różnią się niczym od tych należących do sąsiadów. I o ile nagle się przed tobą nie otworzą i nie zaczną dzielić duchowością i przekonaniem, nigdy byś ich nie podejrzewał. Właściwie większość ludzi, z którymi codziennie wchodzisz w interakcję – od twojej matki, przez szefa, do baristy, który przygotowuje twoją poranną kawę – wierzy w coś duchowego, czy są to anioły, magia, siły wyższe, jak Bóg czy Allah, astrologia, cuda, czy nawet duchy. Jeszcze bardziej zaskoczyć cię może niewiarygodna liczba ludzi, którzy już są na duchowej drodze lub właśnie w nią wyruszają, tak jak i ty. Założę się, że inaczej spojrzysz na Marjorie, księgową, gdy zauważysz jej naszyjnik z kryształów, lub na twojego szefa, gdy dostrzeżesz subtelny tatuaż yin-yang, którego wcześniej nie zauważyłeś.

Obecnie więcej ludzi niż kiedykolwiek w historii wierzy w coś większego: uniwersalną obecność, połączenie, prowadzącą ich siłę, energię większą niż konkretny świat, który widzimy i czujemy dookoła – to właśnie nazywam wielką możliwością.

„Choć możemy znać Go pod tysiącem imion,
On jest jeden i taki sam dla nas wszystkich...”

Mahatma Gandhi

Niektórzy całują ziemię czołem; inni siedzą w drewnianych ławach, pilnowani przez witraże; jeszcze inni kładą opuszki palców na trzecim oku lub umieszczają na czołach czerwone bindi; niektórzy prowadzą ciche konwersacje i w myślach szepczą do aniołów, a inni siedzą ze skrzyżowanymi nogami, słuchając niczego, myśląc o niczym, stając się jednością z niczym. Duchowość długo definiowana była przez religię, ale kluczem do wszystkich religii i tym, co leży u źródła wierzeń; kwestią, która czyni religię duchową, jest ich styl życia – codzienne rytuały, zachowanie i przekonania, które przemieniają prosty sposób życia w sposób bycia.

To, co kryje się dalej na tych stronach, ma na celu omówienie podstaw wszystkiego, co kiedykolwiek chciałeś wiedzieć o życiu holistycznym, duchowym, pełnym życiu bez potrzeby stawania się pełnoetatowym joginem lub robienia doktoratu ze studiów duchowości (uff, prawda?).

Na stronach tej książki połączyłam moje prawdziwe doświadczenia (straciłam dziewictwo z wieloma praktykami New Age) z praktycznymi wskazówkami (przetestowałam wszystko dla ciebie), by pomóc ci zgłębiać pytania o szerszy obraz i odpowiedzi, które najlepiej z tobą współgrają (wybierz swoją własną przygodę!). Omówimy edukację duszy (tak, edukacja zdrowotna była stratą czasu) i będziemy rozmawiać o tym, co by to znaczyło, gdyby miała zdolność uzdrawiania i komunikowania się z nami poprzez poziomy energii, choroby i inne fizyczne, umysłowe i emocjonalne znaki. Będziemy zgłębiać uniwersalną mądrość i jej zdolność do bycia kreatywną i wizjonerską, a także to, co dusza oznacza dla każdego z nas, i jej niewykorzystane zdolności do bycia intuicyjną – nie wspominając o sprawdzaniu naszych gwiazd, liczb, imion, zapachów, otoczenia, myśli, pasji, snów, przewodników i przeznaczenia.

Jak korzystać z tej książki

Jak powinieneś podejść do tej książki? Tak jak chcesz! Naprawdę. Pomyśl o tym, co ma nadejść, jak o wybranej przez siebie duchowej przygodzie, w której możesz wybrać, które praktyki zgłębisz, w oparciu o to, co najgłębiej i najszybciej z tobą współgra. Myślisz, że uzdrawianie kryształami jest fantastyczne, ale jeszcze nie jesteś zafascynowany jogą? Więcej duchowej siły, przyjacielu. Wolalbyś pracować nad kontaktowaniem się z duchowymi przewodnikami niż nad urządzeniem mieszkania zgodnie z zasadami Feng Shui? Nie martw się. To książka o robieniu tego, co jest dla ciebie odpowiednie w danej chwili. Możesz wracać do tych stron, w zależności od tego, czym zajmujesz się na swojej duchowej ścieżce.

