

Sandy C. Newbigging

# Relaksacyjna metoda Mind Calm

Współczesna technika medytacyjna  
wyciszająca umysł i ciało



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



Sandy C. Newbigging

# Relaksacyjna metoda Mind Calm

Współczesna technika medytacyjna  
wyciszająca umysł i ciało

Słuchaj Radia Hay House na  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz-Śliwa

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-7377-798-9

Tytuł oryginału: *Mind Calm: The Modern-Day Meditation Technique  
that Proves the Secret to Success is Stillness*  
Copyright © 2014 by Sandy Newbigging  
Originally published in 2014 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
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.

Informacje umieszczone w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut dla profesjonalnej  
porady lekarskiej – zawsze należy skontaktować się z odpowiednim specjalistą nauk medycznych.

Czytelnik wykorzystuje wszelkie podane informacje na własne ryzyko i bierze na siebie  
odpowiedzialność za wpływ treści książki na niego. Zarówno wydawca jak i autor nie biorą na  
siebie odpowiedzialności za żaden ubytek czy utratę wynikającą z użycia lub błędnej interpretacji  
i wykorzystania zawartych w tej książce sugestii, braku zasięgnięcia porady lekarskiej, a także  
materiałów umieszczonych na stronach internetowych osób trzecich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



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](http://www.talizman.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Wszystkim Nauczycielom wszelkich tradycji,  
które niosą wspólne przesłanie:  
„Bądź nieporuszony i wiedz, kim jesteś”.



## SPIS TREŚCI

<i>Pochwały dla Relaksacyjnej metody Mind Calm .....</i>	11
<i>Przedmowa autorstwa Roberta Holdena.....</i>	15
<i>Wstęp: Chaos przed spokojem.....</i>	17
<i>Podziękowania .....</i>	21
<i>Wprowadzenie: Ciche rozwiązanie .....</i>	25

### **CZĘŚĆ I: NAUKI + TECHNIKI**

<b>Rozdział 1</b>	Ukryte przyczyny zapracowanego umysłu.....	39
<b>Rozdział 2</b>	Korzyści płynące ze spokoju umysłu.....	61
<b>Rozdział 3</b>	To, czego pragniesz, znajduje się w twoim wnętrzu .....	73
<b>Rozdział 4</b>	Szybki początek: uzyskaj spokój umysłu teraz.....	79
<b>Rozdział 5</b>	Cud pokoju z umysłu.....	87
<b>Rozdział 6</b>	Tajemnicą sukcesu jest nieporuszenie .....	99
<b>Rozdział 7</b>	Technika medytacji Mind Calm .....	115

<b>Rozdział 8</b>	Intrygujące wydarzenia medytacyjne .....	133
<b>Rozdział 9</b>	Optymalne nastawienie medytacyjne .....	149
<b>Rozdział 10</b>	Protokół „Pokoju z Umysłem” .....	159

## **CZĘŚĆ II: 10-CZĘŚCIOWY PROGRAM MIND CALM**

<b>Wprowadzenie:</b>	10-częściowy program Mind Calm.....	175
----------------------	-------------------------------------	-----

<b>1 Połączenie</b> .....	183
Obejmuje Grę „Zmierzenie z rzeczywistością” + Protokół „Pokój z ciałem”	
<b>2 Moc</b> .....	191
Obejmuje Grę „Zauważanie przestrzeni teraz” + Protokół „Pokoju z potencjałem”	
<b>3 Radość</b> .....	197
Obejmuje Grę „Patrzenie wewnętrzne” + Protokół „Pokój z emocjami”	
<b>4 Pokój</b> .....	203
Obejmuje Grę „Obserwacja z serca” + Protokół „Pokoju ze środowiskiem”	
<b>5 Miłość</b> .....	209
Obejmuje Grę „Kochające różowe światło” + Protokół „Pokoju ze związkami”	
<b>6 Prawda</b> .....	217
Obejmuje Grę „Cisza mówi” + Protokół „Pokoju z karierą”	



