



Sonia Choquette

Modlitwy uzdrawiające życie

Boska moc
rozświetlająca
codzienność



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Sonia Choquette

Modlitwy uzdrawiające życie

Boska moc
rozświetlająca
codziennność

Słuchaj Radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Mariusz Warda
KOREKTA: Anna Lisiecka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-827-6

Tytuł oryginału: UPLIFTING PRAYERS TO LIGHT YOUR WAY

Copyright © 2015 by Sonia Choquette
Originally published in 2015 by Hay House Inc.

© 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

Informacje zawarte w tej książce nie powinny być traktowane jako zamiennik profesjonalnej opieki medycznej, w związku z czym zawsze wskazane jest zasięgnięcie opinii wykwalifikowanego terapeuty. Wykorzystanie porad z niniejszej książki każdy czytelnik podejmuje na własne ryzyko. Ani autor, ani wydawca niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty spowodowane stosowaniem zawartych w książce porad. Dotyczy to również ewentualnego braku ich zrozumienia, zastosowania sugestii autora, jak i porad natury medycznej bądź też materiałów znalezionych na stronach internetowych stron trzecich.



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

*Dedykuję tę książkę mojej mamie,
Sonii Polixenii.
To ona pokazała mi siłę modlitwy.*



Spis treści



<i>Wprowadzenie</i>	19
---------------------------	----

Przebudzenie:

<i>Modlitwy o odnowienie więzi z twoim duchem</i>	39
Rozbudzanie swojego ducha	40
Bycie szczerym w stosunku do siebie	42
Pozwalanie sobie na wstrząs	44
Tworzenie ukierunkowanego życia	45
Wzrastanie	46
Zajmowanie się tym, co się kocha	48
Znajdowanie odwagi do bycia tym, kim się jest	50
Bycie prawdziwym	52
Witanie zmian	54
Zwiększanie rzetelności	56
Odnajdywanie celu	58
Stawianie czoła obawom	60
Bycie odpowiedzialnym za swoje szczęście ...	62

Przygotowanie:

<i>Modlitwy o nowy początek</i>	65
Powrót na swoją prawdziwą ścieżkę	66
Pragnienia własnego serca	67
Wyznaczanie priorytetów	68
Ciche działanie	69
Oczyszczanie karmy	70
Strach przed porażką	71
Przyjmowanie zmian	72
Pamiętanie o oddychaniu	74
Bycie dobrze nastawionym do świata	76
Bycie osobą, jaką chce się być	77
Trzymanie się swoich celów	78
Ruszanie się	80
Kierowanie się ku wnętrzu	81
Karma i lekcje	82

Początek podróży:

<i>Modlitwy o pozytywną zmianę</i>	83
Odkrywanie swoich celów	84
Spełnianie teraz swoich marzeń	85
Reakcje stresowe	86
Wiara w siebie	88

Adaptowanie się do nowych rzeczy	89
Okazywanie miłości	90
Mój duchowy plan	92
Mój wewnętrzny spokój	94
Samodyscyplina	96
Uwolnienie od samolubstwa	98

Ochrona w podróży:

<i>Modlitwy o ustanowienie zdrowych granic ...</i>	99
--	----

Podążanie za marzeniami i ich chronienie ...	100
Uwolnienie od negatywnego wpływu innych osób	102
Zrywanie więzów	104
Wycofywanie się	
Obserwowanie zamiast absorbowania energii	108
Uwolnienie od nieszczęśliwych i niewłaściwych relacji	110
Dystansowanie się od tych, którzy nie traktują mnie właściwie	112
Mówienie nie	114
Wrażliwość	116
Zaprzestanie nadmiernego dawania i robienia zbyt wiele	117

Wyrażanie siebie	118
Chronienie swojego spokoju	120
Zajmowanie się własnymi sprawami	121
Wnikliwość	122

Pochmurne niebo:

Modlitwy dla umysłu nękanego

<i>problemami</i>	123
Niepokój	124
Cierpliwość	126
Niepewność finansowa	128
Samokontrola	130
Wynoszenie w górę swojego ducha	133
Oddawanie kontroli	134
Uwolnienie od dramatów	136
Własna wartość	138
Wątpliwości względem samego siebie	139
Bycie w mniejszym stopniu skupionym na sobie	140
Uwolnienie się od perfekcjonizmu	142
Stawianie czoła swoim własnym cieniom	144
Uwolnienie się od negatywnych wzorców związanych z troszczeniem się o siebie ...	146
Brak cierpliwości	148

Deszczowe dni:

<i>Modlitwy dla ciężkiego serca</i>	<i>149</i>
Depresja	150
Kiedy dopada znużenie	152
Kiedy dopada przygnębienie	153
Wybaczanie sobie swoich pomyłek	154
Przytłoczenie	156
Oczyszczanie ran z dzieciństwa	158
Uciszać fale	160
Uwolnienie od cierpienia	161
Akceptowanie rozczarowań	162
Poczucie samotności i beznadziei	164
Uzdrowienie żalu	165
Wewnętrzne poczucie zagubienia	166
Bycie samotnym	167
Prośba o więcej cierpliwości	168
Odrzucenie	169

Burze i uderzenia piorunów:

<i>Modlitwy na trudne wyzwania</i>	<i>171</i>
Uzależnienie	172
Skrajny stres	174
Czułe punkty	175

Zdrowienie po chorobie	176
Ciągłe negatywne nastawienie	178
Puszczanie uraz w niepamięć	180
Uwolnienie od gniewu	182
Uwolnienie od nosicieli strachu	184
Uwolnienie od zazdrości	186
Odzyskiwanie radości	187
Nieuczciwe osądy	188
Rywalizowanie z innymi bądź poczucie bycia przez nich zagrożonym	190

Błękitne niebo:

<i>Modlitwy o pomoc samemu sobie</i>	199
Słabe punkty i złe nawyki	194
Usuwanie źródeł zakłócenia spokoju	196
Relaks	198
Przywracanie dobrego zdrowia	199
Wybaczenie innym	200
Zaprzestanie narażania na szwank własnego zdrowia	201
Szczerza komunikacja	202
Zliczanie swoich błogosławieństw zamiast strachu przed brakiem	204
Rozchmurzanie się	205

Wspieranie innych	206
Uzdrawianie napiętych relacji	208
Odnajdywanie miłości do siebie	210
Chwila wytnienia	212
Współczucie dla tych, których się nie lubi ..	214
Przejsie	216
Obiektywizm	218
Uwolnienie od żali	219
Przywracanie dobrego humoru	220

Podążanie za znakami:

<i>Modlitwy o przewodnictwo</i>	223
Słuchanie swojego wewnętrznego głosu	224
Wyostanie intuicji	226
Niepewność	227
Pomoc od własnego wyższego ja	228
Wchodzenie w nieznanne	230
Nadmierna impulsywność	231
Dodatkowe wsparcie	232
Ufanie przewodnictwu	233
Podejmowanie wyborów	234
Obejmowanie kierownictwa nad swoim życiem	236
Jasność podążania właściwą ścieżką	237

Przywoływanie własnego wyższego ja podczas podejmowania decyzji	238
Poddawanie się woli Boga	240
Zaufanie własnej intuicji	242

Zdjęcie ciężaru:

<i>Modlitwy o uproszczenie dróg</i>	245
Usuwanie blokad	246
Uwolnienie od starych wzorców	247
Wolność od osądów	248
Doprowadzanie do końca	250
Łagodzenie sztywnego myślenia	251
Obsesja	252
Uwolnienie od ciężarów	254
Poddanie i ufanie w pozytywny rezultat ..	255
Uwolnienie od poczucia winy	256
Uwolnienie od natłoku myśli	257
Akceptowanie siebie takim, jakim się jest ...	258
Kończenie niezdrowych relacji	260
Rozstrzyganie sporów	262
Niezważanie	263
Trudne zakończenia	264
Zaprzestanie narzekań	266