Aby pomóc ci na czasami wyboistej drodze do codziennego oświecenia, podzieliłam książkę na trzy części: ciało, umysł i dusza. Dalej każda część podzielona jest na części, które omawiają różnorodne przekonania, praktyki i stare, dobre, ogólne, nic nieznaczące fakty, które mogą być przydatne podczas quizu z wiedzy ogólnej.

Stworzyłam również coś, co nazwałam Skalą Nieziemskości. To dokładnie to, co myślisz: skala, która ostrzega cię, jak stuknięta, dziwna lub cudowna może wydawać się konkretna praktyka, gdy spróbujesz jej po raz pierwszy, ponieważ – spójrzmy prawdzie w oczy – niektóre z tych rzeczy wydają się dość dziwne za pierwszym (lub drugim... lub piątym) razem! Ale odrzucanie dziwniejszych części życia tylko dlatego, że się baliśmy, byliśmy zażenowani lub krytyczni, nigdy nie przyniosło nic dobrego. Często najpiękniejsze przełomy, jakich możemy doświadczyć, kryją się za patyną osobiowości.

Każda większa praktyka lub wierzenie zaczyna się od tego, gdzie mieści się ono na Skali Nieziemskości według mojego doświadczenia, a także od tego, gdzie znajduje się na Skali Zbadaj to: 1 oznacza „prawdopodobnie powinienes sprawdzić to przed śmiercią”, a 10 to: „O BOŻE. LUDZIE, NATYCHMIAST WSKAKUJCIE NA DUCHOWY ROWER”. Masz już pojęcie.

Do czasu, gdy zamkniesz przeczytaną książkę, doświadczysz zwrotów losu, wizji prawdy i nowatorskich doświadczeń, zarówno osobistych, jak i uniwersalnych. Staniesz się uzdrowicielem, joginem, marzycielem, obserwatorem gwiazd, posiadaczem kryształów, nauczycielem, medium, tarocistą, a co najważniejsze, duchowym poszukiwaczem. Dla mnie duchowy poszukiwacz to ktoś, kto jest aktywny duchowo. Tak, wkrótce będziesz ciekawy i skory do eksperymentów oraz dowiesz się, jak prowokować duchowe poszukiwanie. Duchowi poszukiwacze to ludzie z włączonymi światłami – jesteśmy przebudzeni, czujni i aktywni. Z uruchomioną duchową nawigacją, która prowadzi nasze dusze do nowych doświadczeń, mądrości, snów, ludzi i zasobów, zaczynamy rozwijać w sobie całościowe zrozumienie świata – to naprawdę holistyczny i uniwersalny sposób życia. Duchowi poszukiwacze, gdy zbliżają się do odkrycia wszystkiego, co niesie dla nich prowadzenie aktywnego duchowo życia, odbierają szepty „ciepło... cieplej... gorąco” od wszechświata.

Newage'owe przekonania dla New Age

„Duchowość jest uniwersalną walutą. Jest częścią każdej religii, każdej wiary, każdej osoby. Każdy posiada system przekonań”.

Jesteśmy na miejscu. Medytacja, czakry i regresja do przeszłych wcieleń, o rety! Połącz to wszystko ze zdrową (lub niezbyt zdrową) dozą cynizmu, brakiem snu, stresem i niezliczonymi innymi elementami codziennej harów-

ki, z jaką większość z nas nieustannie się mierzy, i masz doskonały przepis nie na duchowy sukces, ale raczej na rozczarowanie. Jasne, niektórzy z nas znajdują pół godziny na jogę przed snem i czytają horoskopy przy porannej kawie, ale obecnie, jeśli chodzi o poszukiwanie tego, co czyni nasze dusze naprawdę kompletnymi, większość z nas unosi ramiona i pyta: „Co?”

