

Kyle Gray

Praca z energią

111 ćwiczeń
wzmacniających Twoje wibracje



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Kyle Gray

Praca z energią

111 ćwiczeń
wzmacniających Twoje vibracje

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-814-6

Tytuł oryginału: RAISE YOUR VIBRATION: 111 Practices to Increase Your Spiritual Connection
Copyright © 2016 by Kyle Gray
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – 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



SPIS TREŚCI

Notka od duszy.....	7
Podziękowania.....	9
Wstęp.....	11
Poczuj wibracje.....	13
Wzmocnij swoje wibracje.....	19
Wszechświat cię wzywa!.....	29
Wibracje ciała	39
Jak korzystać z książki	49
Uziemienie: Wibracja 1-10	59
Przepływ: Wibracja 11-20	79
Rozbudzenie: Wibracja 21-30.....	103
Przyjęcie: Wibracja 31-40	125
Ekspresja: Wibracja 41-50.....	143
Ujrzenie: Wibracja 51-60	163
Poznanie: Wibracja 61-70	187
Iluminacja: Wibracja 71-80	207
Manifestacja: Wibracja 81-90.....	231
Integracja: Wibracja 91-100	249
Aktywacja: Wibracja 101-111	259
Deklaracja pracownika światła	273
O Autorze	277



NOTKA OD DUSZY

Moją duchową podróż rozpocząłem bardzo wcześnie. Miałem piętnaście lat, kiedy na poważnie zanurzyłem się we wszechświat w poszukiwaniu odpowiedzi i sensu życia. Każdego dnia poświęcałem czas na lekturę, pisanie oraz medytację. Wtedy było to niczym magia. Dzisiaj ludzie często pytają mnie, w jaki sposób udaje mi się zachować optymizm lub co robię, że jestem taki „metapsychiczny”. Odpowiadam niezmiennie: codzienny trening duchowy.

Codziennie ćwiczenia duchowe są kluczem do rozwoju duchowych umiejętności, talentów i cech. Kiedy poświęcasz chwilę na akceptację własnej osoby oraz kiedy w skupieniu medytujesz, tworzysz w swoim życiu przestrzeń gotową na duchowy rozwój, otwierasz serce na głębokim poziomie oraz łączysz się z prądem życia.

Często porównuję umysł do ogrodu. Jeżeli zostawisz ogród bez opieki – zarosnie dziką roślinnością. Pojawia się chwasty, a piękne kwiaty zwiędną lub zupełnie zanikną. Jeżeli jednak zadbasz o ogród, nawieziesz ziemię i w pustych dotąd miejscach zasadzisz nowe nasiona, zaczniesz otrzymywać nagrody za swoje poświęcenie.

Umysł działa w ten sam sposób: gdy zasadzisz odpowiednie nasiona – urosną. Twój umysł jest przestrzenią, gdzie możesz uprawiać ćwiczenia duchowe i łączyć się ze swoim ciałem i duszą.

Ludzie, którzy przeczytali moje książki lub uczestniczyli w moich prezentacjach czy warsztatach, bardzo często pragną dowiedzieć się, z jakich poradników, kart i kryształów najlepiej korzystać, aby utrzymać duchowe połączenie. Zachowują się,

jak gdyby wierzyli, że istnieją jakieś konkretne sztuczki lub droga na skróty, które pomogą im szybciej osiągnąć cel. Niestety to wszystko jest iluzją.

Jeden z moich ulubionych mistrzów jogi – Sri K. Pattabhi Jois – powiedział kiedyś, że „joga to 99 procent praktyki i tylko jeden procent teorii”. Miał całkowitą rację. Tak samo sprawa ma się z duchowością: jeżeli pragniesz stworzyć głębokie i znaczące połączenie duchowe, *musisz* ćwiczyć. W poniższej książce zebrałem odpowiedzi na wszystkie zadane mi do tej pory pytania. Posłuży ona również jako zachęcający kopniak w tyłek, który pomoże ci uczynić ćwiczenia duchowe twoją codziennością.

Przez dwanaście lat mojej osobistej podróży duchowej przeanalizowałem wiele szkół myśli, terapii energetycznych i rozmaitych rodzajów medytacji. Dzisiaj podsumowuję wszystko to, czego nauczyłem się przez te wszystkie lata, i przedstawiam właśnie tobie. Wystarczy, że podążysz moim śladem.