<b>7 Jasność</b> .....	223
Obejmuje Grę „Oświecone oko” + Protokół „Pokoju ze społeczeństwem”	
<b>8 Mądrość</b> .....	229
Obejmuje Grę „Zauważanie nirwany” + Protokół „Pokoju z czasem”	
<b>9 Jedność</b> .....	235
Obejmuje Grę „Rewolucja rezonansu” + Protokół „Pokoju z samym sobą”	
<b>10 Obecność</b> .....	241
Obejmuje Grę „Świadomość powietrza” + Protokół „Pokoju z życiem”	
<b>Zakończenie: Wspaniałość poddania</b> .....	247
<i>Załącznik: Przegląd programu Mind Calm</i> .....	253
<i>Następne kroki: Uczynienie z Mind Calm sposobu na życie</i> .....	259
<i>O Autorze</i> .....	261



## Pochwały dla *Relaksacyjnej metody Mind Calm*

*Sandy posiada zdolność wyjaśniania, w jaki sposób z łatwością i bez wysiłku osiągnąć prawdziwy spokój umysłu oraz ciała. Niezależnie od tempa twojego życia, niezależnie od chaosu bądź konfliktu w nim panującego, Relaksacyjna metoda Mind Calm zapewnia wszelkie niezbędne wglądy i narzędzia pozwalające osiągnąć to, czego pragniesz, kiedy tego pragniesz. Jeżeli marzysz o spokoju, miłości i szczęściu, Relaksacyjna metoda Mind Calm to książka dla ciebie – przeczytaj ją i przetraw. Nie pożałujesz.*

– Joseph Clough

*Mind Calm to proste, a jednak fantastyczne narzędzie umożliwiające wyciszenie najgłębszych irytujących myśli. Sandy fachowo przedstawia użyteczne techniki praktyki medytacyjnej, która wpływa na poprawę życia poprzez zmniejszenie poziomu stresu. To książka, którą będę nieustannie polecać swoim klientom.*

– Becky Walsh, prezenterka radiowa, komediantka

*Zawsze inspirują mnie nauki Sandy'ego. W tej praktycznej książce pokazuje on, że nie potrzebujesz lat praktyki medytacyjnej, żeby cieszyć się wewnętrznym spokojem.*

– Phil Parker, twórca The Lightning Process

*Mind Calm przypomina nam, że szczęście wypływa z naszego wnętrza. Wypełniając książkę wskazówkami, które są bezpośrednie a mimo to głębokie, Sandy Newbegging toruje drogę do ostatecznego pojednania się ze swoim umysłem. To lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy gotowi są powitać w swoim życiu więcej prostoty, pogody i sukcesu.*

– Christy Ferguson

*Sandy pisze z ogromną klarownością i opanowaniem. Zaprawdę trudno byłoby nieuspokoić się podczas lektury tej książki!*

– dr David R. Hamilton, autor książki  
*Nauka kochania siebie*

*Cudowna książka. Już widzę, jak używam jej raz po raz, żeby – jak sugeruje Sandy – „poddąć się temu, co jest”, „płynąć z prądem” i „uprościć swoje życie”. Ach, ta radość z umysłu, który jest spokojny.*

– Richard Flook

*Książka Relaksacyjna metoda Mind Calm pełna jest fantastycznych informacji, które nie tylko wyciszają umysł, ale także ujawniają potencjał przybliżający nas do „geniuszu”. Uświadamia ona czytelnikowi, że jeżeli wyłącznie słuchamy umysłu, szybko męczymy się tą dysputą. Za to jeśli uciszymy umysł, łączymy się ze Źródłem. Hurra dla SPOKOJU UMYSŁU!*

– Stewart Pearce

## Świadczenia klientów

*Mind Calm oferuje narzędzia, dzięki którym doświadczają się nieprawdopodobnego pokoju, miłości i spełnienia, jakich się wcześniej poszukiwało.*

– S. Powers, Kanada

*Mind Calm wniósł do mojego życia więcej pokoju, a inni zauważyli nawet, że więcej się śmieję (co zresztą sam zauważyłem). Ogólnie rzecz biorąc, Mind Calm poprawił moje samopoczucie.*

– U. Walshe, Irlandia

*Odkąd poznałam Mind Calm, mam dostęp do wewnętrznego pokoju w dowolnym momencie. Nie muszę siedzieć w praktyce medytacyjnej, żeby go osiągnąć, tylko mogę uspokoić się w każdej chwili, zajmując się codziennymi sprawami.*

– J. Bryant, UK

*Najlepszą rzeczą, jaką zyskałem dzięki Mind Calm, jest zrozumienie, że mogę pozwolić myślom i emocjom pojawiać się i zniknąć, po czym mogę wrócić do spokojnej uważnej świadomości. To takie wolne doświadczenie.*

