

dr Barbara De Angelis

Bestsellerowa autorka *New York Timesa*



FIZYKA duchowa

Sekrety wewnętrznej ewolucji



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

dr Barbara De Angelis

Bestsellerowa autorka *New York Timesa*

FIZYKA duchowa

Sekrety wewnętrznej ewolucji



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

[Kup księ](#) k

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Anna Gąsowska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-7377-838-2

Tytuł oryginału: *Soul Shifts: Transformative Wisdom for Creating a Life of Authentic Awakening, Emotional Freedom & Practical Spirituality*

Copyright © Barbara De Angelis PhD, 2015

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
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

Autorka niniejszej książki nie udziela żadnych porad medycznych (pośrednich czy bezpośrednich) ani nie zaleca stosowania żadnej techniki jako formy leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych bądź ogólnozdrowotnych bez uprzedniej konsultacji z lekarzem. Wyłączną intencją autorki jest dostarczenie informacji natury ogólnej w celu wspomoczenia Czytelnika na drodze poszukiwania emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Autorka i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie informacji zawartych w niniejszej książce na użytek własny.



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

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup ksi k

*Napisana z najwyższą miłością w podzięce
moim ukochanym Nauczycielom.*

*Napisana z najwyższą miłością w podzięce
moim ukochanym uczniom, których miałam przywilej uczyć,
i którzy byli też moimi nauczycielami.*

*Napisana z najwyższą miłością w podzięce
wszystkim tym, którzy mają odwagę pamiętać.*

Spis treści

<i>Przedmowa: W służbie twojej Najwyższej Istoty.....</i>	<i>9</i>
<i>Wstęp: Zanim zaczniemy.....</i>	<i>15</i>

CZĘŚĆ PIERWSZA WROTA DO PRAWDZIWEGO PRZEBUDZENIA

1. Przekroczyć próg	29
2. Zamieniając ściany w drzwi: przejście od poszukiwacza do widzącego	57
3. Od niepamięci do pamiętania.....	85
4. W głąb siebie i w górę: przemiana od wewnątrz.....	105

CZĘŚĆ DRUGA TECHNOLOGIA TRANSFORMACJI

5. Twój kosmiczny taniec: fizyka duchowa oraz sekret transformacji wibracyjnej	129
6. Jak wibrujesz? Wzniesić się od wykonywania w obecność	167
7. Wszystko się liczy: pielęgnowanie własnej wibracyjnej wiarygodności.....	203

CZĘŚĆ TRZECIA WZNIESIENIA DUSZY W DUCHOWOŚCI PRAKTYCZNEJ

8. Chcę się przebudzić: od kontrakcji do ekspansji	243
9. Mistrzostwo w każdym momencie: duchowa praktyka wyboru	279
10. Odnalezienie drogi powrotu do twojej Najwyższej Istoty	301

CZĘŚĆ CZWARTA
WZNIESIENIA DUSZY NA CO DZIEŃ

11. Dokonania duszy a twój kosmiczny rozkład zajęć	331
12. Święta miłość, święty czas	347
13. Przejście do wdzięczności i otwarcie się na łaskę.....	363
14. Dlaczego tu jesteś: dokonywanie zmiany wibracyjnej.....	389
15. Twoje dziedzictwo miłości	401
<i>Twoje wzniesienia duszy.....</i>	<i>417</i>
<i>Mantra wzniesień duszy.....</i>	<i>423</i>
<i>O Autorce.....</i>	<i>429</i>
<i>Kontakt z Autorką oraz oferta</i>	<i>431</i>



Przedmowa

W służbie twojej Najwyższej Istoty

*„Twoja samorealizacja jest największą przysługą,
jaką możesz wyświadczyć światu”.*

– Ramana Maharshi

Moja Najwyższa Istota wita twoją Najwyższą Istotę w tej wspaniałej podróży ku przebudzeniu!

Ogromnie się cieszę, że pamiętałeś o tym, że byliśmy umówieni, a co więcej, że umówiłeś się przede wszystkim ze sobą na pogłębienie swojej wolności emocjonalnej i duchowej.

Od lat przygotowywałam się na to spotkanie, tworząc świątynię – w postaci tej książki – uzdrowienia, objawienia i przypomnienia sobie kim naprawdę jesteś. Teraz jest już ona ukończona i wszystko w niej jest dla ciebie przygotowane. Wreszcie nadszedł czas radosnego otwarcia drzwi i zaproszenia do środka.

Tak właśnie postępują nauczyciele – przygotowujemy się do służby naszym uczniom, a potem czekamy, aż się pojawią. Kiedy więc w końcu możemy dostarczyć ci to, co dla ciebie zachowaliśmy, jest to cudowna chwila. Moi nauczyciele pozostawali w służbie rozwoju mojej wspaniałości, twojej wolności i twojej Najwyższej Istoty.

Od 40 lat jestem autorką książek, mówcą, gospodynią audycji radiowych i programów telewizyjnych oraz edukatorką. *Przede wszystkim jednak jestem mistyczką.* Mistyk to ktoś, kto rozumie,

nawiązuje kontakt i tworzy mapy niewidzialnych dróg w naszych wnętrzach. Już od dziecka bardzo dobrze poruszałam się po tych wewnętrznych „autostradach”, podobnie jak prowadziłam samochód w zewnętrznym wymiarze egzystencji. Wygląda na to, że pojawiając się w życiu ludzi w momencie, gdy są gotowi przekroczyć próg głębszej świadomości, uzdrowienia i przebudzenia.

Przez ostatnie czterdzieście lat w mojej pracy w charakterze nauczycielki wewnętrznej transformacji zaszło kilka poważnych zmian obecnych we mnie wzorców. Za każdym razem te zewnętrzne zmiany rodziły się z moich podstawowych zmian duchowych, znaczących transformacji mojego wnętrza, które dały mi większą moc i w jasny sposób naprowadziły mnie na miłość i mądrość, a w konsekwencji umożliwiły mi aktywny przekaz tych uzdrawiających energii moim uczniom w celu podniesienia ich wibracji i przyspieszenia ich powrotu do całości.

Obecnie jestem na etapie życia, który obfituje w zgromadzoną już, niczym plony w żniwa, dojrzałą mądrość. Taki rodzaj autentycznej mądrości może zrodzić się wyłącznie w tajemniczym procesie alchemii pomiędzy głęboką kontemplacją, poważnym doświadczeniem mistyczno-osobistym, w pewnym przedziale czasowym, a umiejętnym zastosowaniem tych wszystkich czynników.

Wyobraź sobie odkrywcę, który wie o istnieniu niezwyklego celu, do którego dotarcie zajmie mu całe lata, a potem tyle samo czasu powrót stamtąd, a jednak obietnica tego, co może tam znaleźć jest nie do odparcia. Wyrusza on więc do swego celu, a kiedy stamtąd wraca, już nie jest taki sam. Właśnie w takiej ekscytującej podróży wciąż jestem – po ośmiu latach pisania książek pograżyłam się w nauczaniu oraz intensywnym zgłębianiu mojej własnej podróży, w efekcie czego powstały *Wzniesienia duszy*.

Jest to dzieło mojego życia. Odmieniło mnie i moich uczniów, a teraz mam nadzieję, że dokona transformacji w tobie. W naturze

tego rodzaju mądrości leży pragnienie przekazywania jej innym. **Dla prawdziwego nauczyciela odczuwanie pełnego pasji entuzjazmu, jaki temu towarzyszy, nie wyraża się w jego postawie: „Patrzcie na mnie”, lecz „Popatrzcie na to! Popatrzcie na ten złoty kielich mądrości! Popatrzcie na ten migoczący klejnot zrozumienia. Chcę, byście go mieli!”.**

Książki pojawiają się w naszym życiu niczym dary od tajemniczych dobroczyńców – przyjaciół, artykułów prasowych, e-maili czy wystaw sklepowych. Jakiś głos w twoim wnętrzu szepcze: *Musisz to przeczytać*. Wyczuwasz, że zawiera informacje i wskazówki, na które czekałeś. To odpowiedzi na twoje modlitwy, pytania lub pragnienia – zwłaszcza na te, na które nie pozwalałeś sobie ani w myślach, ani w żaden inny sposób. To tak jak gdyby twoja dusza zdecydowała, że chce przechytryć określoną książkę zanim do głosu dojdzie twój umysł. Twoja dusza rozpoznaje i chwytą brakujący element układanki, którego potrzebujesz.