Słowa mędrców przeszłości i teraźniejszości głoszą jednakową prawdę: wszystkie odpowiedzi, których poszukujesz, są w tobie. W tobie zawarta jest magia, cuda, moc i narzędzia niezbędne do rozwoju. Tkwią w samym środku twojego serca. Właśnie tam odnajdziesz wszystko to, czego szukasz. Gorąco pragnę, aby moja książka posłużyła ci jako mapa wiodąca do sedna twojej istoty, tak abyś doświadczył miłości łagodnie spoczywającej w twoim sercu.

Niech twój ogród kwitnie dzięki twojej pielęgnacji i niech słońce twojej duszy ożywi nasiona i zrodzi życie przepełnione radością i miłością.

Kyle Gray
Mysore, Indie
Styczeń 2015



PODZIĘKOWANIA

Jestem ogromnie wdzięczny za miejsce, w którym się obecnie znajduję. Dzięki temu mogę się dziś podzielić ze światem moją piątą książką – to świetne uczucie. Chciałbym podziękować wszystkim pracownikom wydawnictwa HayHouse, dzięki którym mogę spełnić swoje marzenia i podzielić się moją wizją z całym światem.

Dziękuję Michelle Pilley, mojej niesamowitej redaktor naczelnej i dyrektor wydawnictwa HayHouse, za przygarnięcie takich ludzi jak ja oraz wsparcie w tym, co robią. Michelle, jesteś ogromnym błogosławieństwem.

Całe naręcza dobrych wibracji wędrują do Lizzie Henry (mojego wydawcy/aniola ziemskiego), Leanne Anastasi za niesamowite projekty okładki i ilustracji z mojej anglojęzycznej książki (te małeńkie vibracje otaczające tytuły każdego z rozdziałów są bardzo fajne) oraz Julie Oughton za pomoc w zebraniu wszystkiego w jedną całość.

Dziękuję również Jo Burgess, Ruth Tewkesbury (uwielbiam cię) oraz Tomowi Cole'owi za reklamę oraz wsparcie na portalach społecznościowych. Wasze kopniaki w tyłek wtedy, gdy ich najbardziej potrzebowałem, były nieocenione. Dziękuję też Jessie Gibson za pomoc w tworzeniu i doskonaleniu moich publicznych wystąpień – jesteś super.

Chciałbym też podziękować Grecie Lipp i całej rodzinie Wra-ge za pomoc w szerzeniu mojej wizji i pomysłów w krajach niemieckojęzycznych. Mam teraz całkiem nową eurorodzinę, którą absolutnie ubóstwiam.

Dziękuję aniołom za codzienne obdarzanie mnie swoją obecnością, za przypominanie mi o jasności i pomoc w tworzeniu mojego wspaniałego światła. Jesteście moimi duchowymi kumpłami i zawsze będę pełen podziwu temu, jak ogromną miłością obdarzacie ten świat. Po stokroć dziękuję.

Tobie, wszechświecie, kłaniam się pokornie. Jesteś moją esencją, światłem światłości i wszelkim istnieniem. Codziennie zaskakujesz mnie czymś nowym. To cudowne uczucie.

W końcu dziękuję mojej mamie za pomoc w rozkręceniu biznesu, za wszystko to, co robi, oraz jej wsparcie, dzięki któremu jestem dzisiaj tym, kim jestem. Bardzo cię kocham!



Naukowcy i media są zgodni co do jednej kwestii: cały wszechświat jest zbudowany z energii. Ta teoria obejmuje również ciebie. Dokładnie w tej sekundzie energia tętni w każdej komórce twojego ciała, w każdym atomie powietrza, które wdychasz, i w każdej części krzesła, na którym siedzisz. Energia żyje. Jest obecna tu i teraz. Jest naszą nieodłączną częścią i łączy nas ze wszystkim, co było, jest i kiedykolwiek będzie.