Zaprzestanie użalania się nad sobą	267
--	-----

Współtowarzysze podróży:

<i>Modlitwy o poprawianie relacji</i>	269
Wdzięczność za przyjaciół	270
Pomaganie innym	271
Przewycięzanie braku bezpieczeństwa w relacjach	272
Ściganie się z innymi	274
Lepsze słuchanie	275
Zwalnianie	276
Pozytywne towarzystwo	277
Oświeclanie innym drogi	278
Ufanie innym	279
Poprawianie relacji	280
Bycie upartym	282
Okazywanie innym szacunku	284
Niebranie niczego do siebie	286
Trudne relacje	288
Akceptowanie innych takimi, jakimi są	290
Wdzięczność za bolesne lekcje.....	291
Błogosławienie innych	292

Cieszenie się podróżą:

<i>Modlitwy o piękniejsze życie</i>	299
Otwieranie serca	294
Wdzięczność za błogosławieństwa obecne w życiu	295
Stawanie się źródłem światła	296
Przyciąganie pieniędzy	297
Rozkładanie skrzydeł	298
Bycie bardziej radosnym	300
Wyczuwanie dobroci życia	301
Zaufanie w trakcie zmian	302
Podejmowanie ryzyka	304
Nauki płynące z duchowych lekcji	305
Uwolnienie od obsesji związanej z wagą ciała	308
Bycie otwartym na dobre rzeczy	306
Kreatywność i zabawa	309
Znajdowanie rozwiązań	310
Ufanie boskiemu planowi	312
Cieszenie się życiem	313
Dostrzeganie w każdym światła	311
Napotykanie nowych możliwości	314
Uwolnienie od frustracji	315

Nowe horyzonty:

Modlitwy o więcej miłości i światła 317

Wdzięczność za pomoc w rozświetlaniu mroku	318
Wdzięczność za małe rzeczy	319
Nauka płynąca z lekcji	320
Współczucie	321
Bycie miłym i pełnym miłości	322
Uwolnienie od karmy	324
Wdzięczność za dobrobyt	325
Kochanie w pełni	326
Służenie innym	327
Zmiana kierunku	328
Po prostu amen	329
Szanowanie Ziemi	330
Pokój na świecie	331

Powrót do domu mojego ducha:

Modlitwy o miłość i wdzięczność 333

Wdzięczność za Twoją łaskę	334
Wyłącznie miłość	335
Szerzenie radości	336
Przynoszenie miłości	337
Dziękowanie duchowym strażnikom	338

Wdzięczność za swój	
wewnętrzny spokój	339
Błogosławienie naszych posiłków	340
Alleluja	341
Docenianie boskiej pomocy.....	342
Kroczenie w łasce	344
 <i>Ostatnia modlitwa</i>	 345
<i>Podziękowania</i>	347
<i>O Autorce</i>	349

WPROWADZENIE



Modliłam się, od kiedy jestem w stanie sięgnąć pamięcią.

W bardzo wczesnym dzieciństwie wznosiłam modły do mojego Anioła Stróża, Jezusa oraz pełnego miłości i wiecznie obecnego Najświętszego Boga Ojca i Matki. Wszystkich ich prosiłam o miłość i ochronę dla siebie oraz pozostałych członków mojej rodziny. Gdy byłam nastolatką, dodałam do swojego repertuaru modlitw te o właściwe decyzje i bezpieczeństwo... oraz o pomoc w znalezieniu chłopaka. Jako młoda kobieta, tak naprawdę dopiero rozpoczynając start w dorosłe życie, dołożyłam do modlitewnika prośby o bezpieczeństwo, umniejszenie poczucia osamotnienia i odczuwanego przeze mnie strachu oraz o wsparcie na podłożu finansowym, a konkretnie w kwestii ułatwienia opłacania rachunków.