Niektóre książki dostarczają nam informacji, inne zabierają nas w podróż. *Wzniesienia duszy* napisałam w taki sposób, by spełniała obie te role. Kiedy piszę, moją najwyższą intencją jest stworzenie wirtualnej „aśramy słów”, azylu – miejsca, do którego mogą przychodzić po wskazówki, inspiracje i praktyki, wspomagające na ich własnych ścieżkach ku wolności wszyscy moi przeszli, obecni i przyszli, uczniowie.

Owoc dojrzewa powoli, lecz spada nagle i nieodwracalnie”.

Nisargadatta Maharaj

Mając dwadzieścia lat (a było to w 1971 roku) spędziłam w rezydencji na Majorce, na wybrzeżu Hiszpanii z moim nauczycielem duchowym, Jego Świątobliwością Maharishi Maheshem Yogi, w ramach uczestnictwa programie medytacyjno-szkoleniowym dla nauczycieli przecudowne pół roku. Maharishi był wielkim,

oświeconym mistrzem i promienną istotą. Co wieczór siadywał z nami i dzielił się głębką, odmieniającą życie, mądrością. W czasie tych sześciu miesięcy zanotowałam każde wypowiedziane przez niego słowo w dużych zeszytach w twardej jednorodnej oprawie.

Wczoraj coś mnie skłaniało ku temu, by odnaleźć jeden z nich i przekartkować. Kiedy to robiłam, natknęłam się na piękne zdanie, które było częścią mowy, jaką mistrz wygłosił do naszej grupy dzień przed zakończeniem kursu, tuż przed tym, jak mieliśmy rozjechać się w różne części świata, by uczyć medytacji. Powiedział:

„Kiedy na gałęzi pojawia się owoc, drzewo się kłania”.

To pozornie proste, lecz zadziwiająco głębokie zdanie zawiera w sobie wiele warstw mądrości. Dojrzały owoc stwarza „tryumfujący ciężar” na gałęzi, pomagając mu pochylić się, by owoc był jeszcze łatwiej dostępny dla wszystkich, którzy chcą go przyjąć. Owoce rozkwita na gałęzi, jednak drzewo nie pyszni się, lecz skłania się w pokornym zdumieniu tego, co właśnie zostało objawione.

Tymi słowami mój nauczyciel uczył nas, jak być nauczycielami: *należy pamiętać, że nauczanie to akt służby i nie pysznić się, lecz raczej pozostać pokornym w obliczu dojrzewania przebudzenia, o którym wiedział, że w miarę upływu lat, nastąpi dla wielu z nas.*

Czterdzieści lat później, pozostając zadziwiona owocami mądrości i przebudzenia, które pojawiły się na moich gałęziach i kłaniam się pełna pokory z wdzięcznością za okazję, jaką miałam, by służyć innym na ich ścieżce prowadzącej do bycia kanałem uzdrawiania. „Instrument otrzymuje błogosławieństwo od wszystkiego, co przez niego przepływa” – powiedział Paramahansa Yogananda. Ta książka to mój dojrzały owoc, który ofiaruję ci z wielką miłością. Czuję się niewypowiedzianie szczęśliwa będąc instrumentem dostarczenia ci *Wzniesienia duszy*, zaszczycona i uszczęśliwiona, mogąc przekazać zawarte w niej dary, wskazówki i łaskę.

**Naszą odpowiedzialnością jako świadomych istot,
szczerych poszukiwaczy prawdy zmieniających
naszą planetę jest odradzanie się na nowo.**

Niech te *Wzniesienia duszy* przyniosą ci wiele błogosławieństw
i wolność, tak jak uczyniły to mnie.

Z największą miłością i w służbie twej Najwyższej Istoty,

Barbara De Angelis
sierpień 2014 r.
Santa Barbara, California



Wstęp

Zanim zaczniemy: Kilka wskazówek, by jak najefektywniej skorzystać z tej książki

„Wszystkie prawdziwie mądre myśli pomyślano już tysiące razy, lecz by naprawdę stały się twoje musimy jeszcze raz szczerze je przemyśleć, aż zakorzenią się w naszym osobistym doświadczeniu”.

— Johann Wolfgang von Goethe

Kiedy pozwalasz sobie doświadczać książki bardziej niż sprawiającego przyjemność zbioru słów, a raczej jako pełen mocy wibracyjnej „statek kosmiczny”, który czeka, by zabrać cię w fascynującą podróż do nieuczęszczanych wcześniej miejsc w swoim wnętrzu, wówczas doświadczasz jakiejś tajemniczej, lecz niezaprzeczalnej alchemii. Przypuszczam, że wtedy mógłbyś powiedzieć, że pracujesz w *branży transportu duchowego!*

Pisanie jest dla mnie bezmiernym, mistycznym i świętym procesem: tworzenie żywego wiru energii transformującej, którą nazwiemy „książką”. Wiele lat poświęciłam na systematyzowanie tej energii w „pokoje” mądrości, przebudzenia, jasności i uzdrowienia, trochę tak jakbym w nabożnym skupieniu projektowała i dekorowała piękne sanktuarium lub ustronne miejsce wytchnienia, by wszyscy, którzy do niego wejdą doznali pocieszenia i wewnętrznej zmiany. **Jednakże spełniające rolę „wibracyjnego statku kosmicznego” słowa nie są tu celem podróży, a zaledwie pojazdami energetycznymi lub wejściami, energetycznymi drzwiami**

do prawdziwego doświadczenia transformacji, która zawiera się w tym wirze, zwanym książką.

A zatem co możesz w niej znaleźć? *Wzniesienia duszy* mają dwojaką treść: **informacyjną i wibracyjną**. Proponowana przeze mnie zawartość informacyjna tej książki została pomyślana tak, by *wpłynęła na twój umysł*, oraz byś otrzymał to, czego zazwyczaj spodziewasz się po tego rodzaju książce – idee, koncepty i wyjaśnienia, pozwalające ci na nowo zrozumieć siebie i świat.

Zawartość wibracyjna została tak przedstawiona byś nie tylko, pojął ją umysłem, lecz dosłownie doświadczył sercem i świadomością do tego stopnia, by doświadczenie to wywołało rzeczywisty i znaczący wpływ energetyczny. Chodzi tu o różnicę pomiędzy procesem zachodzącym w twoim umyśle podczas zbierania informacji na określony temat (przeżycie mentalne), a dosłownym *doświadczeniem trzewnym* danej rzeczy (przeżycie wibracyjne). W dalszej części książki nauczysz się znacznie więcej o wibracjach, ale najprościej mówiąc: *celem jej wibracyjnej treści jest pomoc w dokonaniu zmian od wewnątrz*.

Zauważ różnicę pomiędzy wyobrażeniem pudełka lodów, a jedzeniem tego pysznego, kremowego smakołyku lub też różnicę pomiędzy wyobrażaniem sobie turkusowego morza tropikalnego, a spokojnym unoszeniem się w ciepłej wodzie. *Pierwsze opisane doświadczenie brzmi dobrze, drugie zaś – wywołuje przyjemne odczucia*. Coś w tobie powoduje. Moją najwyższą intencją w odniesieniu do ciebie czytelniku *Fizyki duchowej* jest dostarczenie tak wielu transformujących cię doświadczeń ile tylko ona zawiera.

COŚ WIĘCEJ NIŻ INFORMACJA: PRZYJMOWANIE PRZEKAZÓW ENERGII

Chciałabym zasugerować, byś pozostał otwarty na doświadczenie tej książki *nie tylko jako informacji, lecz także jako przekazu*. Książka ta

zawiera wiele stron o treści, których twój umysł nie będzie w stanie umiejscowić za pomocą słów. Być może już czytałeś moje książki lub książki innych autorów i wiesz, co znaczy doświadczyć opisywanej tu przeze mnie alchemii. A jeśli nie, zachęcam cię do doświadczenia tej książki w inny sposób i przekonania się, co się wydarzy.

