

Pascal Voggenhuber

Duchowość w praktyce

Medytacje, afirmacje, ćwiczenia,
które wprowadzą Twoje życie na wyższy poziom



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Duchowość w praktyce

Pascal Voggenhuber

Duchowość w praktyce

Medytacje, afirmacje, ćwiczenia,
które wprowadzą Twoje życie na wyższy poziom



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-7377-981-5

Tytuł oryginału: *Zünde dein inneres Licht an: Wie du der Schöpfer deines Lebens wirst*

Copyright © C Giger Verlag GmbH

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp	7
Kim jestem i co robię	11
Rozpal swoje wewnętrzne światło!	21
<i>Medytacja ze świecą</i>	
<i>Rozpal swoje wewnętrzne światło</i>	24
Bożonarodzeniowe doświadczenie związane ze zmarłym	29
Napisz list do zmarłego	37
Znaki od zmarłych wskazujące na istnienie życia po śmierci	39
<i>Medytacja</i>	
<i>Znak od zmarłego</i>	42
Wyślij bliskim światło za pośrednictwem swojego duchowego przewodnika	45
Pozytywne myślenie – ale we właściwy sposób	49
Uzdrowianie destrukcyjnych sytuacji	57

Ćwiczenie z lustrem	61
Inspirowane teksty dla ciebie	65
Krytykowanie i narzekanie	
– owszem, ale we właściwy sposób	69
<i>Odpuszczanie</i>	74
Ćwiczenie: <i>Czego naprawdę chcesz</i>	79
Wpływ odżywiania na wewnętrzne światło	85
Zdrowie	95
Zaproś swojego duchowego przewodnika i błogostaw	99
Wyjdź ze strefy komfortu	103
Otoczaj się światłością	107
Świat jako zwierciadło i impuls	117
Zwracanie uwagi na znaki	121
Wykreuj świetlistą osobowość oraz brakujące ogniwo	125
Podsumowanie i koniec z wymówkami	139
Podziękowania	145
○ Autorze	149

Rozpal swoje wewnętrzne światło!

*Uświadom sobie, że jesteś światłem!
Niech teraz promieniuje ono na zewnątrz.*

Co oznacza wspomniane wewnętrzne światło? Oczywiście to tylko eufemizm, ale zauważyłem, że istnieją ludzie świecący od wewnątrz. Przeważnie rozpoznaję to w ich oczach. Co więcej, podczas obserwacji ich aury widzę, że są oni silni i promienni. Mówi się, że duszę człowieka można rozpoznać w jego oczach albo że oczy są bramą duszy. Trafniej bym tego nie ujął. Z racji mojego zawodu poznaję wielu różnych ludzi i od zawsze fascynowało mnie to, że u niektórych jestem w stanie dostrzec to szczególne świecenie w oczach. Wiem wtedy, że jest to człowiek, który w dużej mierze trzyma się w życiu swoich postanowień i promieniuje od wewnątrz.

Wcześniej zwykłem mówić, że osoby odnoszące sukcesy promieniają tym wewnętrznym światłem. Jednak często błędnie to rozumiano, ponieważ większość ludzi określenie „odnoszący sukcesy” rozpatruje zawsze w kontekście pieniędzy. Ja tak

nie uważam. Pieniądze są tylko jednym z wielu czynników, które dla mnie oznaczają sukces, dlatego dziś wolę używać określenia „wewnętrzne światło”. Zwłaszcza w środowisku duchowym pieniądze nadal stanowią powszechny problem. A jednocześnie są przecież niczym innym, jak tylko energią, i im częściej wpływają i ponownie przyplływają, tym ta energia jest bardziej zrównoważona. Niestety, wielu ludzi zajmujących się zagadnieniami duchowymi nie otrzymuje tego zwrotnego przyplwy pieniędzy, co w zasadzie pokazuje po prostu, że energia musi być gdzieś zablokowana. Jednak dla mnie człowiek, który odnosi sukcesy lub który rozpałił swoje wewnętrzne światło, jest kimś znacznie więcej niż tylko człowiekiem mającym pieniądze na koncie w banku lub gdziekolwiek indziej. Człowiek, który rozświeca swoje wewnętrzne światło, odnosi sukcesy na wszystkich płaszczyznach: w miłości własnej, związku, przyjaźni, zdrowiu i zawodzie, jest szczęśliwy, stabilny emocjonalnie, zorientowany na znajdowanie rozwiązań, życzliwy w stosunku do siebie i swojego otoczenia, jego finanse są płynne, a on jest przede wszystkim spełniony swoim jestestwem.