W pracy zaczęłam modlić się o zdrowie i dobrobyt moich klientów oraz uczniów. Kie-



rowałam również prośby w intencji rozwiania ich obaw i wątpliwości.

Kiedy wyszłam za mąż oraz po powiększeniu się naszej rodziny, dodałam do modlitw te w intencji moich dzieci, męża oraz jego rodziny. Prosiłam również o pomoc w rozwiązaniu wszystkich nękających ich problemów i trudnych decyzji, z jakimi przyszło się zmierzyć naszej rodzinie. Przez całe swoje życie modliłam się również o swoich przyjaciół i ludzi w potrzebie.

Intencje modlitw rozwijały się wraz z moim wzrostem. Jednocześnie zwiększała się również liczba modlitw, które zostały wysłuchane. W rezultacie nie potrafiłam wyobrazić sobie swojego życia bez modlitwy. Wydawało mi się, że życie bez niej przypominałoby próby przetrwania bez tlenu. Modlitwa przynosiła ukojenie mojej duszy i pocieszała mój pełen niepokoju umysł. Była mi potrzebna do życia tak samo jak powietrze.

Modlitwa odciąga cię od obaw opartych na ego i nakierowuje twoją uwagę wprost na prawdę płynącą z serca. To przecież tam swoje źródło znajdują miłość i wsparcie. Modlitwa zachęca cię do oddania kontroli i poddania

wszelkich twoich zmartwień i wątpliwości siłę wyższej. Zapewnia ci chwilę wytchnienia i zdejmuje całą odpowiedzialność związaną z byciem istotą ludzką.

Nade wszystko, modlitwa przypomina nam, że nigdy nie jesteśmy sami i zawsze możemy liczyć na pomoc Boga. Wystarczy, że Go o nią poprosimy. Modlitwa umacnia naszą pewność siebie i zapewnia odwagę niezbędną do stłumienia nękającego nas strachu. Pozwala nam również kierować się swoją intuicją, podążać za podszeptami serca i uwierzyć, że wszystko się ułoży po naszej myśli.

Modlenie się zapewniło mi przez te wszystkie lata tak wiele ulgi, przewodnictwa, wsparcia i komfortu, że wypełniłam tekstami poszczególnych osobistych modlitw niezliczoną ilość pamiętników. Za każdym razem, gdy je przeglądam i wracam do nich myślami, jestem zdumiona tym, jak wiele moich modlitw zostało wysłuchanych.

Dla mnie modlenie się jest bardzo osobistą rozmową z moim pełnym miłości Stwórcą. To czas, w którym mogę podzielić się z nim swoimi obawami, lękami, bólem i ranami. To wtedy

mogę poprosić Boga o wsparcie we wszystkim, z czym aktualnie muszę się zmierzyć. To czas na otwarcie serca i ulokowanie własnej wiary w czymś większym niż moje własne ograniczenia. Czas ten pozwala mi pozostać silną, trzeźwo myślącą i kochającą, niezależnie od tego, co mnie czeka w najbliższej przyszłości.

Modlitwa jest również czasem przeznaczonym na świętowanie. Codziennie modłę się, by podziękować za wszystko, czego doświadczyłam podczas ostatniej doby. Składałam podziękowania za wszelkie możliwości i błogosławieństwa, jakie zesłało mi życie, oraz za wszelką pomoc, którą mi zesłano, a z której istnienia nie zawsze mogę zdawać sobie sprawę.

Modlitwa w skrajnie trudnych przypadkach

Kilka lat temu przeżyłam bardzo ciężkie chwile. Wtedy właśnie musiałam stawić czoła, na przestrzeni zaledwie sześciu tygodni, niespodziewanej śmierci mojego brata oraz taty. Co więcej, w tym samym czasie doszło do implozji mojego trzydziestoletniego małżeństwa.