Słowa, które nie pochodzą z poziomu intelektualnego, lecz z wnętrza poszerzonej świadomości pisarza bądź nauczyciela, a następnie kierowane są do ciebie jako czytelnika, nie są tylko pustymi słowami – żyją, są aktywne i wibrują z autentyczną wibracją transformacji i przebudzenia. Przyjęcie ich z takim zrozumieniem połączy cię z mądrością, doświadczeniami i osiągnięciami, z jakich się wyłoniły, a następnie aktywują te same doświadczenia w twoim wnętrzu.

Innym sposobem na zrozumienie tego jest myślenie o tym, jak o podłączeniu się do gniazdka elektrycznego, by twoje własne urządzenie elektryczne działało lub też ustanowienie połączenia z siecią Wi-Fi, byś mógł podłączyć się do Internetu i pobierać dane.

Jeśli chciałbyś poeksperymentować *możesz po prostu wyrazić intencję otwarcia energii wibracyjnej zawartej w tej książce*, nawet jeśli teraz nie jesteś pewien co to oznacza. Czytając tę książkę, możesz wyobrażać sobie, że twoje oczy nie tylko patrzą fizycznie na słowa, ale również, że wchłaniasz z nich energię, jakby promienie pulsującego światła przelewały się z kartki wprost do twoich oczu.

Możesz także *zachować świadomość, że ta książka to nie tylko zbiór słów i idei, lecz żywa istota, którą odwiedzasz, życzliwa energia, która przyszła do twego życia, by zaferować ci wskazówki, współczucie i miłość*. Kiedy czytasz możesz sobie też wyobrażać, że siedzisz z tą mądrą istotą. Możesz mieć wówczas poczucie, że ta pulsująca energia słów wlewa się do twojego serca.

Możesz także wizualizować *złoty sznur łączący książkę i zawartą w niej mądrość z twoim sercem* albo też, jeśli chcesz, połączyć swoje serce z moim.

Poczujesz wtedy, że zaszło coś głębokiego.

Oczywiście możesz też nie robić żadnej z tych rzeczy i przeczytać *Fizykę duchową* tylko po to, by uzyskać informacje, które, mam szczerą nadzieję, okażą się pomocne, inspirujące i podnoszące na duchu. Jednak poza stroną informacyjną, książka ta daje ci znacznie więcej, nie zdziw się zatem, jeśli poczujesz, że coś się dzieje.

SZUKAJ DRZWI

Książka *Fizyka duchowa* zawiera prawdziwe *wrota wibracyjne* i energetyczne. Posługuję się słowami, wyrażeniami lub przepływem myśli, by wspomóc tworzenie wibracyjnego otwarcia w tobie, wyjaśniam to dokładniej w dalszej części książki. Wspomniane wrota wibracyjne ukażą się ci podczas czytania, a zatem szukaj ich i udziel sobie pozwolenia na ich przekroczenie.

Jak to zrobić? ***Po prostu podczas czytania zwracaj uwagę, czy jakaś treść porusza w tobie emocje, wywołuje poczucie rozwoju, podekscytowania, a nawet wzruszenie. Oznacza to, że reagujesz wibracyjnie na te słowa. Dotarłeś do drzwi:***

Słowa z tej książki są czymś więcej niż tylko słowami – to wibracyjne pomosty stworzone dla ciebie, byś przeszedł na drugą stronę i wibracyjne wrota, byś przez nie przeszedł.

Nie chciałabym, żebyś przeoczył którekolwiek wrota. Będę często zwracać twoją uwagę na to, co uważam za ważne wrota, istotne słowa zapisując pogrubioną czcionką – tak jak to zrobiłam powyżej.

Sugeruję, abyś kiedy wyczujesz, że możesz znajdować się u takich wrót, niespiesznie odczytał te fragmenty na głos dla siebie samego, a jeśli czytasz tę książkę z przyjacielem (przyjaciółką) lub ukochaną osobą, zamieniajcie się i czytajcie po fragmencie na głos. Słyszenie samego siebie wypowiadającego te słowa napełni twoje wibracje wibracjami oferowanej ci mądrości i otworzy cię na energie, które starają się wejść. Zachęcam cię też do wielokrotnego przeczytania tej książki, daj sobie szansę doświadczyć pełni tego, co ma do zaoferowania. Być może zechcesz zapisywać to, co według ciebie jest istotne lub spostrzeżenia i wglądy, jakich doznasz podczas czytania.

Jak każdy dar, książka taka jak *Fizyka duchowa* nie jest tylko po to, żeby na nią patrzeć i podziwiać, ale by (ją) rozpakować, korzystać z niej i żyć według niej. Na jej stronach proponuję ci wiele ćwiczeń i technik. Jeśli będziesz stosować niektóre z nich, zaczniesz dogłębnie rozumieć przeczytane informacje – nie będzie to już wyłącznie rozumienie intelektualne. **Tego rodzaju zrozumienie i przebudzenie nie nastąpi pod wpływem słów, lecz dzięki twojemu własnemu doświadczeniu związanemu z wcielaniem tych konceptów w czyn.**

TWORZENIE MAPY TWOJEJ PODRÓŻY KU WZNIESIENIOM DUSZY

Fizykę duchową skonstruowałam w taki sposób, aby jej lektura była dla ciebie bezproblemową, łatwą, klarowną i ekscytującą podróżą. Jej treść stopniowo odsłania kolejne warstwy, każdy koncept powstaje z poprzedniego tak, byś z każdą następną stroną tej książki czuł się jakbyś wchodził po niezwykłych schodach, wiodących cię coraz wyżej i wyżej.

Fizyka duchowa składa się z czterech części:

Część I: Wrota do prawdziwego przebudzenia

Ta pierwsza część przypomina etap inscenizacji na początku twojej wyprawy, kiedy zaopatrujemy się w mapy, zapasy żywności, a także orientujemy się w terenie, by wybrać drogę, którą będziemy podążać. Dowiesz się, dlaczego prawdziwa transformacja może zajść tylko od wewnątrz oraz że w twoim wnętrzu niczego nie brakuje – masz już całą „instalację” i jesteś gotowy, aby się przebudzić! Panelem kontrolnym twojego życia jest twoja świadomość, odkryjesz jak ją zmienić, by *przestać kontrolować i zarządzać swoim życiem, a w zamian wieść życie po mistrzowsku.*

Część II: Technologia transformacji

Przemiana nie zachodzi tak po prostu – istnieje pewna technologia, która ją przyspiesza i ułatwia. Nazywam ją „fizyką duchową”. W części II dowiesz się, dlaczego zarówno współczesna nauka, jak i starożytne teksty duchowe mówią to samo: że tak naprawdę jesteś istotą duchową, i w jak sposób wszystko, co wydarza się w twoim życiu jest doświadczeniem wibracyjnym. *By zmienić swoje życie, swoje myśli, związki i relacje z innymi ludźmi w świecie zewnętrznym, musisz zmienić swoje wewnętrzne wibracje, dokonując wzniesienia duszy, co wyjaśnię w dalszej części książki.* Dowiesz się, jak kultywować swoją wibracyjną wiarygodność, która ma ogromny wpływ na twoje poczucie pewności siebie i radykalnie zmienia relacje ze wszystkim z twego otoczenia.

Część III: Fizyka duchowa w duchowości praktycznej

Ta część książki oferuje ci bardzo skuteczne techniki wzniesienia duszy, dzięki którym połączysz się i będziesz żył jako swoja Najwyższa Istota nie tylko od czasu do czasu, ale nieustannie. *Nauczysz się, jak zastosować wszystko, czego się nauczyłeś w częściach I i II w praktyce, by przyniosło to rzeczywiste i trwałe zmiany we wszystkich aspektach twojego życia.* Praktyczna duchowość tłuma-

czy w jaki sposób możesz sabotować swoje szczęście, nawet sobie tego nie uświadamiając, i jak możesz natychmiast przestroić świadomość do najbardziej oświeconego siebie bez względu na aktualne samopoczucie czy wydarzenia w swoim życiu.