Wiara w sposób życia, ale nieprowadzenie go jest współcześnie zbyt częstą dolegliwością. Jak wiele rzeczy we współczesnym społeczeństwie, nasze życie stało się bogate w przedmioty, ale ubogie w czas, a popyt na wiedzę, komunikację i rezultaty jest większy niż kiedykolwiek wcześniej; dotyczy to również duchowości. Poszukujemy natychmiastowych odpowiedzi, kompetencji i wyników, ale wielu z nas nie uświadamia sobie, że duchowość jest dostępna łatwiej niż kiedykolwiek – po prostu szukając jej, błąkaliśmy się w ciemnych okularach w ciemności.

Współczesna duchowość coraz bardziej odchodzi od zorganizowanych religii i jest coraz łatwiej dostępna na poziomie osobistym. Pomimo wielu barier na drodze do duchowego oświecenia, które świat stawia nam każdego dnia, nasza owładnięta obsesją technologii kultura właściwie pozwala na nasz duchowy rozwój znacznie bardziej, niż w to wierzymy. Podczas gdy niektórzy wciąż szukają wyższego ja lub stwórcy w kaplicy, synagodze, meczecie lub świątyni, wielu znajduje to, czego szukali, w sobie – w cichej refleksji podczas medytacji lub jogi, poprzez uczenie się o duchowych praktykach w historii i kulturach. Niektórzy znajdują to w społecznościach w Internecie lub w książkach, filmach, a nawet w aplikacjach na swoich smartfonach. Istnieje teraz znacznie więcej sposobów, by obserwować duchową mądrość, czytać o niej, ściągać i dzielić się nią na licznych platformach. Era personalizowanego, indywidualnego oświecenia naprawdę nadeszła.

Wciąż jednak pozostaje ciężar wyboru: im więcej mamy możliwości wyboru (samochody, gadżety, gdzie pójść na kolację – wszyscy wiemy, jak to jest), tym trudniej może być iść naprzód. Ale jeśli możemy wykorzystać wiele rozciągających się przed nami dróg i nie przytłoczy nas to – taki duchowy próbnik – każdy duchowy poszukiwacz może ślizgać się po fali wyższej świadomości.

Dzięki postępowi technologicznemu, który często wydaje się nas rozdzielać, nasza zdolność łączenia się z mądrością, by otrzymać wskazówki i dzielić się nimi, by wspólnie ranić się i zdrowieć, nauczać i uczyć – natychmiast i razem, przez wszystkie stany, kraje i oceany – zostanie wzmocniona. To, czego kiedyś guru nauczał akolitę, nauczyciel ucznia, teraz jest ogólnie dostępne. Być może najważniejsze jest to, że znajdujemy się w wyjątkowym punkcie

w historii, gdzie mamy możliwość przyjąć tę obfitość mądrości i włączyć ją w nasze codzienne życie w taki sposób, który będzie nam pasował.

Z tej książki nauczysz się o dostrajaniu do codziennych duchowych wiadomości, jakby były radiostacją; zgłębisz rozmawianie z duchowymi przewodnikami lub wszechświatem jako całością tak szybko i łatwo, jakbyś wysyłał SMS do przyjaciela; poznasz również swoje ciało, umysł i duszę tak, jak nigdy wcześniej.

Dowiesz się o odczytywaniu swojego przeznaczenia z gwiazd i komunikowaniu się ze swoimi poprzednimi wcieleniami dzięki pokonaniu bariery czasu i przestrzeni. Będziesz w stanie zobaczyć, jak zdiagnozować braki równowagi w centrach energetycznych szybciej, niż wyszukać informacje o chorobie przez Google. Właściwie możesz traktować tę książkę jak Google'a duchowości.