*Po latach prób osiągnięcia „pokoju umysłu”, mam w końcu pogodne życie dzięki rozwinięciu lepszej relacji z umysłem, który posiadam – to po prostu fantastyczne.*

– S. McLaughlin, Irlandia

*Mind Calm to najlepszy prezent, jaki kiedykolwiek dostałam – dzięki niemu zamiast nudzić się w pracy i wiecznie tylko oczekiwać na weekend, teraz potrafię cieszyć się i ekscytować życiem każdego dnia.*

– M. Tsachev, Bułgaria

*Uwielbiam Mind Calm ponieważ dzięki niemu odnalazłem mnóstwo radości, pokoju i obecności w codziennym życiu – i jest coraz lepiej.*

– S. Buttimer, Irlandia

*Mind Calm dał mi prawdziwą pogodę ducha. Potrafię zauważyć, kiedy daję się wciągnąć w gonitwę myśli, co pozwala mi wrócić do chwili obecnej. Ogólnie rzecz biorąc, Mind Calm zapewnił mi lepsze doświadczanie życia, a nie znam ani jednej osoby, która tego nie pragnie.*

– J. Graham, Szkocja





## PRZEDMOWA

Czy widziałeś skecz Monty Pythona o tytule „Bieg na 100 metrów dla ludzi pozbawionych poczucia kierunku”? Wyobraź sobie taką scenę: John Cleese, Michael Palin, Eric Idle i reszta zawodników znajdują się przy linii startu. Niecierpliwią się i niespokojnie wyczekują na sygnał rozpoczęcia wyścigu. W końcu sędzia strzela i wszyscy zaczynają biec – każdy w innym kierunku. Oznacza to, że niezależnie od tego, jak szybko będą przebierać nogami, nikt nie dotrze do mety. Skecz ten jest doskonałą metaforą naszego świata pędzącego w szalonym tempie, obłądnego trybu życia i przewlekłego stanu bycia zajęтым, który wielokrotnie powala nas na kolana i wymusza refleksję, że musi istnieć jakiś lepszy sposób.

Skąd bierze się presja, żeby żyć tak szybko, być tak zajęтым i maniakalnym? Ze społeczeństwa? Z naszego wychowania? Z mediów? Sandy Newbigging zauważa zewnętrzne naciski, ale zachęca nas też do poszukiwań we własnym wnętrzu. W *Spokoju umysłu* pokazuje nam, jak wyzwolić się od tworzonych przez umysł presji, które każą nam gonić w życiu. Sandy pomaga nam zatrzymać cierpienie wywołane naszą własną psychologią. Pomaga nam stać się osobą kierującą własnymi myślami, zamiast pozostawać ich ofiarą. Oferuje uwolnienie od lęku, oceniania i przywiązań.

W pracy trenera widzę, że większość ludzi nie potrzebuje więcej terapii, tylko więcej jasności. Sandy też to dostrzega. Wykracza poza podejście naprawcze. Pomaga nam kultywować zdrową relację z własnym umysłem. To jego nastawienie: *pokój z umysłem*. Sandy znakomicie pokazuje nam, w jaki sposób zaprzyjaźnić się z własnym umysłem. Krok po kroku pokazuje, jak przestać cierpieć na psychologię, że się tak wyrażę, i jak kultywować świadomość, która powoduje wewnętrzne przejście ze *stawania się szczęśliwym do bycia szczęśliwym*.

Zachęcam do lektury *Spokoju umysłu* z otwartym umysłem. Czytaj tę książkę powoli. Nie pędź do końca. To, czego szukasz, znajduje się na każdej stronie, a nie tylko na ostatniej. Ciesz się podróżą. Sandy wypełnił swoją książkę mnóstwem wglądów, objawień i ćwiczeń, które są wielce oświecające i pomocne. Oddaj się stworzonemu przez Sandy'ego programowi i - jak on sam to ujmuje - „*pozwól prowadzić się miłującej dłoni wszechświata*”. Mind Calm jest inspiracją i polecam go z całego serca.