Część IV: Życie zgodnie z wzniesieniami duszy

W jaki sposób możesz żyć zgodnie ze swoim celem na co dzień? Co musi się wydarzyć, byś mógł doświadczyć więcej miłości i wolności w każdych okolicznościach? W części IV dowiesz się, jak żyć według wzniesień duszy. *Ponadto poznasz „umiejętności swojej duszy” oraz swój niepowtarzalny, kosmiczny program nauczania, a także więcej praktyk dla wzniesień duszy, które tworzą twoje serce i uskrzydlą duszę.* Końcowe rozdziały tej książki zainspirują cię, kiedy uświadomisz sobie, że możesz i już powodujesz sporą zmianę w świecie – większą niż sobie wyobrazasz.

MÓJ PANORAMICZNY STYL NAUCZANIA

Wyobraź sobie, że przyszedłeś do muzeum, by obejrzeć słynną, starożytną rzeźbę ogromnych rozmiarów. Chcesz doświadczyć jej w pełni, zrozumieć jej piękno. Czy w takim razie wybrałbyś tylko jedno miejsce i stałbyś tak w nim, patrząc na tę rzeźbę pod tym samym kątem, nie przemieszczając się, żeby przyjrzeć się jej z boku i z tyłu. Oczywiście, że nie.

Większość ludzi jednakże patrzy na siebie i swoje życie właśnie w taki sposób, z tego samego punktu widzenia, w którym stoją od długiego czasu – trochę tak, jakby patrzyli na rzeźbę z tylko jednego miejsca albo tak, jakbyś parkował samochód ciągle w tym samym miejscu, chcąc cieszyć się widokiem góry lub panoramy miasta czy malowniczym miejscem. **Myślimy, że widzimy wszystko, co jest do zobaczenia i opieramy nasze zrozumienie rzeczywistości na przypuszczeniach, tymczasem prawda jest**

taka, że widzimy rzeźbę, górę lub samych siebie tylko z jednej perspektywy. Nazywam to „*patrzeniem na świat oczyma swoich problemów*”.

Swój styl nauczania nazwałam „panoramicznym”. Wybieram ucznia, kogoś z moich słuchaczy lub czytelnika – „przesuwam jego” postrzeżenie i sposób myślenia „o kilka centymetrów” i mówię: „*Spójrz teraz na siebie albo problematyczną dla ciebie sytuację z tego miejsca. To całkowicie inna perspektywa, nieprawdaż?*”. Następnie tworzę jeszcze jeden, nowy punkt widzenia, który „przesuwa” ucznia do widzenia pod innym kątem i zachęcam go do spojrzenia z innej strony. A potem zabieram go/ich na coś, co możemy nazwać „konceptualnym lotem helikopterem” do punktu widzenia wysoko, wysoko ponad dany problem lub sytuację i mówię: „*A teraz spójrz na nie stąd!*”, kiedy to zrobimy, zjeżdżamy winą głęboko w dół, do korzeni problemu i przyglądamy się mu od podstaw.

Ten panoramiczny styl uczenia to wyprawa na bardzo szczegółową wycieczkę, która umożliwia ci dostrzeżenie pełni siebie i swoich spraw, wraz z ograniczeniami, i *odkrycie już istniejących dróg, które wyprowadzą cię z tych ograniczeń do większej wolności*. Zauważysz, że posługuję się wieloma metaforami – są one częścią tej „wycieczki”, ponieważ oferują ci różne sposoby patrzenia na tę samą rzecz. To wspaniałe narzędzia, które pomogą ci przyjąć określone zasady i zrozumieć je w praktyczny i przyziemny sposób, abyś mógł stosować je w życiu codziennym.

SZACUNEK DLA WSZYSTKICH DRÓG DO TWOJEJ NAJWYŻSZEJ ISTOTY

W swojej osobistej, duchowej podróży uzyskałam ogromną wartość oraz inspirację, wywodzące się z mądrości, symboliki i opowieści różnych kultur i religii, a teraz dzielę się nimi z tobą na stronach *Fizyki*

duchowej. Zauważysz, że niektóre z nich są powiązane z moim tłem kulturowym i studiowaniem myśli Wschodu, lecz chcę tu podkreślić i zapewnić cię, że treść tej książki nie opiera się na jednej ścieżce duchowej, ani też nie została zaczerpnięta wyłącznie z nauk czy filozofii kogokolwiek, jest moja własna. Jej uniwersalność wynika z tego, że zachęca cię do jeszcze trwalszego przebudzenia, które, jak ufam, jest celem wszelkiej praktyki duchowej.

Nie chodzi tu o podążanie moją ścieżką, ale o pełne szacunku zaoferowanie ci narzędzi, które, mam nadzieję, pomogą ci sprawniej poruszać się po własnej, niepowtarzalnej ścieżce i skuteczniej wcielać swoje przekonania w życie. Mam uczniów z każdego możliwego środowiska religijnego: chrześcijan, żydów, muzułmanów, hindusów, buddystów, agnostyków i wielu innych. Na przestrzeni lat wielu z nich ponownie zagłębiło się w swoją religię, doświadczając jej pełniej, bardziej z serca. Szanuję wszystkie ścieżki prowadzące nas do twojej Najwyższej Istoty, bez względu na jej imię.

POZWÓL SOBIE WEJŚĆ GŁĘBIEJ

Pewnego lata, kiedy miałam dwadzieścia kilka lat, wracałam ze spotkania medytacyjnego w Europie i razem z przyjaciółką postanowiliśmy odwiedzić kilka świętych miejsc. W jednym z nich wydarzyło się coś, czego nigdy nie zapomnę. Powiedziano nam o pięknym klasztorze, wzniesionym w zupełnie odosobnionym miejscu, więc udałyśmy się tam, by doświadczyć spokoju tego miejsca i obejrzyć to wyjątkowe dzieło sztuki. Przybywszy na miejsce, rozdzieliliśmy się i poszliśmy w różnych kierunkach. Przez około godzinę oglądałam wiele małych kapliczek i spokojnych ogrodów modlitewnych, żywiąc nadzieję, że wchłonę tę uświęconą atmosferę, która od stuleci przepełniała ten klasztor modlitwą i czcią.

O ustalonym czasie dołączyłam do przyjaciółki, która dosłownie promieniała. „Czyż to nie było wspaniałe?” – zapytałam. „Tak się cieszę, że tu przyszłyśmy”.

„Niewiarygodne” – odpowiedziała. „Oczywiście moim ulubionym miejscem była ta rozświetlona światłem świec sala z dużym posągami Błogosławionej Dziewicy.

„Rozświetlona światłem świec sala z dużym posągami Błogosławionej Dziewicy? Żartujesz” – westchnęłam. Nie widziałam jej. „*Jak mogłam ją przegapić?*”.

„Znajduje się na samym końcu tych schodów. Pod nami, w miejscu, w którym teraz stoimy, w podłodze są niewielkie drzwi, prowadzące do wąskich, kamiennych schodów i jeśli zejdziesz nimi na sam dół dotrzesz się do najświętszej części klasztoru”.

„Zesłałam nimi jeden poziom, ale nie wiedziałam, że pod nim jest *jeszcze jeden*” – odpowiedziałam pośpiesznie.

Moja przyjaciółka spojrzała na mnie wyrozumiale i powiedziała: „*Chyba po prostu nie zesłałaś wystarczająco głęboko*”.

Wiele lat później, kiedy rozpoczynałam swoją przygodę zawodową jako nauczycielka transformacji i pisarka, przypomniałam sobie ten żalorny moment oraz te wymowne słowa: *Chyba po prostu nie zesłałaś wystarczająco głęboko*. Wtedy nie mogłam wiedzieć w jak znaczącym stopniu zrozumienie tych słów stanie się istotną częścią mojego przesłania i nauczania moich uczniów. Patrząc wstecz na tamten dzień, zdaję sobie sprawę, że i tak otrzymałam łaskę Błogosławionej Dziewicy!

Rozpoczynając wspólnie tę podróż, z miłością zachęcam cię, byś odnalazł w sobie odwagę, by wejść głęboko – głęboko w siebie, w miejsca, do których zabierze cię ta książka; głęboko w mądrość zebraną tu dla ciebie; w głąb ukrytych sanktuariów łaski oraz skrytych świątyń prawdy we własnym sercu.