Widzę, że to światło ma swoje źródło w kręgosłupie, na wysokości pomiędzy splotem słonecznym a czakrą serca. Po osiągnięciu właściwego stanu świadomości odczuwamy tam dreszcz lub swego rodzaju wyprostowanie. Następnie energia zaczyna płynąć w całym ciele i w moich oczach wygląda to tak, jakby człowiek świecił od wewnątrz. W pobliżu takiej osoby czuje się od razu, czy jej światło świeci, czy osłabło.

Wszyscy mamy to światło w sobie. Od samego początku jesteśmy doskonałym światłem lub boską istotą. Niektórzy z nas muszą tylko wyprowadzić to światło ponownie na zewnątrz i odżywiać je, aby jaśniało w dostrzegalny sposób. Nie

ma osoby, która nie nosiłaby w sobie żadnego światła. Z zasady wszyscy jesteśmy doskonałymi, wypełnionymi światłem duszami, nawet jeżeli ciężko nam w to uwierzyć lub dostrzec to u naszych bliźnich. Trzeba nam wiedzieć, że nie tylko ludzie zajmujący się duchowością mogą rozpalic to światło – każdy sam może to zrobić. Nasze zainteresowanie zagadnieniami duchowymi nie odgrywa tu żadnej roli. Wewnętrzne światło nie jest żadnym ezoterycznym konstruktem wyobraźni. Ja nazywam je w ten sposób, inni nadaliby mu inną nazwę, ale nie ma to aż takiego znaczenia. O wiele ważniejsze według mnie jest to, aby wszyscy, którzy chcą rozpromienić swoje światło, zrobili to, ponieważ wtedy świat może zmienić się na lepsze.

Co jednak najważniejsze: możemy zmienić świat tylko wtedy, gdy najpierw zmienimy nas samych. Nie oczekując nic na zewnątrz, zacznijmy we własnym wnętrzu, a wówczas to, co zewnętrzne, również szybko się zmieni. Zbyt często uciekamy przed odpowiedzialnością i zrzucamy na otoczenie winę za naszą niedoskonałość. Musisz wiedzieć, że nikt ani nic nie może uczynić twojego życia lepszym dla ciebie ani też nikt ani nic nie może wykonać za ciebie pracy, jaką jest rozpalenie twojego światła. Tylko ty jesteś w stanie to zrobić. Tylko ty masz to w swoich rękach. Odkryj swój potencjał i swoje twórcze możliwości. Możesz teraz podjąć decyzję, że rozpalisz swoje światło, lub możesz zrzec się odpowiedzialności.

Odlóż tę książkę, jeśli nie jesteś na to gotowy. Czytaj ją nie tylko po to, żeby ją przeczytać – żyj nią, urzeczywistniaj to, co w niej napisane. Nie posuniesz się naprzód, tylko ją czytając i rozmyślając o niej. Dopiero gdy zaczniesz wprowadzać ją w życie, coś może się zmienić. Kto utknął na rozmyślanii, nie płynie w strumieniu życia – zacznij żyć i świecić. Możesz tego dokonać.

Wszystko, czego potrzebujesz, masz w sobie, musisz to tylko dostrzec i właściwie odżywić swoje światło, aby mogło promieniować jaśniej. Nieważne, z jaką intensywnością nasze światło promieniuje teraz – każdy może sprawić, że będzie promieniowało jeszcze intensywniej. Jeżeli książka trafiła w twoje ręce, oznacza to, że zawiera przesłanie dla ciebie. Nawet jeśli wśród wszystkich zdań jest tylko jedno, które znajdzie w tobie oddźwięk, to już wystarczy. Pamiętaj: masz tę książkę, ponieważ przesłanie wywoła w tobie reakcję. Tylko dlatego. To nie przypadek.

Wspaniale, że jesteś. Dziękuję za twoje światło – jest ono ważne dla tego świata, nawet jeśli jeszcze tego nie dostrzegasz! Ty jesteś ważny!

Medytacja ze świecą

Rozpal swoje wewnętrzne światło

Tę medytację możesz ćwiczyć każdego dnia (o ile sprawia ci ona przyjemność). Wykonywana regularnie aktywuje twoje samouzdrawiające moce oraz pozytywnie wpłynie na twoje promieniowanie i rezonans, a także rozпали i rozpromieni twoje wewnętrzne światło.

W zależności od upodobania możesz do tej medytacji dołączyć świecę, kadzidło, aromaty i piękną, łagodną muzykę. Urządź pokój, w którym będziesz ćwiczyć, według własnych preferencji. Ja lubię prostotę bez wielu „dodatków”. Ponieważ osobiście nie przykładam do nich większej wagi, również ćwiczenia przedstawione w tej książce są bardzo proste. Jednak możesz wszystko tak ozdobić i zorganizować, żebyś ty czuł się dobrze.

Najważniejsze, abyś zachował swobodę i traktował moje wskazówki tylko jako propozycje.