– dr Robert Holden





## Wstęp

# CHAOS PRZED SPOKOJEM

Przełom nadchodzi zwykle wtedy, kiedy najmniej się go spodziewasz. Z pewnością tak było w moim przypadku. Wszystko szło świetnie. Interes kwitł. Stacje telewizyjne pokazywały mnie w 30 krajach na świecie. Moje kursy i przychodnie miały pełne obłożenie. Prowadziłem kilkudniowe warsztaty w atrakcyjnych ośrodkach. Moje książki ukazywały się nakładem najważniejszych wydawnictw, ja sam pojawiałem się na łamach gazet, czasopism i w radiu. Miałem wspaniałą dziewczynę, mieszkaliśmy w ekskluzywnej dzielnicy Edynburga, jeździliśmy luksusowymi samochodami i mieliśmy więcej pieniędzy, niż sądziłem, że to możliwe. W teorii, wiodłem takie życie, jakie wiele osób określiłoby mianem udanego. Aż pewnego dnia obudziłem się i przeraziłem, uświadomiwszy sobie, że chociaż wszystko szło tak świetnie, moje wewnątrz przedstawiało całkiem inny obraz.

Byłem całkowicie zestresowany, nie doświadczałem ani krzty spokoju. Większość dni spędzałem na emocjonalnej huśtawce pomiędzy frustracją i lękiem. Byłem sfrustrowany, ponieważ jeszcze czegoś nie osiągnąłem, a kiedy w końcu udawało mi się dostać to,

czego – jak mi się wydawało – pragnąłem, bardzo szybko zacząłem lękać się, że mogę stracić to, na co tak ciężko pracowałem. Bywało, że czułem się samotny w pokoju pełnym ludzi, i nic nie było w stanie ulżyć temu nieustannemu wrażeniu, że „w życiu musi chodzić o coś więcej”. Fizycznie też czułem się źle: trudno mi było spać przez zamęt panujący w moim umyśle. Zmagałem się z przewlekłym zmęczeniem i chorowałem częściej, niż byłem gotów przyznać, zwłaszcza że w tamtym czasie pracowałem w dziedzinie „zdrowej detoksykacji”. Mówiąc w skrócie, czułem się jak nieudacznik i oszust o lata świetlne oddalony od spokojnego i szczęśliwego człowieka, którym tak mocno pragnąłem być.

## **ZDEZORIENTOWANY, ALE ZACIEKAWIONY**

To mniej więcej w tym czasie znajoma poleciła mi medytację. Pamiętam, że grzecznie odmówiłem, twierdząc, że nie potrafię medytować. – Skąd wiesz, że nie potrafisz medytować? – zapytała. W pierwszej chwili byłem skonsternowany i nie wiedziałem, jak odpowiedzieć, bo wcześniej wszyscy zgadzali się ze mną, że medytacja jest trudna. Tamtego dnia, po krótkim zastanowieniu, podałem powód, który w moim odczuciu uniemożliwiał mi medytację: – Nie potrafię zatrzymać umysłu.

Odpowiedź ta zadowoliła mnie, ale nie na długo. Znajoma ponownie wprawiła mnie w zakłopotanie, kiedy radośnie oznajmiła: – Ach, ależ nie musisz zatrzymać umysłu, żeby doświadczyć spokoju podczas medytacji. – Mówiąc szczerze, jej odpowiedź wydała mi się niedorzeczna. Wszystko, co do tamtej chwili słyszałem i czytałem na temat medytacji wskazywało, że „nieporuszony umysł” był głównym wymogiem osiągnięcia spokoju. Ona jednakże sugerowała coś przeciwnego. Czy możliwe byłoby zaznanie

spokoju pomimo zaabsorbowanego umysłu? Zdezorientowany, ale zciekawiony wiedziałem, że wszelkie dotychczasowe próby zatrzymania umysłu nie przyniosły skutku, zgodziłem się więc nauczyć medytować.

## **WIELOMIESIĘCZNE MEDYTOWANIE Z MNICHAMI**

Wkrótce po nauczaniu się medytowania zacząłem zauważać, że doświadczam zaskakującej ilości pogody ducha. I to tak dużej, że pojechałem na dziesięciodniowe warsztaty medytacyjne zorganizowane na greckiej wyspie Patmos, prowadzone przez mnichów, którzy mnie uczyli, po czym spędziłem następane czternaście tygodni w górach Meksyku. Od tamtej pory jeżdżę na warsztaty trwające miesiąc. Podczas tych wyjazdów miałem okazję medytować przez cały dzień i noc, od czasu do czasu nawet po 18 godzin na dobę, otrzymując w trakcie wspaniałe przewodnictwo. Jak można sobie wyobrazić, zanurzenie się w tak intensywne okresy medytacji zmienia człowieka, przynosi ze sobą wewnętrzne i zewnętrzne zmiany, które są zarówno pozytywne jak i głębokie.