To głębokie badanie, otwarcie i poddanie się jest tym, czego wymaga prawdziwe uzdrowienie, transformacja i przebudzenie.

Oto co cię czeka.

Zasługujesz tylko na tak wspaniałe rzeczy.





CZĘŚĆ PIERWSZA

WROTA DO PRAWDZIWEGO PRZEBUDZENIA



1.

Przekroczyć próg

*„Jeśli [nauczyciel] jest naprawdę mądry,
nie czeka, aż wejdiesz do domu jego mądrości,
lecz raczej wiedzie cię do przekroczenia umysłu”.*

— Kahlil Gibran

Próg – przejście – jakie trzeba przekroczyć przy wejściu do świątyni, katedry, miejsca modlitwy, synagogi, tipi lub miejsca kultu jest jednym z najświętszych i zarazem najbardziej mistycznych miejsc fizycznych we wszystkich religiach i na wszystkich ścieżkach duchowych. To przejście to drzwi pomiędzy światami – metafizyczna granica pomiędzy codziennością a boskością, a zatem miejsce pełne mocy i łaski.

W większości wschodnich kultur nigdy nie staje się bezpośrednio na progu, zawsze się go przekracza, pozostawiając przed nim obuwie, to oznaka czci i szacunku. Podczas moich pielgrzymek do świątyń indyjskich często widywałam opiekuna świątyni przykucniętego na ziemi tuż przy progu głównej świątyni, jego zadaniem było dopilnowanie, żeby nikt, a zwłaszcza niedoinformowany turysta z Zachodu nie popełnił fatalnego błędu i nie stanął na progu.

Wiele lat temu, kiedy rozpoczynałam swoją podróż duchową, uczono mnie, że gdy wchodzę do świątyni lub pomieszczenia, w którym znajduje się nauczyciel, powinnam schylić się, by prawą ręką dotknąć progu lub wejścia, po czym tą ręką dotknąć serca. Sugerowano też, bym tak samo robiła przy wyjściu ze świątyni

lub wspomnianego pomieszczenia. Nikt nie wyjaśnił mi wagi tego gestu, ale robiłam to, ponieważ tak robili wszyscy inni i ponieważ zawsze byłam pilną uczennicą!

Jednak z czasem, kiedy bezpośrednio doświadczyłam daru wejścia w najskrytsze obszary świadomości, jakim obdarowywał mnie mój nauczyciel, zrozumiałam ten gest szacunku oraz to, dlaczego moja ręka wędrowała z podłogi wprost do serca. Gest ten stał się dla mnie sposobem powiedzenia: *„Niech to, co czeka mnie w tym pomieszczeniu, za tym progiem, zapadnie mi głęboko w serce”*. Przy wyjściu natomiast oznaczało: *„Jestem ogromnie wdzięczna za łaskę otrzymaną w tym świętym miejscu. Niech rozwija się we mnie”*.

Ta metafora przekroczenia progu pięknie odzwierciedla twoją podróż transformacji osobistej i duchowej: **na tej ścieżce byłeś od chwili przyjscia na ten piękny świat i już odważnie przekroczyłeś wiele ważnych progów**. Wszyscy poszukiwacze muszą przemierzać te niewidoczne drogi własnego wnętrza, odległości niemierzalne w kilometrach, a jednak najtrudniejsze i stanowiące największe wyzwanie w tej ziemskiej przygodzie: odległość pomiędzy przyzwyczajeniem do uciekania a nieustępliwością zmierzania w kierunku trudnych kwestii; odległość pomiędzy przerażoną częścią siebie, która mówi: *„Nie chcę na siebie patrzeć, nie chcę mierzyć się z pewnymi kwestiami, nie chcę ich czuć”*, a nieustraszoną częścią siebie, która w końcu oświadcza: *„Zrobię wszystko, co trzeba, żeby się uwolnić”*.

Przekraczamy próg własnego oporu z powrotem do świętej przestrzeni zaufania.

Przekraczamy próg własnego strachu z powrotem do świętej przestrzeni szerszego postrzegania.

Przekraczamy próg własnej dezorientacji z powrotem do świętej przestrzeni prawdy.

Przekraczamy próg własnego zapomnienia z powrotem do świętej przestrzeni pamiętania.

I z każdym śmiałym, odważnym krokiem zbliżamy się coraz bardziej i bardziej do wspaniałego spotkania z pełnią naszego przebudzonego ja.

Witam cię stojącego u progu podróży ku wzniesieniom duszy na trasie twojej pielgrzymki.

Oddaję ci szacunek jako wielkiemu poszukiwaczowi.

Ofiarowuję ci wirtualną girlandę z kwiatów, którą z szacunkiem zawieszam na twojej szyi, niczym długó oczekivanemu, czcigodnemu gościowi, który wreszcie przybył.

Wejść proszę...



„Moment uświadomienia sobie, że śpimy, następuje w chwili, gdy już jesteśmy na w pół przebudzeni”.

— P. D. Ouspensky

Dla każdego człowieka życie jest długim ciągiem pytań. W naszej naturze leży chcieć więcej i zastanawiać się, jak to osiągnąć. Pytania te są w nas obecne od chwili kiedy zaczynamy mówić i rozwijają się wraz z nami. Nasze dziecięce pytania skupiają się wokół własnego komfortu i przyjemności.

„Czy możesz mnie wziąć na ręce? Czy mogę zjeść jeszcze jednego cukierka? Dlaczego muszę myć zęby? Dlaczego muszę chodzić do szkoły? Dlaczego nie mogę mieć tej zabawki? Dlaczego nie mogę posiedzieć do późna, by pooglądać telewizję?”

Wraz z dorastaniem nasze pytania zmieniają punkt koncentracji z wyizolowanego na otaczający nas świat:

„Dlaczego nie mogę zostać na noc u przyjaciela/przyjaciółki? Dlaczego mój nauczyciel/nauczycielka nienawidzą mnie? Co zrobić,

by ten chłopak/ta dziewczyna polubił/polubiła mnie? Dlaczego ta osoba jest dla mnie taka wredna? Czy ludzie uznają mnie za głupka, jeśli wstąpię do tego klubu? Co muszę zrobić, żeby dostać się na te studia? Dlaczego nigdy nie podoba mi się mój wygląd? Co chcę robić jak dorosnę?”

Dorosłość niesie ze sobą poważniejsze pytania:

„Gdzie chcę mieszkać? Jak mogę stworzyć własny biznes? Czy jesteśmy gotowi, by założyć rodzinę? Czy wydaję za dużo pieniędzy? Dlaczego nie potrafię dogadać się z własnym synem? Czy powinienem rzucić tę pracę i poszukać innej? Dlaczego nie mogę zrzucić tych kilku dodatkowych kilogramów? Czy mam wystarczająco dużo pieniędzy, by coś odłożyć?”

Czasem nasze pytania są błędne, ponieważ nie są to prawdziwe pytania, a skargi przybierające formę pytań, które nie wymagają odpowiedzi:

„Dlaczego to spotyka właśnie mnie? Dlaczego z niego taki dupek? Kiedy to się skończy? Dlaczego moje dzieci nie mogą być grzeczne? Dlaczego wszystko zawsze idzie nie tak? Dlaczego zawsze wszyscy mnie zawiodą? Dlaczego ludziom to się nie udaje?”

Jednym ze sposobów poznania, że naprawdę wyruszyłeś w podróż poszukiwacza, jest uznanie, że pytania, które do tej pory rozważałeś zmieniły się. Zaczynasz zadawać pytania, które nazywam „świętymi pytaniami” takie, które skupiają się na zmianach – od zastanawiania się „od zewnątrz” do rozpatrywania aspektów z własnego wnętrza:

„Co jest moim celem w tym życiu? Dlaczego tak trudno jest mi kochać samego siebie i pozwolić innym się kochać? Dlaczego nie żyję według tego kim chcę być? Dlaczego reaguję na ludzi i sytuacje w sposób daleki od swojej Najwyższej Istoty? Jaka jest prawda na temat ludzkiej egzystencji? Jak odnaleźć oazę spokoju we własnym wnętrzu? Co stanowi źródło wszystkiego i w jaki sposób jestem z nim połączony?”