Energia to bardzo subtelne wibracje. Pomimo to przemieszcza się bardzo szybko. Jest całkowicie neutralna, lecz reaguje na nasze emocje i działania. My z kolei odpowiadamy na te reakcje. Wszyscy znamy to uczucie, kiedy wchodzimy do pokoju i w jednej chwili zaczynamy odbierać „złe wibracje”. Jeżeli na imprezie przed naszym przyjściem wydarzył się jakiś mały dramat, czujemy, jak coś w środku nas wierci się i każe nam odsunąć się lub całkowicie wyjść z pomieszczenia. Zupełnie przeciwne uczucia pojawiają się wraz z „dobrymi wibracjami”. Na przykład kiedy spotkamy znajomego, którego nie widzieliśmy od bardzo dawna czujemy się tak dobrze w jego obecności, że nie chcemy iść do domu. Prawda jest taka, że wszyscy w konkretny sposób reagujemy na otaczające nas wibracje.

Kiedy wysyłamy w przestrzeń nasze własne wibracje, wszechmogący wszechświat również odpowiada. Działa na zasadzie ogromnego lustra i odbija każdą naszą myśl, emocję i każdą podjętą przez nas

decyzję. Otaczający nas świat jest odzwierciedleniem wewnętrznych przekonań naszych oraz wszystkich osób otaczających nas w życiu.

Jesteś w tym miejscu i czytasz właśnie tę książkę, gdyż podjąłeś świadomą decyzję, aby twoje życie nabrało większego znaczenia. Wszechświat usłyszał twoje wołanie i jest gotowy wspierać cię na każdym kroku.

Aby żyć bardziej świadomie z jasno określonym celem, radością i spełnieniem, musisz przede wszystkim uwierzyć, że jest to możliwe. Wszechmogący wszechświat pragnie naszego spełnienia w każdej dziedzinie życia, lecz jednocześnie szanuje naszą wolną wolę. Jesteśmy obecni na ziemi, aby doświadczyć dobrego życia, lecz tę drogę musimy obrać sami. Należy zatem unieść wibracje na wyższy poziom. Dopiero wtedy świat zewnętrzny zacznie zwracać nam nasze serdeczne uczucia, które pielęgnowujemy w głębi duszy, i zaczniemy doświadczać życia na poziomie, o którym nam się nawet nie śniło.

Nadszedł czas. Jeżeli jesteś gotowy ulecieć wysoko, wystarczy, że wzniesiesz się duchowo. Pozwól, że pokażę ci teraz, jak wzmocnić twoje wibracje.

POCZUJ WIBRACJE

Nie można stworzyć ani zniszczyć energii. Można ją tylko przekształcić z jednej formy w drugą.

Albert Einstein

Już jako mały chłopiec potrafiłem odczuwać coś szczególnego w ludziach, zwierzętach i miejscach. To coś po prostu w nich było. Prawdę mówiąc, każdy z nas posiada takie zdolności już od wczesnego dzieciństwa. Potrafimy rozpoznać zmiany w otaczającej nas atmosferze. Intuicyjnie rozpoznajemy zagrożenie, smutek, miłość i śmiech. Ja potrafię odczuwać to wszystko z dziesięciokrotnym natężeniem. Najpierw wychwytyuję uczucie, a następnie, nagle, pojawia się głębokie przeświadczenie, że dzieje się coś złego lub dobrego. Przez długie lata usilnie starałem się wyłączać te naturalne zmysły, przekonywałem, że są *nienaturalne*.

Prawdę mówiąc, umiejętność odczuwania tego, co dzieje się dookoła, jest tak naturalna, że większość z nas traktuje to jak coś oczywistego. Nie oznacza to oczywiście, że zawsze bierzemy to pod uwagę w swoich działaniach. Wszyscy znamy te momenty, kiedy mówi się: „wiedziałem, że tak będzie” lub: „trzeba było słuchać intuicji”. Za każdym razem czuliśmy wcześniej jakąś nadchodzącą zmianę lub coś, co namawiało *nas* do zmiany. Wierzę, że to „coś” jest właśnie naszą wibracją. Energią.

Już w liceum byłem zafascynowany wschodnimi systemami wierzeń, zwłaszcza hinduizmem i buddyzmem. Te niesamowite religie mówią o dźwięku wibracji, który stworzył wszechświat. Według nich jest to energia, którą nazywają „om” lub „aum”. Z drugiej jednak strony naukowcy nie potrafią dokładnie wyjaśnić, co dokładnie przyczyniło się do powstania wszechświata ani z czego jest złożony. Czasem nadają mu nazwę nicość. Mniejsza o nazwę, wszechświat jest rzeczywisty, istnieje gdzieś tam i wszyscy to wiemy. Czujemy go, gdyż jesteśmy jego częścią.