Osamotniona i wypełniona żalem oraz gniewem padłam na kolana i zaczęłam modlić się o uzdrowienie. Nic innego nie było w stanie przynieść mi w tym czasie ulgi. W odpowiedzi na modlitwy poczułam intuicyjną chęć samotnego przejścia legendarnej, starożytnej, ośmiusetkilometrowej pielgrzymki. Mowa o Drodze św. Jakuba (Camino de Santiago). Ciągnie się ona przez Pireneje i Hiszpanię. Postąpiłam w zgodzie ze swoimi odczuciami. Doświadczeniami z tamtej wędrówki podzieliłam się w swojej książce zatytułowanej *Walking Home: A Pilgrimage from Humbled to Healed**.

Z modlitwą w charakterze mojego nieustannego towarzysza, będącego zarazem źródłem ogromnej siły, byłam w stanie ukończyć tę uciążliwą podróż, wędrując głównie podczas niepogody, pomimo przebytej krótko przedtem operacji kolana i z praktycznie zerowym doświadczeniem (jak również przygotowaniem, skoro o tym mowa) w długodystansowych pieszych wędrówkach. Z mocą modlitwy popycha-

* Inną poruszającą historię duchowej podróży można znaleźć w książce Karen Henson Jones zatytułowanej „Na krawędzi śmierci”. Publikacja dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

jącą mnie do przodu ostatecznie ukończyłam pielgrzymkę i tym samym uleczyłam swoje życie z trawiącego je niewypowiedzianego bólu oraz smutku. W tym samym czasie odkryłam również głęboki i trwały spokój w głębi własnego serca.

To właśnie moc modlitwy, jakiej doświadczyłam podczas tej wędrówki, zainspirowała mnie do napisania niniejszej książki.

Bardziej niż w jakimkolwiek innym momencie całego mojego życia potrzebowałam dodatkowej pomocy i intensywnie o nią prosiłam. Tym samym błagałam o wsparcie w radzeniu sobie z pojawiającymi się przede mną wyzwaniem. Robiłam to poprzez nieustanne powtarzanie modlitw, zarówno pisanych na kartkach, jak i wypowiadanych na głos. Jeśli było to konieczne, powracałam do nich kilkakrotnie podczas jednego dnia. Wszystko to miało na celu umożliwić mi trzeźwą ocenę sytuacji, podnieść na duchu i pozwolić pójść naprzód z poczuciem doświadczonej łaski. Były momenty, w których moje modlitwy składały się tylko ze słów *Proszę, pomóż mi* oraz *Dziękuję. Dziękuję. Z góry dziękuję za odpowiedź na moją modlitwę*. To

wystarczyło. Moje modlitwy zostały wysłuchane, a udzielona na nie odpowiedź przerosła moje wszelkie oczekiwania.

Wierzę, że ty również możesz doświadczyć takiej samej ulgi i wewnętrznego przewodnictwa, jakie dane mi było poczuć dzięki zadziwiającej mocy modlitwy.



Podczas podróży, jaką jest nasze życie, zawsze pojawiają się okazje, podczas których prosimy o wsparcie naszego duchowego rozwoju. Te przejścia na wyższy poziom mogą być bardzo wymagające, a nawet przerażające. Mowa o momentach, w których musimy stawić czoła gwałtownym i niespodziewanym zmianom – stracie, śmierci, zdradzie, chorobie i wielu innym – bądź też wchodzimy do miejsca zwanego „najmroczniejszymi zakamarkami duszy”. Życie wydaje się przytłaczające i niezadowolające w sposób, którego już nie możemy ignorować, wskutek czego wpadamy w rozpacz, obawiając się, że zgubiliśmy swoją drogę i nigdy nie będziemy w stanie

ponownie znaleźć szczęśliwego i pełnego znaczenia życia.