Możesz przeglądać różne strony i czytać o wszystkim, począwszy od kryształów, przez czakry, medytację, aromaterapię, jogę, aż do duchowych przewodników, by znaleźć i zastosować praktyki, które najbardziej ci pasują.

Możesz dodać więcej rzeczy, które ożywiają i rozwijają twoją duchową podróż, i pozbyć się tych, które nie przyczyniają się do twojego rozwoju i szczęścia; możesz także połączyć się z innymi duchowymi poszukiwaczami na całym świecie, a nadasz „duchowemu połączeniu” zupełnie nowe znaczenie.

„Musisz rozwijać się od wewnątrz. Nikt cię tego nie nauczy, nikt nie uczyni cię uduchowionym. Nie ma innego nauczyciela niż twoja własna dusza”.

Swami Vivekananda

Zmobilizuj się

Gdy byłam dzieckiem, dziewięć na dziesięć razy moją odpowiedzią było: „Ale dlaczego?”. Mój ojciec odpowiadał zawsze: „Ponieważ Y jest pokrzywioną literą, a Z nie jest lepsza”. Hm, dobrze, tato. Dobry sposób przekazywania (trochę zagmatwany) mądrości!

Od dzieciństwa jesteśmy uczeni kwestionowania, oceniania i rozumienia rzeczy, które nie powinny, z natury, mieć sensu. Nasz mózg przetwarza doświadczenia zmysłowe, szuka wzorów, a następnie we wzorach doszukuje się znaczenia. To zjawisko, znane jako *dysonans poznawczy*, pokazuje, że gdy raz w coś uwierzymy, będziemy próbować wyjaśnić wszystko, co się z tym kłóci. Osobiście lubię nazywać to ograniczonym umysłem; niektórym ludziom

trudno jest otworzyć się na uczenie się o innych możliwych wierzeniach, sposobach życia, kulturach, tradycjach i doświadczeniach – zwykle ci ludzie zostali tego nauczeni przez wychowanie lub odziedziczony system przekonań.

Niewielu ludzi decyduje się „zresetować” swój system przekonań, ale z mojego doświadczenia wynika, że ci, którzy to robią, to ci, którym przeznaczone są wielkie rzeczy – wynalazcy, pionierzy, ludzie żądni przygód, nauczyciele i liderzy naszych czasów. Ludzie nie mogą się powstrzymać i zadają poważne pytania. Najlepszymi nauczycielami są nasze własne dusze, a najlepszym sposobem, by pozwolić duszom uczyć nas tego, co chcą, byśmy wiedzieli, jest karmienie ich dobrymi rzeczami! Wyjmujesz to, co włożysz, i tym właśnie będziemy się tu zajmować.

Gdyby istniały jakieś podziemne organizacje dla duchowych poszukiwaczy – twardzieli (z drogi, podziemny kręgu!), pierwszą zasadą byłoby mobilizowanie się. Drugą zasadą – mobilizowanie się po raz drugi. Trzecią zasadą byłoby to, że – szczególnie jeśli poszukujesz duchowości po raz pierwszy – musisz zadać ważne pytanie: Czego poszukujesz?

Następnie, gdy już wiesz, co to jest, musisz chwycić czakry za rogi i trzymać się kosmicznej kierownicy!

Znaczenie? Przynależność? Zrozumienie? Miłość? Spełnienie? Pokój? Jakie jest twoje przeznaczenie? Byłam dokładnie w tym miejscu, w którym ty teraz, próbując to wszystko zrozumieć. Jediną różnicą między tobą a mną jest to, że byłeś na tyle mądry i sprytny, by wybrać tę książkę. Ja nadziałam się finansowo: opróżniłam konto, by kupić bilet w jedną stronę na drugi koniec świata, by odnaleźć siebie, co w moim przypadku zadziałało, ale nie działa tak samo na wszystkich.