Wzloty i upadki

Interpretujemy energię przez pryzmat naszych uczuć. Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się przyjść na spotkanie, gdzie wszyscy tańczyli i śmiali się? Czy czułeś kiedyś potrzebę przyłączenia się do grupy śmiejących się ludzi? Śmiech wypełnia każdą część twojej istoty. Kiedy się pojawia, czujesz, jak twoje serce nabrzmiwa, i zapominasz o wszelkich zmartwieniach i troskach. Czujesz się pełen życia. To jest właśnie wysoka wibracja.

Kiedy jednak jesteś w niebezpieczeństwie, czujesz, jak uginają ci się ramiona, a głowa wędruje w dół, aby ochronić twoje cenne serce. W takich chwilach pragniesz jedynie zwinąć się w kłębek. To jest niska wibracja.

Aby rozpoznać wysoką wibrację, należy uprzednio doświadczyć niskiej. Nie oznacza to oczywiście, że musimy koniecznie nieustannie w niej tkwić. Jak zatem wzlecieć?

Na jakim jesteś poziomie?

Życie przynosi nam najróżniejsze sytuacje, a natura obiera swój własny kurs. Pomimo to do nas należy wybór, jak się czujemy i jaki rodzaj energii wytwarzamy. Każda nasza myśl oraz każdy nasz wybór określa naszą wibrację.

Uwielbiam Jego Świątobliwość Dalajlamę. Uważam, że jest super. Równy z niego gość. Podczas jednej z wizyt w Edynburgu poszedłem z moją znajomą Dianą na spotkanie z Dalajlamą. Byłem oszołomiony jego osobą. Nieustannie podróżuje po całym świecie i corocznie dzieli się swoimi naukami z setkami, tysiącami i milionami ludzi. Mimo to potrafi zachować swój potężny uśmiech i energię, którą mogę jedynie nazwać złotą.

Pamiętam czas, kiedy myślałem, jak cudownie byłoby tak jasno świecić. Zastanawiałem się nad tym chwilę, zanim olśniło mnie, że Dalajlama poświęcił całe swoje życie na codzienny trening duchowy i jedynym sposobem na dorównanie jego światłości było wymyślenie i trzymanie się mojego własnego systemu.

Czym jest codzienny trening duchowy

Musimy to sobie wyjaśnić, ponieważ nie chcę, abyś zniechęcił się już na samym początku. Doskonale zdaję sobie sprawę, że wielu ludzi denerwuje się i irytuje, gdyż regularna medytacja lub zajęcia jogi stanowią dla nich ogromne wyzwanie. Uwierz mi – wiem, jak to jest.

Do ciebie należy decyzja, czy podjąć się tego wyzwania. Dzięki codziennemu treningowi duchowemu (CTD) zrozumiesz, że

jesteś czymś więcej niż tylko ciałem fizycznym. Możesz zaplanować trening jako formę codziennej medytacji o określonej godzinie, uczynić nim część ćwiczeń jogi lub też przygotować jako sesję energetycznych ćwiczeń uzdrawiających. Szczerze mówiąc, CTD jest nie tylko codziennym zadaniem do odrobienia. Jest przede wszystkim intencją na cały dzień.

Co więcej, trening pomoże ci przypominać sobie o tej intencji w różnych momentach całego dnia. Bardzo łatwo jest rozpocząć dzień pozytywną intencją. Jednak z każdą kolejną godziną napotykamy wyzwania lub komplikacje codziennej rzeczywistości, które sprawiają, że zapominamy o naszym porannym zamierzeniu. Jeśli będziesz pielęgnował swój ogród myśli, jeżeli rozpoczniesz dzień zasianiem nasion intencji i jeżeli będziesz sobie o nich przypominał (zachęcał do wzrostu) w ciągu całego dnia, niebawem zostaniesz nagrodzony pięknymi kwiatami, których słodka woń roztoczy się na całe twoje życie.

Twoje codzienne ćwiczenia duchowe powinny być proste i przyjemne, ponieważ właśnie na tym polega duchowość. Codzienny trening duchowy jest wyznaczaniem pozytywnych intencji i odwoływaniem się do nich w ciągu dnia, aby otrzymać ofiarowane ci wewnętrzne wskazówki.