Ta książka z modlitwami jest napisana szczególnie z myślą o wykorzystywaniu jej w takich właśnie wymagających momentach duchowego rozwoju. Takie okresy umieszczają nas na trasie naszej ukrytej duchowej podróży, którą musimy pokonać, by przeanalizować nasz sposób widzenia i podejście do rozmaitych tematów. Jest to znakomita okazja, by poddać analizie siebie, nasze związki oraz czyny – zarówno te w życiu prywatnym, jak i zawodowym – żeby sprawdzić, czy żyjemy w zgodzie ze swoim najpełniejszym i najbardziej autentycznym potencjałem duchowym. Jeśli nie, musimy znaleźć w sobie odwagę, by uczynić zmiany niezbędne do powrotu na właściwą ścieżkę, prowadzącą wprost ku naszemu prawdziwemu ja. Są to momenty, w których zostajemy wezwani do wzięcia odpowiedzialności za swoje życie i zrobienia wszystkiego, co w naszej mocy, by żyć jako w pełni świadomi, zadowoleni i posiadający cel uduchowieni dorośli.

Wewnętrzna duchowa podróż ma miejsce wtedy, gdy jesteśmy zaproszeni do odrzucenia

przekonań i zachowań, które już nam nie służą, i odrzucenia wszelkich skłonności do stawiania się w roli ofiary, pogrążania w stagnacji, bierności i samozniszczeniu, które to zachowania generują bezsilność, frustrację albo cierpienie u nas samych bądź innych ludzi. To nie jest łatwe zadanie, lecz podczas niego możemy wykorzystać całą boską pomoc, jaka może być nam zesłana. To jest właśnie czas na modlitwę.

Jak ta książka jest rozplanowana

Tak jak każda inna podróż, nasza wspólna wyprawa przez kolejne strony tej książki zapewni każdemu z nas unikalne wyzwania i okazje do dokonania duchowego rozwoju. Podzieliłam tę książkę na części odpowiadające poszczególnym aspektom duchowego rozwoju, dzięki czemu będziesz mógł dokonać wewnętrznej analizy, a jednocześnie krok po kroku będziesz prowadzony naprzód.

Pierwszy fragment został zatytułowany *Przebudzenie*. W tej części znajdziesz modlitwy o wspomnienie w przezwyciężaniu braku szczęścia oraz wsparcie w odnajdywaniu odwagi

i siły niezbędnej do rozpoznania, które elementy życia wymagają twojej interwencji. Dotyczy to sfer, w których coś nie działa, nie przynosi satysfakcji bądź też nie odzwierciedla tego, kim jesteś bądź chciałbyś zostać. Modlitwy umieszczone w tej części książki są prośbami o boskie wsparcie umożliwiające przejście na prawdziwą ścieżkę rozwoju, nawet jeśli początkowo może wydawać się to wyjątkowo przytłaczające bądź też nawet niemożliwe do osiągnięcia.

Kolejna część, zatytułowana *Przygotowanie*, oferuje modlitwy mające pomóc ci przygotować się do dokonania wielkich zmian w życiu, takich jak stawienie czoła własnym strachom, dokonanie przełomów, doświadczanie prawdziwego życia oraz wielu innych... nawet jeśli będzie to oznaczało powstanie innych rozczarowań bądź też nic nie zmieni w kwestii dręczących cię zmartwień.

Następny fragment, zatytułowany *Początek podróży*, oferuje modlitwy, dzięki którym zrzucisz z siebie powłokę dotychczasowego życia i zaczniesz wzrastać do nowej egzystencji. Modlitwy te koncentrują się na zadaniach takich jak odkrywanie prawdziwych celów własnej

duszy, odzyskanie wiary w siebie oraz uzyskanie więzi z planem duchowym na obecne życie.