Oczywiście śmiałam się/płakałam, gdy odkryłam, że odpowiedzi, których poszukiwałam, cały czas były wewnątrz mnie. Ale prawda jest taka: wyzwalam swój lęk przed nieznanym i podjęłam to ryzykowne działanie, które jest konieczne, jeśli chcesz otrzymać nagrodę w postaci klarownych odpowiedzi.

Każdy ma do przejścia inną drogę w podróży do duchowego oświecenia. W tej książce znajdziesz anegdoty ode mnie i od moich przyjaciół, członków rodziny i innych ludzi, których spotkałam po drodze i którzy wypróbowali te praktyki i dzięki temu mogą podzielić się wyjątkową perspektywą o dobrych i złych stronach oraz lekcjach o wszystkim, począwszy od medytacji, przez uzdrawianie kryształami, aż do znaków zodiaku. Znajdziesz również momenty „Zbadaj to!”, które oferują sugestie, by zamoczyć palce w basenie New Age, abyś mógł się zanurzyć i nasiąknąć tą duchową dobrocią.

Każda podróż zaczyna się od historii

Przez wieki wieczne prawdy życia były chowane, grzebane, palone, ukrywane pod skałami i piachem, a nawet zatapiane na dnach jezior. Według legendy Padmasambhava, zwany również „zrodzonym z lotosu” i wielu znany jako Budda, wierzył, że ludzkość w VIII wieku nie jest gotowa na jego duchowe nauki. Prawie sześćset lat później odnaleziono jego ukryte pismo, o które potknął się duchowy poszukiwacz – duchowy uczeń, taki jak ty¹.

Obecnie to pismo jest jedną z najpopularniejszych duchowych ksiąg wszech czasów: *Tybetańska księga umarłych*. Została przetłumaczona na wiele języków, a przedstawione w niej koncepcje nadal okazują się uniwersalne. Dlaczego są uniwersalne? Ponieważ każdy chce wiedzieć więcej o duszy, o celu życia i o tym, co się dzieje, gdy umieramy.

Wszyscy dobrzy duchowi poszukiwacze zaczynają od historii – historii przyjaciela, którego życie gwałtownie zmieniło się na lepsze, gdy zaczął chodzić na jogę; od bajki o wędrowcu, który odkrywał odległe krainy, którą rodzice czytali ci w dzieciństwie, a nawet od anegdoty współpracownika, który właśnie dowiedział się o regresji do przeszłych wcieleń i rozpałił twoją ciekawość. W duchu opowiadania historii, która opowieść o duchowym oświeceniu jest bardziej inspirująca i zaskakująca niż historia wielkiego Buddy? To była jedna z pierwszych historii, jakie przeczytałam, gdy zainteresowałam się duchowością, i jest to historia, którą powinni znać wszyscy duchowi poszukiwacze:

Ciężarna kobieta pewnej nocy tuż przed narodzinami dziecka miała sugestywny sen. We śnie odwiedził ją biały słoń, który powiedział jej, że jej syn będzie miał do wyboru dwie ścieżki w życiu. Na pierwszej ścieżce mógłby zostać królem lub władcą. Druga ścieżka była ścieżką uzdrowiciela i duchowego nauczyciela. Gdy podzieliła się tym snem ze swoim mężem, królem, ten przysiągł uczynić syna swoim następcą i zobowiązał się zadbać, by nic nie stało na drodze jego syna do przyszłej władzy.

Książę dorastał w zamknięciu pałacu, zatopiony w żądzy, bogactwie i władzy – fałszywej utopii, wolnej od starzenia się, chorób lub krzywdy, zbudowanej przez króla, który chciał mieć pewność, że jego syn nigdy nie poczuje potrzeby zadawania pytań lub poszukiwania celu życia.

Ogłupiony i rozproszony fałszywym światem króla, książę ożenił się i został ojcem zdrowego chłopca. Bycie ojcem może być otrzeźwiający doświadczeniem; jednak dla młodego księcia była to iskra, która rozpałiła jego