Dzięki regularnym ćwiczeniom twoje wibracje staną się intensywniejsze, a ty będziesz emitował jasną, radosną i świetlistą energię, zaznasz spokoju oraz życia, na które zasługujesz.

Duchowość a religia

Twój codzienny trening duchowy nie musi być związany z żadnym z bogów ani religią. Chodzi tu raczej o ciebie i twoje

połączenie ze wszechświatem. Jeżeli jednak wyznajesz konkretną religię, możesz śmiało połączyć ją z tym, czym będziemy się tu zajmować. Nie wywoła to żadnego konfliktu z twoimi wierzeniami, ponieważ nasze lekcje będą polegać na zwyczajnym odnalezieniu twojego światła oraz głębszym połączeniu z twoją boskością.

Ja nie wyznaję żadnej religii. Stwierdzenie, że jestem połączony z jedną konkretną religią wydaje się zbyt skąpe, gdyż sam fakt istnienia tak wielu przeróżnych dróg miłości i boskości uważam za niezwykle fascynujący. Nie jestem religijny – jestem uduchowiony!

Nie czuję się niezręcznie, wymawiając czy słysząc słowo „Bóg”, jednak pragnę przedstawić tę energię jako bardziej otwartą i uniwersalną. Dlatego też w mojej książce będę stosował terminy „wszechświat” lub „boskość”. Nie określają one jednej konkretnej idei – one są wszystkim.

Rozpocznijmy zatem od szczegółowego omówienia, co możesz zrobić, aby wzmocnić swoje wibracje.

UNIEŚ SWOJE WIBRACJE

***Jeżeli zmienisz zdanie na temat dowolnej rzeczy
i będziesz się go trzymał, rzecz ta musi również się zmienić.***

Emmet Fox*

Ty jesteś twórcą swojego świata. Wszystko, co myślisz, czujesz i wyrażasz, dosłownie wydobywa się w przestrzeń i tworzy twoją ścieżkę. Myśli są niczym kręgi na wodzie, powstałe po wrzuceniu do niej kamienia. Rozchodzą się coraz dalej i dalej, tworząc zmiany w otaczającej cię przestrzeni.

Twoje myśli tworzą kręgi życia i tak jak zmarszczki na wodzie oddalające się z odpływem i powracające z falą, one również powracają ku tobie. Z tego właśnie powodu powinieneś wybierać myśli działające na twoją korzyść, a nie przeciwko tobie.

Wszyscy wiemy, że myśli są odzwierciedleniem naszych uczuć. Jasne jest też, że kiedy myślimy o czymś, co kochamy, nasze wnętrze jest spokojne. Wiemy również, jak to jest, kiedy obezwładniają nas wydarzenia z przeszłości. Jeżeli nie przestaniemy o nich myśleć, popadamy w stan głębokiej desperacji.

Wzmocnienie wibracji polega między innymi na zastąpieniu starych, głęboko zakorzenionych myśli o sobie i swoim życiu lepszymi. Kiedy zmienisz swoje myślenie - zmienisz swój świat.

Po raz pierwszy usłyszałem o zmianie myślenia od Louise Hay. Była jedną z pierwszych uduchowionych autorek, której książki przeczytałem, i od razu zakochałem się w jej słowach.

* Książki Emmeta Foxa do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp.wyd.pol.)

Dzięki swojej pracy Louise pomaga nam zdać sobie sprawę, że my sami piszemy swoją historię, możemy wybrać serdeczne myśli na temat życia, lecz też sami decydujemy o tym, czy tkwić w strachu. Ogólnie mówiąc, wszystko jest naszym wyborem. Oczywiście jednak jest, że każda decyzja będzie inna.

Nie tak dawno temu miałem prezentację w Niemczech, we Freiburgu. Pewna kobieta poprosiła mnie o porady na temat jej życia. Chciała wiedzieć, czy fakt, iż od lat żyje samotnie, to jej karma. Siedziała w pierwszym rzędzie obok trójki swoich nastoletnich dzieci i kiedy na nią spojrzałem, moje serce zawrzało miłością. W jednej chwili ujrzałem historię jej życia: regularne, wielokrotnie doznawane zawody miłosne i życiowe. Połączeniu się z jej wibracjami zrozumiałem, że kobieta jest zupełnie nieświadoma historii rozgrywającej się w jej umyśle i życiu.