Po skończeniu kursu na nauczyciela medytacji natychmiast zacząłem dzielić się nią z każdym, kto wykazał zainteresowanie. Kiedy już odkryłem, że cieszenie się wewnętrznym spokojem jest łatwiejsze, niż myślałem, stało się dla mnie jasne, że chcę, aby każdy doświadczał pokoju i zadowolenia, jakie niesie ze sobą medytacja.

## **COKOLWIEK DZIAŁA W TWOIM PRZYPADKU**

Chociaż medytacja z całą pewnością nie jest religijna, wiele z jej nauczanych technik ma starożytne pochodzenie, zatem niektóre

z zaleceń i rytuałów mogą być odbierane z zewnątrz jako religijne. W konsekwencji osoby niezainteresowane takimi propozycjami mogą uznać, że „medytacja” jest ogólnie nieatrakcyjna.

*Osobiście wyznaję zasadę „co kto lubi”.*

Moim zadaniem nie jest osądzać ani mówić ci, w co powinienes wierzyć czy którą ścieżką duchową podążać – ani czy w ogóle powinienes podążać jakąkolwiek ścieżką duchową. Dla mnie najważniejsze jest, żebyś nie przegapił niezmiernych korzyści płynących z medytacji. Chcę, żebyś doświadczał spokoju i jasności, połączenia i wyzwolenia, które są przyrodzonym prawem każdego człowieka – kiedy otrzyma on wskazówki i techniki właściwe właśnie dla niego.

Pragnąłem podzielić się korzyściami płynącymi z medytacji z jak największą liczbą osób i w końcu zostałem zainspirowany do przedstawienia medytacji, którą może wykorzystać każdy. Za pośrednictwem *Mind Calm* dzielę się przystępnym sposobem medytowania, który czerpie z tego, czego nauczyłem się z tysięcy godzin medytacji, a który każdy może wykorzystać do przejścia od chaosu umysłu do spokoju umysłu.

Teraz, kiedy już odnalazłem spokój i zadowolenie w życiu, wiem, że skoro mnie się udało, może się również udać i tobie. *Mind Calm* to nowoczesna technika medytacyjna, która może pomóc ci uczynić umysł nieporuszonym i pogodzić się z nim. Przekonasz się, że pogodzenie z umysłem jest równoznaczne z pogodzeniem się z życiem – co nie tylko stanowi przyjemny sposób bycia, ale także sekret prawdziwie udanego życia.

– Sandy C. Newbigging  
Grudzień 2013



## PODZIĘKOWANIA

„Bądź nieporuszony” to proste, a jednak głębokie przesłanie wielkich mędrców, duchowych mistrzów i oświeconych nauczycieli niezliczonych tradycji. Zalecając „bycie nieporuszonym”, nie mają na myśli zapoznania się z pojęciami czy wyobrażeniami na temat nieporuszenia, ale nieustanne zaproszenie do doświadczenia go bezpośrednio i odkrycia związku pomiędzy nieporuszeniem a poznaniem piękna i wspaniałości tego, kim się jest. Szanuję wszystkich, którzy dzielą się tym uniwersalnym przesłaniem i bardzo wam dziękuję. Bez waszej odwagi, jasności i oddania mógłbym nigdy nie odkryć rozkoszy nieporuszenia w swoim życiu.

W odniesieniu do tej książki, chciałbym podziękować zespołowi wydawnictwa Hay House, który wierzył we mnie i to przesłanie: Carolyn Thorne, Michelle Pilley, Jo Burgess, Amy Kiberd, Julie Oughton oraz, oczywiście, Reidowi Tracy’emu i Louise Hay. Ogromne podziękowania również dla mojej redaktorki Sandy Draper za poprawki wniesione podczas redagowania i Robetowi Holdenowi za napisanie fantastycznej przedmowy.