I być może najważniejsze pytanie ze wszystkich: „**Co mam zrobić, by znaleźć odpowiedzi na te wszystkie pytania?**”

Niektórzy, podobnie jak ja, zadawali sobie te pytania przez całe życie. niektórzy z was dopiero kilka lat lub miesięcy temu zaczęli się nad nimi zastanawiać. Pytania te pochodzą z głębi twojej istoty i niezależnie od tego, czy sobie to uświadamiasz czy nie, sygnalizują, że coś głębokiego już zaszło w twoim wnętrzu.

Odwaga, by zadawać sobie święte pytania jest tym, co definiuje cię jako poszukiwacza prawdy, a także jest dobrze wróżącym znakiem, że twoja podróż przebudzenia już się zaczęła.

CZAS SIĘ PRZEBUDZIĆ: DZWONI TWÓJ KOSMICZNY BUDZIK

Czym jest ten potężny, wewnętrzny obrót zdarzeń, który rozpoczyna naszą poważną wyprawę na ścieżce rozwoju? Nazywam go *kosmicznym budzikiem*. Jest to budzik, który się nagle w tobie uruchamia i uświadamia ci, że przez całe życie spałeś, a teraz musisz wstać. Często budzisz się z pytaniem: „*Czy naprawdę spałem? Zaraz zaraz, co robię na tej planecie? Czyż nie miałem czegoś zrobić? Czuję się jakbym przez cały czas był w ogromnym oszołomieniu. Nie mam już czasu do stracenia! Muszę wstać – teraz!*”

Cechą kosmicznego budzika jest to, że kiedy już zadzwoni, nie przestanie, dopóki nie zwrócisz na niego uwagi – niezależnie od tego ile razy przełączysz go na tryb drzemki bądź zignorujesz. Być może niektórzy z was czytają teraz te słowa, bo w końcu zrozumieli, że nie można bez końca włączać trybu drzemki!

Ta konkluzja przywodzi na myśl kolejne pytanie:

**Kto nastawił ten budzik po raz pierwszy?
Odpowiedź oczywiście brzmi: Ty!**

To twoja Najwyższa Istota, twoja dusza, nastawiła twój wewnętrzny budzik, by mieć pewność, że wstaniesz w porę, by uczestniczyć w wielkiej zmianie, jaka zachodzi obecnie na naszej planecie. Umówiłeś się sam ze sobą, że obudzisz się właśnie teraz, w tej chwili, w czasie kiedy tak wielu ludzi potrzebuje przebudzenia od tych, którzy wstali jako pierwsi.

Ostatnio ze zdumieniem odkryłam na własnej ścieżce duchowej, że koncept kosmicznego budzika dzwoniącego we wnętrzu człowieka, o którym mówiłam swoim uczniom już od jakiegoś czasu, został opisany w starożytnych pismach hinduskiej filozofii Kashmir Shaivism, wywodzącej się z około IX w n.e. z Kaszmiru – północnozachodniej części terenów obecnie zwanych Indiami. Teksty te napisano ponad tysiąc lat temu, a wyjaśniają one, że w życiu duchowym człowieka przychodzi taki moment, kiedy pojawia się coś, co określamy „myśłami przebudzenia”:

„Powiniennem dowiedzieć się więcej o życiowej prawdzie. Myślę, że jestem tu w określonym celu, by czegoś dokonać, czegoś szukać. Muszę się tego dowiedzieć. Potrzebuję nauczyciela. Potrzebuję mądrości. Muszę się przebudzić”.

Jak wyjaśniają to wspomniane pisma, takie myśli o przebudzeniu pojawiają się, **ponieważ w najgłębszych obszarach naszej osobowości wewnętrzne przebudzenie, jako zdarzenie kosmiczne, już zaszło – przebudzenie, które powoduje zwrot ku oświeceniu, ku mądrości i wolności.** To zdarzenie w twoim wnętrzu objawia się w tobie jako impuls do rozpoczęcia poszukiwania prawdy oraz tego, co tak naprawdę kieruje cię w stronę przewodnika lub nauczyciela, na poszukiwanie duchowości lub religijności, ku czytaniu, zgłębianiu, a ostatecznie ku osiągnięciu celu.

**Tak jak trzęsienie ziemi w głębokościach oceanu
wywołuje potężne fale tsunami na jego powierzchni,
tak „trzęsienie ziemi” na poziomie duszy
nagle rodzi w tobie pytania, tęsknotę, chęć poszukiwania,
a w końcu odnalezienie tego, czego szukałeś.**

Pamiętam, jak bardzo byłam podekscytowana, kiedy po raz pierwszy usłyszałam wyjaśnienie tych pradawnych wersów, ponieważ ich znaczenie było niepojęte i zadziwiające. Według nich *coś takiego jak przypadkowe spotkanie z nauczycielem, pomocnikiem, osobą duchowną, uzdrowicielem nie istnieje; nie ma też przypadkowego wejścia na ścieżkę duchową, wydarzenia powodującego zmianę, a nawet przypadkowej lektury tego typu książki*. Nie znalazłbyś się w pobliżu tego rodzaju doświadczeń, a tak głęboka zmiana nie zaśłaby już w tobie – nawet, jeśli jej nie pamiętasz, albo sobie jej nie uświadamiasz! Ta wewnętrzna zmiana na poziomie duszy, przyciąga, prowadzi lub magicznie „wiedzie” cię do osób, nauczycieli, nauk i sytuacji, które pomogą ci zrealizować to przebudzenie.

**Jeśli rozpoczęłaś swą zewnętrzną podróż
ku stanowi przebudzenia, już musiałeś doświadczyć
przebudzenia w swoim wnętrzu.**

Pierwsze myśli o przebudzeniu miałam w bardzo wczesnym wieku, choć wówczas nie rozumiałam czego doświadczam. Pamiętam, że jako dziesięcio- jedenastolatka pisałam piękną, lecz przynębiającą poezję, zastanawiając się nad sensem życia, gdzie znajdę kogoś, kto pomoże mi odkryć prawdę, i doświadczając uczucia całkowitej pewności, że coś ze mną musi być nie tak, ponieważ nikt inny wydawał się nie myśleć o tym co ja.

Przypominam sobie, że wierzyłam, ponieważ naiwnie, że im więcej się nauczę, tym szybciej stanę się oświecona. Co tydzień

chodziłam do miejscowej biblioteki wypożyczać po 10 -15 książek o tematyce filozoficznej. Czytałam je po kryjomu, przy latarce, późną nocą kiedy moja mama myślała, że już dawno śpię. Wciąż jeszcze czuję zapach płóciennych obwolot starych książek, widzę swoją kartę biblioteczną z wpisanymi odręcznie tytułami wypożyczonych tytułów, datami i pieczętkami, i czuję ekscytację z powodu swojej pierwszej, upojonej wyprawy po mądrość. Nawet wtedy żywiłam rozpaczliwą nadzieję, że znajdę przynajmniej niektóre odpowiedzi przynajmniej na część pytań, których jeszcze nie potrafiłam sformułować.

Miało to miejsce we wczesnych latach sześćdziesiątych XX wieku, więc nie było ruchów rozwoju osobistego ani poradników na ten temat, żadnych seminariów transformacyjnych ani też, tak powszechnych dziś, zajęć zwiększających świadomość. Moja mama tak się o mnie martwiła, że wysłała mnie do psychiatry, który oczywiście nie potrafił powiązać mojego stanu z poszukiwaniami duchowymi i wyjaśnił to „zaburzeniami wynikającymi z okresu dojrzewania”. **Jednak przebudzenie wewnętrzne nie zniknęło z czasem i dzięki Bogu nie uwsteczniło się**, a zatem kiedy 40 lat później pojęłam treść tych pradawnych pism, moje ukierunkowanie na ścieżkę duchową doznało nieuniknionego ożywienia w zakresie kosmicznych, sprzyjających zdarzeń.