Po długim i ciężkim małżeństwie Marion rozwiodła się. Mąż zdradzał ją i spędzał więcej czasu w „biurze” niż z nią i dziećmi. W końcu zawiódł rodzinę tak bardzo potrzebującą jego miłości i akceptacji. Odrzucenie odcisnęło swoje piętno na emocjach Marion. Pomimo że na zewnątrz była cudownym źródłem siły dla swojej rodziny, w środku czuła się nic niewarta i samotna.

Kiedy podłączyłem się do jej energii, poczułem, że historia, którą sama sobie opowiada, jest o wiele bardziej mroczna niż rzeczywistość. Marion wmawiała sobie, że nie jest dobrym człowiekiem i że z pewnością w przeszłości popełniła jakiś ogromny błąd. Jednocześnie czuła się jak ofiara i codziennie zadreęczała się pytaniami: „Dlaczego to przytrafiło się właśnie mnie?” oraz „Czym sobie na to zasłużyłam?”.

Opowiedziałem jej, stosując jak najbardziej dyplomatyczne metody, o jej obecnych myślach i sytuacji, oraz dodałem, że wiem, jak to zmienić.

Czułem obecność aniołów wspierających Marion i wiedziałem, że wyśpiewują modlitwy w jej intencji. Chciały w ten sposób podziękować jej za lojalność i przedkładanie dobra rodziny nad swoje własne. Opisałem jej to oraz powiedziałem, jak bardzo niesamowitą jest osobą.

Następnie odkryłem proces myślowy, który odgradzał Marion od kochającego i wspierającego związku.

„Tak bardzo przyzwyczaiłaś się do odrzucenia i zranienia w małżeństwie, że teraz oczekujesz tego samego od innych związków” – powiedziałem jej. „Dlatego właśnie nie manifestujesz związku w swoim życiu – ponieważ oczekujesz zranienia, a jednocześnie jesteś pewna, że nie chcesz być zraniona ponownie. To odgradza twoje serce wysokim murem blokującym miłość, na którą zasługujesz. Widzisz, moja droga, zasługujesz na to, by kochać i być kochaną. Nie musisz robić nic, aby to uczucie się w tobie zrodziło ani «ciężko pracować», aby je zdobyć. Doświadczenie miłości to twoje boskie prawo!”.

Słyszając te słowa, Marion wybuchła płaczem i uwolniła wielkie pokłady skrywanego w sobie bólu. Oczami duszy dostrzegłem ciemną energię (stworzoną przez jej własny umysł) opuszczającą jej ciało. Jej miejsce zastąpiło jasne światło, które następnie otoczyło Marion. To było symboliczne uniesienie jej vibracji.

„Masz rację” – odparła Marion. „Ciągle desperacko poszukuję związku, lecz jednocześnie czuję, że ponownie zostanę skrzywdzona. Nie dziwne, że działa to jak blokada. Jestem jednak gotowa na zmianę myślenia i wdzięczna, że pokazałeś mi, jak to zrobić”.

Rozpoznanie tego, co powstrzymuje nas od wymarzonego życia, jest pierwszym krokiem, jednak ten etap nie zasługuje jeszcze na miano cudu. Cud zawiera się w naszej

umiejętności zmiany sposobu myślenia i napisania na nowo naszej wewnętrznej historii. W tym przypadku Marion musiała uwierzyć, że zasługuje na miłość i nie wszyscy chcą ją skrzywdzić. Pomogłem jej zdać sobie sprawę, że jest siłą miłości i jest w stanie unieść swoje wibracje oraz prowadzić życie, na jakie zasługuje.

Wszechświat

Wszechświat jest przepięknym zjawiskiem. Krótko mówiąc, jest energią, która odpowiada na naszą wolną wolę, przy czym przez większość czasu nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Nie rozumiemy, że możemy decydować o tym, jaką energię wydzielamy, jaką otrzymujemy, a jaką się otaczamy. Nie chodzi tu o zamówienie typu: „Ta mi się podoba – poproszę”. Jest to raczej kwestia naszych uczuć, które decydują za nas. Na przykład, jeżeli czujesz się jak jedna wielka chodząca porażka, twoim scenariuszem będzie upadek. Jeśli jednak jesteś radosny i cieszysz się z najmniejszych rzeczy, taką właśnie ścieżką podążysz dalej.