Kolejne pięć sekcji niniejszej książki zapewnia modlitwy o ochronę i uzdrowienie. *Ochrona w podróży* pozwoli ci stworzyć zdrowe osobiste granice, odciąć więzi, które nie są dobre dla twojej duszy, oraz pozostawać wolnym od negatywnych energii, które mogą próbować znaleźć do ciebie drogę w czasie, gdy będziesz powracał do tego, jaki naprawdę jesteś. *Pochmurne niebo* dotyczy problemów mentalnych, które pozbawiają twój umysł spokoju. *Deszczowe dni* skupiają się na emocjonalnych wzlotach i upadkach, które to wahania są przyczyną bycia nieszczęśliwym. *Burze i uderzenia piorunów* zachęcają cię do zajęcia się wydarzeniami wprowadzającymi w twoim życiu zakłócenia oraz walką, która może wytrącać cię z równowagi. *Błękitne niebo* skupia się na tym, byś wyciągnął odpowiednie nauki z duchowych lekcji, ponieważ jest to jedyny sposób na przywrócenie wewnętrznego spokoju i równowagi.

W części zatytułowanej *Podążanie za znakami* znajdziesz zarówno modlitwy pozwalające podążać za subtelными, intuicyjnymi

znakami oddziałującymi na twoją duszę, jak również modlitwy o dokonanie zmian w relacjach międzyludzkich. Chodzi tu zarówno o związki, które przestają istnieć, jak i te, które masz nadzieję stworzyć w przyszłości. Fragment ten zapewni ci również modlitwy przydatne w osiąganiu porozumienia z innymi ludźmi, szczególnie tymi, z którymi nasze relacje były dalekie od ideału.

Zdjęcie ciężaru zawiera modlitwy pozwalające oderwać się od percepcji opartej na ego oraz wzorców zachowań czyniących życie trudnym i pełnym bólu. Kolejna część, zatytułowana *Współtowarzysze podróży*, skupia się na modlitwach dotyczących radzenia sobie z trudnościami związanymi z innymi ludźmi. Znajdziesz tam również modlitwy o przyciągnięcie do swojego życia pozytywnych, pełnych wsparcia relacji.

Cieszenie się podróżą dostarcza ci modlitwy, które pozwalają otworzyć się przed nowymi drogami bycia, działania i doświadczania siebie jako boskiego ducha. Pozwalają one również przejść na całkowicie nowy, dużo bardziej stosowny, podnoszący na duchu i autentyczny

sposób życia*. Te modlitwy wspierają twoje pełne zsynchronizowanie się ze swoim duchem i świętym planem dla twojej duszy.

Nowe horyzonty to modlitwy w intencji znalezienia współczucia, dobroci i wdzięczności za dostrzegane i doświadczane piękno oraz miłość, które znajdują się wszędzie w twoim otoczeniu. Końcowa część, zatytułowana *Powrót do domu mojego ducha*, kładzie nacisk na wdzięczność, miłość, uznanie i błogosławieństwa. Te modlitwy napelniają twoje życie wewnętrznym odprężeniem i spokojem.

Z pewnością zauważysz, że każda proponowana przeze mnie modlitwa ma taki sam początek, a mianowicie wezwanie w imię miłości i światłości Najświętszego Boga Ojca i Matki. Ciągłe powtarzanie tej otwierającej modlitwę inwokacji przygotowuje twój umysł do wyciszenia i czyni go bardziej wrażliwym na boskie wsparcie. Tym samym jesteś w stanie w większym stopniu otrzymywać miłość i błogosławieństwa, o które prosisz. Co więcej, każda

* Jak cieszyć się wyjątkowym życiem, opowiada również bestsellerowa autorka Barbara DeAngelis w książce „Fizyka duchowa”. Publikacja do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

modlitwa kończy się podziękowaniami i wyrażeniem wdzięczności za to, że zostanie ona wysłuchana. To zakończenie służy za akt wiary i pozwala ci oddać swoje modlitwy w ręce Boga.

Jak i kiedy się modlić

Łatwo jest się modlić.

Wszystkim, czego potrzebujesz, by się właściwie modlić, jest umiejętność odczuwania słów modlitwy w swoim sercu. Nie przejmuj się niedostatkami wiary. Jeśli odczuwasz wątpliwości, pomódl się o więcej wiary. Ważne, żebyś był w tym szczery. To wszystko.