Jesienią 1969 roku, w wieku 18 lat, wyjechałam z domu na studia na Uniwersytecie w Wisconsin. Byłam tam zaledwie od dwóch tygodni, kiedy pewnego popołudnia zobaczyłam na tablicy ogłoszeń plakat ze zdjęciem przystojnego, uśmiechniętego Hindusa w białych szatach o treści: Naucz się medytować. Nie miałam pojęcia kim był ten mężczyzna z plakatu. Nie miałam też kontaktu z jakimkolwiek rodzajem filozofii Wschodu. A jednak, w tamtej chwili *moje serce w jakiś niepojęty sposób rozpoznało, że to na co patrzyłam jest dokładnie tym, czego szukałam i bez*

cienia wątpliwości wiedziałam, że oficjalnie rozpoczęła się moja duchowa podróż.

Być może i ty pamiętasz, kiedy po raz pierwszy miałeś myśl, która naprowadziła cię na ścieżkę transformacji. Niektórzy z was mogli wejść na tę ścieżkę dawno temu i od tamtej pory trwa świadoma zmiana. Inni natomiast mogli dopiero od niedawna zacząć odczuwać pragnienie głębszego zrozumienia, intensywniejszej nauki oraz przeżycia głębszych duchowych doświadczeń. Swoje poszukiwania znaczenia rozpoczęłam ponad pół wieku temu, a obecnie, w XXI wieku, poszukiwacz może wejść na ścieżkę odkrywania niezliczonymi, dostępnymi mu drzwiami. Za swoje największe osiągnięcie uważam popularyzację idei poradników, począwszy od wczesnych lat osiemdziesiątych XX wieku oraz to, że na moje książki i programy telewizyjne już czekało na tak wielu ludzi, którym zadzwoniły kosmiczne budziki.

To nie był przypadek, że poszłam na określony uniwersytet ani też, że zobaczyłam tamten plakat i postanowiłam pójść na wykład, który, jak się później okazało, doprowadził mnie do mojego pierwszego nauczyciela duchowego oraz na głęboką, mistyczną ścieżkę przebudzenia, bez których nie czytałbyś tych słów. Być może i ty nie przypadkowo otworzyłeś e-mail informujący o seminarium z rozwoju osobistego i zdecydowałeś się w nim uczestniczyć, a to weekendowe spotkanie przywiodło cię do całkowicie innego pojmowania rzeczy. Być może nie przez przypadek też zacząłeś umawiać się na randki z kimś, kto praktykuje medytację i teraz sam postanowiłeś spróbować, a to poprowadziło cię do wspaniałego zgłębiania swego wnętrza. Nie przez przypadek też nadwyrężyłeś plecy i zdecydowałeś się pójść na zajęcia jogi, proponowane przez kościół, do którego chodzisz a ta decyzja sprawiła, że teraz sam trenujesz, by zostać instruktorem. I wreszcie – *to nie przypadek, że czytasz tę książkę.*

**To doskonały moment do świętowania
w podróży twojej duszy. Twoje pierwsze, i najważniejsze
wzniesienie duszy już zaszło: *przypomniałeś sobie,
że byłeś umówiony na przypomnienie sobie.*
I dotrzymałeś go!**

Przerwij na chwilę czytanie, by postarać się naprawdę to zrozumieć i przekonać się jakie to wspaniałe uczucie. Najtrudniejsza część twojej podróży już się skończyła. Przebudziłeś się! *Reszta polega tylko na przypomnieniu sobie tego, co zapomniałeś.*

**W twoim wnętrzu już zaszło coś cudownego i przejmującego.
To kosmiczne wydarzenie najwyższej wagi.
Fakt, że poszukujesz oznacza, że już coś odnalazłeś.
Twoje poszukiwanie to twoje wewnętrzne przebudzenie
w akcji. Myśl o przebudzeniu oznacza,
że wreszcie jesteś w drodze do domu.**



Wiem, że wszystkie te kwestie są bardzo istotne do rozważenia, i to już w pierwszym rozdziale! A ponieważ humor to doskonały sposób na uziemienie się, oto stworzony przeze mnie żart, specjalnie dla ciebie:

Dusza wcieliła się w nowe ciało i natychmiast zapomniała po co przybyła na ziemię. Mężczyzna zasnął na początku swojego życia.

Osobowość, jaką się stał, zajmowała się sprawami bycia człowiekiem, który był całkowicie nieświadomy, że coś jest nie tak.

Minęło siedemdziesiąt pięć lat i czas tej duszy na ziemi wypełnił się.

Do umierającego mężczyzny przybyli aniołowie odpowiedzialni za przeprowadzanie dusz na Drugą Stronę i wzięli wciąż śpiącą duszę w swoje objęcia.

Nagle dusza przebudziła się i zobaczyła anioły,

*„Chwila, musiałem się zdrzemnąć” – powiedział mężczyzna.
„Co przegapiłem?”*

Mam nadzieję, że odpowiedź nas wszystkich będzie brzmiała:
Z każdym dniem coraz mniej.

WPROWADZAJĄC WZNIESIENIA DUSZY

Kiedy dusza się budzi, zaczyna się poszukiwanie

– wyprawa, z której możesz nigdy nie powrócić.

Od tej chwili płonie w tobie wyjątkowe pragnienie, które nigdy, przenigdy nie pozwoli ci już zostać na nizinach samowolnienia i połowicznego spełnienia.

Wieczność cię przynagła”.

Nad migoczącą wodą zatoki Back wschodził właśnie złoty księżyc, a ja wsiadałam do wynajętego samochodu, który miał mnie zawieść z hotelu na międzynarodowe lotnisko w Bombaju. Wraciałam do Kalifornii ze wspaniałej podróży po Indiach i chociaż cieszyłam się, że wracam do domu, nie cieszyłam się na myśl o 30-godzinnej podróży, jaka mnie czekała. Przez kolejne 20 minut wyglądałam przez okno samochodu, by po raz ostatni uchwycić urok tego fantastycznego miasta.

Nagle wyszłam z tej zadumy, uświadamiając sobie, że od jakiegoś czasu samochód, którym podróżuję, jedzie znacznie wolniej od innych pojazdów na drodze i wciąż jesteśmy bardzo daleko od

miejsca, w którym do tej pory już powinniśmy być. Jeśli nadal będziemy jechać z taką prędkością, spóźnię się na samolot.

„Strasznie wolno pan jedzie” – powiedziałam. „Czy mógłby pan jechać szybciej?”

„Proszę się nie martwić psze-pani Na pewno w końcu dotrzemy do celu”.

„W to nie wątpię” – odpowiedziałam. „*Ale ja nie chcę dotrzeć tam w końcu. Chcę tam dotrzeć znacznie szybciej*”.

W życiu wszystkich poszukiwaczy zdarzają się momenty, kiedy zdajemy sobie sprawę, że owszem podążamy ścieżką transformacji jednak, mówiąc najprościej, chcemy *przyspieszyć*. Pozostawanie w tym samym miejscu, czy też poruszanie się w dotychczasowym tempie już nam nie odpowiada, a nawet jest niedopuszczalne. Wiemy, że zostaliśmy powołani do czegoś znacznie ważniejszego, autentycznego i większego, a także, że podobnie jak ja podczas jazdy na lotnisko, chcemy dotrzeć tam *szybciej niż w końcu*. Staliśmy się duchowo niecierpliwi.



W takich istotnych chwilach potrzebujemy nie tylko większej zmiany, lecz dogłębnej transformacji – czegoś więcej niż tylko poprawy życia „zewnętrznego” – przemiany od wewnątrz. Zmiana aranżacji „kawałków” nas, tak by na jakiś czas wyglądały lepiej, już nam nie wystarczy. Nie interesuje nas nic innego poza odrodzeniem. *Jesteśmy gotowi na wzniesienia duszy.*

Czym są wzniesienia duszy? Są to wewnętrzne działania transformujące, wywodzące się z najwyższych prawd duchowych i pozostające z nimi w harmonii. Zamiast skupiać się na przearanżowywaniu i przyglądaniu się życiu z zewnątrz, uczymy się podejmować pomyślne działania wewnątrz, dokonywać potężnych zmian w rozumieniu, odczuwaniu i świadomo-

ści z własnego wnętrza, dokonując w ten sposób transformacji życia od wewnątrz.