Wszechświat jest nieograniczony i oferuje nam tak wiele. My jednak wciąż żyjemy w świecie ograniczeń. Może wydać ci się to nieco nielogiczne, kiedy powiem ci, że każe nam się wierzyć, że nie możemy mieć tego, co chcemy, a nawet że możemy stracić wszystko, co posiadamy. To czysta *iluzja*.

Jeżeli zdecydujemy się na uniesienie naszych wibracji, znajdziemy się w miejscu przepelnionym nieskończonym potencjałem. Świadomie zdecydujemy się przyjąć nieskończoną energię, którą wszechświat nam chętnie ofiaruje.

Energia nigdy się nie skończy i nigdy nie przestanie istnieć. Kiedy nasze ciało umrze, energia będzie żyć dalej. Wszyscy jesteśmy częścią jedności życia i jesteśmy w stanie przemieszczać się z fizyczności do niefizyczności. Czy to oznacza stratę? Nie, nic wtedy nie tracimy, gdyż wkraczając w niefizyczny obszar, powracamy do naszego naturalnego stanu istnienia.

Rzecz w tym, że kiedy zaakceptujemy naszą nieskończoność oraz to, że jesteśmy ze wszystkim jednością, przyjmujemy w nasze życie nieograniczone możliwości. W tym cuda.

Cuda

Według metafizycznego pisma *Kurs cudów** „cuda występują naturalnie, jako wyraz miłości”. Pomimo ich naturalności trudno nam w nie uwierzyć, a już z pewnością nie czujemy się ich godni. Dlaczego?

Dorastamy w świecie, który wszystko mierzy i stosownie ocenia. Ludzie osądzają i kategoryzują to, co posiadamy, co nosimy, jak wyglądamy, mierzą, ile zarabiamy i tak dalej - a my robimy dokładnie to samo. Ogólnie mówiąc, taki system miary sprawia, że czujemy się niekompletni lub niedowartościowani. Uczucia te zaczynają tworzyć naszą wewnętrzną historię, która wmawia nam, że nie zasługujemy na cuda. Tak czy inaczej, czujemy, że ich ilość jest ograniczona – jeżeli jeden otrzymamy, jednocześnie odbieramy go innej osobie. A to nie w porządku.

Czas to zmienić. Czas napisać na nowo nasz scenariusz na życie, które będzie dla nas spełnieniem na każdym poziomie, życie nieustannie gotowe na przyjęcie cudów.

* Osoby interesujące się „Kursiem cudów” powinny sięgnąć również po „Kurs cudów w praktyce” autorstwa Alana Cohena. Obie publikacje do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Co więcej, każdy z nas może doświadczyć cudowności. *Kurs cudów* mówi również:

Cuda to nie rywalizacja, a ilość tych, których możesz dokonać, jest nieograniczona.

Zasługujesz na cuda w swoim życiu, ponieważ istniejesz. Moim zdaniem cudem jesteśmy przede wszystkim my sami i wszyscy możemy dokonywać ich w naszym życiu.

Prościej rzecz ujmując, cud to zmiana w percepcji – w sposobie, w jaki myślimy oraz całym naszym życiu. Nie musi to być jakieś spektakularne wydarzenie. Może to być subtelna wewnętrzna zmiana, która stworzy poczucie spójności i dobrobytu w naszym życiu.

Żaden cud nie jest ani większy, ani mniejszy od kolejnego. Zmiana naszych myśli jest nie większym cudem niż pojawienie się świętego mistrza. Bardzo ważne jest tutaj odsunięcie od siebie wspomnianego wyżej systemu oceny i miary. Jeżeli uważamy coś za lepsze lub wspanialsze, jednocześnie nasz umysł postrzega to jako coś niedostępnego. Jeżeli natomiast przyjmimy teorię, że nasz umysł kreuje nasz własny świat, oznacza to, że sami tworzymy tę niedostępność.