Pierwszy szkic niniejszej książki napisałem podczas siedmiodniowej wycieczki po Kalifornii z moją dziewczyną Laurą. Chcę ci, Lauro, podziękować za bycie przy mnie, kiedy napisa-

łem pierwsze słowo i przez cały czas aż do odesłania ostatecznego rękopisu do Hay House. Wnosisz radość do mojej podróży i każdego dnia czuję się błogosławiony. Specjalne podziękowania dla Sashy Allenby za przyjaźń i umożliwienie mi udostępnienia na łamach tej książki Protokołu Ponownego Przebudzenia. Chciałbym podziękować również mojej rodzinie za bezwarunkową miłość i nieskończoną otuchę, a także moim przyjaciołom: Bryce'owi Redfordowi, Calumowi Murrayowi, Suzi Gibson, Sue Masters, Richardowi Abbotowi, Lee Johnsonowi, Micci Gorrod, Andrew Pepperowi oraz Narainowi Ishaya za bycie nieustannym źródłem zabawy, miłości i inspiracji w moim życiu. Chciałbym podziękować też rodzinie trenerów *Mind Calm* na całym świecie za dzielenie się tą medytacją z radością i klarownością.

I wreszcie, nieskończoną wdzięczność kieruję do swojego duchowego nauczyciela MKI za bycie moim przewodnikiem w tym życiu po jasnej ścieżce radości, jaką jest nieporuszenie.

Bądź nieporuszony







## Wprowadzenie

### Ciche rozwiązywanie

Skąd wiesz, że masz umysł? Jesteś tego świadomy, prawda? Z tego rozumowego wywodu wynika, w tej chwili wewnątrz ciebie istnieje umysł oraz coś, co jest go świadome. Ta książka traktuje o stawaniu się znacznie bardziej uważnym i zainteresowanym uważną świadomością, która zdaje sobie sprawę z istnienia twojego umysłu, zamiast podejmowania poważnych kroków mających go naprawić, zmienić, poprawić, kierować nim czy manipulować. Mind Calm daje ci nową relację z twoją Jaźnią, co może zadecydować o tym, czy będziesz doświadczać życia dającego się opisać jako piekielne, pełne stresu, zmagania i cierpienia, czy dość dosłownie już teraz doświadczysz nirwany.

Uważna świadomość jest nieporuszoną, spokojną, przestronną obecnością wypełnioną pokojem; nie jest nie z tej ziemi, jest tak rzeczywista, jak to tylko możliwe. Świadomość to spokojny kontekst każdej myśli, każdego uczucia, każdej czynności i okoliczności w twoim życiu – niezależnie od tego, czy wydają się one pozytywne czy negatywne. Poznanie i bezpośrednie doświadczanie ważnej świadomości, która jest w tobie obecna, jest cichym

rozwiązaniem każdej stresującej sytuacji, w jakiej możesz się znajdować, a także sekretem cieszenia się prawdziwie udanym życiem, wolnym od lęku, problemów i ograniczeń.

*Poznanie pełnej potencjału, twórczości, szczęścia i łaski uważnej świadomości obecnej w twoim wnętrzu zapewnia połączenie ostateczne – jedność ze swoją Jaźnią.*

Odkryjesz, że w przeciwieństwie do tego, jak być może uczono cię myśleć i w co wierzyć, bycie pogodzonego z życiem jest uniwersalnym kluczem otwierającym możliwość zaangażowania się w całkowicie pomyślną egzystencję. Ponowne odkrycie wewnętrznych pokładów spokoju obecnych w twojej uważnej świadomości – zawsze – transformuje relację z myślami, emocjami, ciałem i życiem. Ponieważ nie trzeba już tak ciężko pracować nad udoskonaleniem umysłu, emocji i okoliczności zewnętrznych, godzisz się z tym, kim jesteś i jakie jest życie.

## **A CO, JEŚLI NIE JESTEŚ TYM, CZYM MYŚLISZ?**

Jeden z głównych powodów, dla których ludzie przegapiają przepiękne doświadczenie swojej uważnej świadomości jest taki, że mają kryzys tożsamości. Po prostu uważają, że są kimś lub czymś, czym nie są. Sądzą, że są głosem, który słyszą w swojej głowie i w efekcie zbyt mocno polegają na jego opinii, kiedy określają to, kim są i do czego są zdolni. Uważają, że są tym, co czują emocjonalnie. Uważają, że są swoim ciałem, gdyż identyfikują się z nim od wczesnego wieku. Albo sądzą, że są swoim stanem cywilnym, stanowiskiem pracy, przynależnością religijną czy długą listą innych etykietek, które ich zdaniem pomagają im zdefiniować to, kim są.