Oto różnica pomiędzy zwykłą *zmianą* a prawdziwą *przemianą*. Większość z nas próbuje albo zmienić siebie, nasze związki i relacje, albo okoliczności, działając na tylko jednym poziomie – radząc sobie, kontrolując lub maskując to, z czego nie jesteśmy zadowoleni. By doznać prawdziwej przemiany musimy wyjść poza powłokę zewnętrzną, widzialne oczyma manifestacje naszego życia, aż do „korzeni”, ponieważ aby transformacja była znacząca i trwała *musi wywodzić się z wnętrza*, a zatem zamiast bez przerwy radzić sobie ze wszystkim na małą skalę, działamy prawdziwie po mistrzowsku z najgłębszego poziomu tego, kim naprawdę jesteśmy, tzn. naszych dusz.

Wzniesienia duszy to nie dostosowywanie sposobu myślenia czy zachowania, jakich dokonujemy, i o których musimy pamiętać, by dalej ich dokonywać. Są to raczej wywodzące się z naszego wnętrza, radykalne zmiany wibracyjne, które spontanicznie i nieuchronnie transformują sposób, w jaki odnosimy się do siebie, do innych i do świata.

Jakie „wewnętrzne działania” wywołują wzniesienia duszy? Dowiesz się tego szczegółowo z tej książki. Na początek wystarczy, gdy zrozumiesz, że to wewnętrzne działanie nie jest związane z zachowaniem się w sposób, w jaki rozumiemy słowo *działanie* – np. starając się „działać”, „zachowywać się” bardziej troskliwie – nie jest też czynnością umysłową, tj. zmianą nastawienia, np. starania, by myśleć bardziej pozytywnie.

Wewnętrzne działania, które nazywam wzniesieniami duszy to wewnętrzne wybory, przyplwy uczuć i spostrzeżeń, które z natury

mają wyższą częstotliwość wibracyjną, ponieważ pozostają w harmonii z najwyższymi zasadami duchowymi. Tak więc, wibracje takich wewnętrznych działań przynoszą rozwój, polepszenie jakości życia, uskrzydłają i uwalniają, a także stwarzają warunki dla głębokiego i trwałego przestrojenia naszych pól energetycznych.

Kiedy uczymy się dokonywać wzniesień duszy, nasza wewnętrzna postawa lub punkt widzenia nieuchronnie zmieniają się, a w rezultacie postrzeganie i doświadczenie samych siebie i swojego życia ulega automatycznej zmianie. *To tak jakbyśmy założyli nowe okulary i inaczej widzieli siebie i innych, nie dlatego, że się staramy, lecz dlatego, że teraz to widzimy!*

Nagle to, co widzimy, kiedy przyglądamy się swojej pracy, związkom, zewnętrznemu światu i sobie samym wygląda zupełnie inaczej. Miejsca, co do których niedawno czuliśmy impas lub stagnację czy też dotąd niejasne lub sprawiające trudność sprawy, teraz pojmujemy z nowym, pełnym życia i jasności zrozumieniem. Wyłaniają się nowe, wydawałoby się nieistniejące ścieżki, przeszkody zamieniają się w możliwości, tzw. sytuacje bez wyjścia przekształcają się w przejścia, wyzwania obracają się w zaskakujące mapy wiodące nas w nowe, ekscytujące obszary, a wszystko to, ponieważ dokonaliśmy wzniesień duszy.

Do tej pory wielokrotnie doświadczałeś w swoim życiu wzniesień duszy, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, zewnętrzne zmiany napędzane były przemianami wnętrza lub „działaniami wewnętrznymi”:

Być może po latach starań kontrolowania wszystkiego musiałeś „odpuścić” w określonej sytuacji i wkrótce potem ukazała się przed tobą nowa droga.

Być może byłeś bardzo surowy dla ukochanej osoby i w końcu opadłeś z sił, próbując ją zmienić, więc przestałeś i właśnie wtedy osoba ta zaczęła częściej zaglądać w głąb siebie.

Być może zamiast wmawiać sobie, jak bardzo powinieneś lubić swoją pracę, pozwoliłeś sobie poczuć, jak nieszczęśliwy byłeś z jej powodu i nagle ujrzałeś rozwiązanie, które do tej pory było przed tobą zakryte.

We wszystkich tych przykładach zmieniło się w tobie coś na poziomie energetycznym, coś niewidzialnego i nie do wyrażenia dla kogokolwiek innego poza tobą, czy też coś, czego nawet nie byłeś świadomy i właśnie dlatego mogło dojść do ważnego zdarzenia w świecie zewnętrznym.

**Wzniesienia duszy i przemiany, jakich dokonujesz
w swoim wnętrzu objawia się w postaci poważnych zmian
w świecie zewnętrznym we wszystkich**

obszarach twojego życia.

**Oto przepis na uczynienie ze swojego życia
mistrzostwa od wewnątrz.**

CZY CIERPISZ NA BOSKI DYSKOMFORT?

„Wieczność cię przynagła” napisał nieżyjący już poeta i ksiądz John O’Donohue w pięknych słowach, które przytoczyłam już wcześniej. Jeśli ujmijemy je bardziej kolokwialnie, w kontekście tematu, który tu rozważamy, kiedy kosmiczny budzik zadzwoni, przebudzisz się, wstaniesz, a następnie zdasz sobie sprawę, że niecierpliwie pragniesz zabrać się za cokolwiek, do czego zostałeś tu powołany i nauczyć się wszystkiego, czego masz się tu nauczyć. Tego rodzaju „boskie przynaglenie” czułam, odkąd sięgam pamięcią. **Nazywam je „boskim dyskomfortem” – wewnętrzną presją czegoś w tobie, starającego ujawnić się w twoim życiu i w całym świecie, a co w swoich wysiłkach, by wyjść – koliduje z twoimi własnymi wewnętrznymi ścianami i przeszkodami.**

Co wywołuje boski dyskomfort? Wierzę, że każdy z nas przyszedł na tę planetę z czymś co nazywam „pakietem kosmicznych dostaw”: pakietem mądrości, pakietem służby, pakietem propozycji, pakietem miłości. Zobowiązujemy się dokonywać tych dostaw przez całe życie, jest to nasz wkład w planetę. Podobnie jak każdy dostawca, który wie, że do 6 rano musi dostarczyć cały towar i wrócić z pustą ciężarówką, tak i my pojawiajemy się na tej ziemi z „ciężarówkami załadowanymi paczkami” i poświęcamy się dostarczeniu ich do końca naszego „dnia”.

Jednakże wykonywanie naszej kosmicznej „pracy”, polegającej na dostarczaniu tych pakietów nie jest tak proste, jak się wydaje. Miewamy problemy z naszymi „pojazdami”, opóźnienia na trasie, które nas zniechęcają, rozprasza nas nieautentyczność i zapominamy, że jesteśmy pracujemy przy dostawach, źle odczytujemy mapy i błądzimy, męczymy się jeżdżeniem w kółko i pragniemy tylko się zdrzemnąć, a czując, że nikt nie docenia naszych dostaw, strajkujemy.

Z upływem lat, nasz kosmiczny dzień chyli się ku zachodowi i zaczynamy uświadamiać sobie, że nie dostarczyliśmy pakietów, które mieliśmy. Zaczynają więc nam ciążyć i sprawiać kłopot, a związana z tym frustracja narasta coraz bardziej. Wiemy, że mamy spore opóźnienie i zaczynamy bać się, że odniesiemy porażkę. Oto przykład bardzo niefortunnego boskiego dyskomfortu.

Ilekcroć mówię o boskim dyskomforcie, ludzie z mojego audytorium bardzo silnie reagują. Niektórzy płaczą. Inni zaczynają się śmiać. Niektórzy wyglądają tak, jakby właśnie spadł im z barków ciężar całego świata. Jeszcze inni patrzą na mnie oczyma wielkimi jak latające talerze. Mówiłam o czymś, czego doświadczaają, nie wiedząc nawet co to jest. Potem słyszę bardzo podobne komentarze:

„Nigdy wcześniej nie miałem depresji, ale ostatnio nie mogę pozbyć się odczucia, że coś we mnie utknęło”.