Przedstawię ci teraz myśl, która bardzo mi pomogła w życiu. Jest to sentencja z mojego dziennika:

***Nie chodzi o to, jak wielki jest cud.
Chodzi o to, ile miejsca dla niego przeznaczysz.***

Kiedy unosisz swoje wibracje, tworzysz tym samym przestrzeń gotową na przyjęcie cudów. Przygotowujesz miejsce wewnątrz

siebie, aby otrzymać miłość i wsparcie wszechświata. Codzienny trening duchowy sprawi, że powoli nauczysz się pamiętać, że zasługujesz na wsparcie i cuda.

Uniesienie duszy

Kiedy pojawiaasz się w miejscu, gdzie oczekuje na ciebie ukochana osoba, której nie widziałeś od jakiegoś już czasu, czujesz wszechogarniającą ekscytację. Twoje serce otwiera się radośnie i czujesz głębokie połączenie. Na poziomie cielesnym pragniesz uściskać tę osobę. Chcesz chwycić ją za rękę, spojrzeć jej w oczy i uśmiechnąć się. Na poziomie duszy (wibracyjnym) odbywa się coś, co nazywam rozpoznaniem duszy. Twoja dusza poznaje duszę drugiej osoby, a ty głęboko w swoim wnętrzu czujesz jej światło.

Wszechogarniająca miłość, którą wtedy odczuwasz, jest czymś nad wyraz wyjątkowym – jest przypomnieniem twojego naturalnego stanu. Twój stan naturalny to jedna z wysokich wibracji. Właśnie dlatego tak dobrze jest móc kochać i być kochanym. Miłość to najwyższa wibracja i podstawa funkcjonowania wszechświata. Wszystko, co nie jest miłością – jak strach czy doświadczanie negatywnej energii – sprawia, że czujemy się jak na krawędzi przepaści i musimy odejść w przeciwną stronę, ponieważ taki typ energii jest całkowitym przeciwieństwem naszego naturalnego stanu.

Kiedy zaczniesz unosić swoje wibracje, podążysz za tym, co najbardziej naturalne. Zaczniesz coraz skuteczniej odsuwać od siebie niewygodne rzeczy i sytuacje, które wywołują zmiany myślenia. Intensywne wibracje pokierują cię do twojego naturalnego stanu za każdym razem, gdy na twojej drodze pojawi się negatywizm.

Zilustruję to następującym przykładem: uwielbiam snowboard i jogę. Obie czynności wprowadzają mnie w stan głębokiej ekscytacji. Zatem czy ćwiczę jogę na macie, czy zjeżdżam na złamanie karku ze szczytu, czuję, jak tętni we mnie życie. Czuję, że mam wszystko i mogę wszystko. Nie ma dla mnie wtedy żadnych granic. W takim stanie czystej rozkoszy łączę się z możliwościami, wznoszę swoje wibracje i synchronizuję się ze wszechświatem. Potrafię również skierować swoją energię ku temu, co dla mnie najlepsze, oraz odsunąć od siebie przeciwności losu. Potrafię ustalić swoje intencje i pracować, aby osiągnąć swoje cele.

Wdzięczność

Wysokie wibracje są naszym naturalnym stanem, w którym znajdujemy się, kiedy robimy coś, co uwielbiamy, lub kiedy jesteśmy otoczeni ludźmi, których kochamy. Możemy też łatwo wkroczyć w ten stan dzięki wdzięczności.

Wdzięczność to cud sam w sobie. Jest zjawiskowym uznaniem tego, co posiadamy i sprawia, że czujemy się spełnieni. Kiedy widzimy, że nasza szklanka jest nie tyle pełna, co przelewa się, jeszcze bardziej wzmacniamy nasze wibracje.

Kiedy pracuję z większą publicznością, zwykle proponuję intencję mówiącą, że wszystko, co zyskamy z tego doświadczenia, przyniesie korzyść wszystkim świadomym istotom, które kiedykolwiek istniały w każdym z wymiarów. Dzięki darowanej pomocy zwiększamy swoje wibracje, ponieważ dzielimy się z innymi wszelką dobrocią i otrzymanymi błogosławieństwami.

Zwykle zachęcam też każdą osobę z publiczności do zastanowienia się, za co jest wdzięczna komuś bądź czemuś. Dzięki wdzięczności powracamy do samego centrum serca i doświadczamy miłości, która jest najwyższą z wibracji.