Możesz modlić się w ciszy bądź na głos, w zależności od tego, którą z tych form preferujesz. Ja, osobiście, wolę się modlić na głos, ponieważ wsłuchiwanie się we własne słowa pomaga uciszyć wszelkie pozostałe głosy, jakie w innym przypadku mogłyby się uaktywniać w mojej głowie. Wycisza to również bardzo skutecznie mojego ducha. Oczywiście, głośna modlitwa nie jest wskazana we wszystkich życiowych sytuacjach. Ważne, żebyś miał w tym

momencie świadomość, że cicha modlitwa jest równie potężna jak głośna. Ważne jest zaprzestanie zamartwiania się tym, jak się modlić, i po prostu rozpoczęcie modlitwy. To, jak będziesz się modlił, uzależnione jest wyłącznie od *ciebie* i *twoich* preferencji.

Jak korzystać z tej książki

Istnieje wiele sposobów korzystania z tej książki:

- Możesz zacząć ją od samego początku i odmawiać jedną modlitwę na dobę. Możesz również chcieć otworzyć określoną sekcję książki, wybierając tę, która najlepiej obrazuje moment życia, w jakim się aktualnie znajdujesz. W takim przypadku możesz skupić się tylko na modlitwach znajdujących się w danej części i je właśnie kontemplować.
- Możesz co rano otwierać książkę na przypadkowej stronie i traktować znajdującą się na niej modlitwę jako element rozpoczynania dnia. Jeśli to możliwe, przeczytaj wybraną modlitwę na głos, a następnie posiedź przez

chwilę bądź dwie w ciszy, koncentrując się na odczuciach, jakie modlitwa wywołała w twoim sercu. Wdychaj słowa modlitwy, a następnie podczas wydechów odsyłaj jej treść Bogu. Kiedy już ją Mu odeślesz, pozwól się wyciszyć swojemu sercu ze świadomością, że Bóg nie tylko otrzyma twoją prośbę, ale również na nią odpowie. Miej wiarę i odrzucaj wszelkie wątpliwości bądź zmartwienia.

- Jeśli nie będziesz z niej korzystać o poranku, możesz otworzyć książkę w ciągu dnia i przeczytać zawartą w niej modlitwę, szczególnie jeśli dany dzień jest pełen trudnych wyzwań.
- Innym dobrym momentem na modlitwę jest czas przed posiłkami. Wypowiedz słowa wybranej modlitwy, by nasycić nią duszę w takim samym stopniu, w jakim zamierzasz pożywieniem nasycić swoje ciało.
- Kolejnym oczywistym momentem wypowiedzenia słów modlitwy jest czas przed pójściem spać. Wtedy również możesz otworzyć tę książkę i wypowiedzieć słowa modlitw zawartych na jej stronach. Kiedy kończysz już swoją dzienną aktywność, możesz poddać wszystkie swoje zmartwienia

i potrzeby Bogu i jego boskim pomocnikom, aniołom oraz duchowym przewodnikom, by wszyscy oni mogli zajmować się twoimi sprawami, podczas gdy sam będziesz regenerował swoje siły w trakcie snu.

Innymi słowy, *zawsze* jest właściwy moment na modlitwę. Używaj zatem tej książki za każdym razem, gdy będziesz czuł taką potrzebę, zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy. Poniżej znajdziesz jeszcze kilka pomocnych zastosowań mojej publikacji:

- Użyj jasnego pisaka, by zakreslić teksty swoich ulubionych modlitw, bądź też umieść kolorowe zakładki na stronach zawierających modlitwy, które w największym stopniu na ciebie oddziałują. Powracanie do tych modlitw raz za razem, wypowiadanie ich na głos i zawierzanie swoich potrzeb Bogu umacnia twoją wiarę.
- Możesz również przeczytać jakąś modlitwę, a następnie samodzielnie napisać jej zindywidualizowany odpowiednik. Niech moje modlitwy służą ci jak trampolina dla serca.