A więc usiądź wygodnie i rozluźnij się – jeśli chcesz, możesz się także położyć. Przez chwilę obserwuj tylko swój oddech, to, jak wdychasz i wydychasz. Poczuj, że powietrze podczas wdechu jest chłodniejsze, a podczas wydechu cieplejsze. Przez czas wykonania około 20-30 oddechów tylko je obserwuj. Niech cisza i spokój zagoszczą w twoim ciele i twoich myślach.

Gdy będziesz gotowy, skieruj swoją uwagę na serce i wyobraź sobie, że płonie tam świeca. Zobacz światło świecy w twoim sercu. Niech z każdym kolejnym oddechem światło staje się coraz jaśniejsze i większe. Wdychasz – światło coraz bardziej jaśnieje; wydychasz – światło jest coraz większe. Rozciągaj światło powoli na obszar serca i górnej części ciała. Niech oddech płynie swobodnie i bez wysiłku.

Następnie powoli wypełniaj światłem całe swoje ciało i uświadom sobie, że wprawia ono każdą twoją komórkę w jej naturalną wibrację, przez co aktywowane zostają twoje samouzdrawiające moce. Uświadom sobie również, że jesteś czymś więcej niż tylko to ciało – jesteś czystym boskim światłem.

Dodatkowo twój duchowy przewodnik pomoże ci się w pełni rozświecić. Poproś go, aby aktywował twoje boskie światło i rozpromienił twoje wewnętrzne światło, również poza twoje ciało, do aury. Z każdym oddechem twoje światło będzie coraz większe i jaśniejsze, a twoje boskie światło rozpromieni się coraz bardziej.

Przez jakiś czas rozkoszuj się spokojem i pozwól, aby twoi pomocnicy z Duchowego Świata z każdym oddechem coraz bardziej rozpromieniali twoje boskie światło. Przez chwilę po prostu spokojnie kontynuuj oddychanie i miej świadomość,

że właśnie doświadczasz wielkiego uzdrowienia od swoich pomocników z Duchowego Świata, nawet jeśli nie jesteś w stanie tego dostrzec.

Po pewnym czasie poproś swoich przyjaciół z Duchowego Świata, aby wypełnili każdą komórkę twojego organizmu jasnozielonym, uzdrawiającym światłem. Wędruj teraz uważnie przez swoje ciało i postrzegaj, jak powoli, od stóp aż po czubek głowy, wypełnia się tym światłem. Nie spiesz się.

Jak tylko dotrzesz do czubka głowy, wyobraź sobie, że wdychasz do płuc pewność siebie, która z każdym oddechem rozprzestrzenia się na całe ciało. Poproś swoich pomocników z Duchowego Świata, aby ci w tym towarzyszyli i pomagali. Poczuj wzrastającą pewność siebie i coraz większe wewnętrzne wyprostowanie swojego ciała. Również na to poświęć wystarczająco dużo czasu.

Potem skieruj uwagę ponownie na stopy i wyobraź sobie, jak spokój i opanowanie wpływają do całego twojego ciała. Niech spokój powoli wznosi się w górę od stóp aż do czubka głowy, aż całe twoje ciało będzie nim wypełnione.

Następnie skoncentruj się ponownie na sercu i poproś swoich pomocników z Duchowego Świata, aby wlać miłość do twojej czakry serca. Poczuj, jak miłość do siebie i twojego otoczenia staje się coraz większa, jak coraz bardziej rozprzestrzenia się od serca po twoim ciele, tak długo, aż całe będzie wypełnione miłością własną i miłością do innych. Jesteś czystą miłością.

Niech teraz energia życiowa powoli i świadomie wpłynie również do twojej aury. Wyobraź sobie, jak cała twoja aura jest nią zalewana.

Jak tylko twoja aura wypełni się miłością, zatrzymaj tę energię, wczuj się w swoje ciało i obserwuj, jakie stało się po tej medytacji.

Rozkoszuj się zmianą. Być może za pierwszym razem nie jest ona jeszcze zbyt duża, jednak im częściej będziesz wykonywał to ćwiczenie, tym intensywniej twoje wewnętrzne światło będzie się rozszerzać i świecić. Zauważysz, jak twoje promieniowanie się zmienia, a ty jesteś bardziej pewny siebie i życzliwy wobec siebie samego i w kontaktach z bliźnimi. Poza tym aktywowane są wówczas twoje samouzdrawiające moce, co z kolei prowadzi do poprawy samopoczucia.

Uzdrowianie destrukcyjnych sytuacji

*Uzdrowianie nie jest związane miejscem ani czasem
– może nastąpić w każdej chwili.*

Oto bardzo proste ćwiczenie, którego wykonanie nie sprawi nikomu problemów. Trwa krótko i nie wymaga wielkiego wysiłku. Weź kartkę papieru i długopis, i zapisz, jaka sytuacja, twoim zdaniem, potrzebuje więcej „światła” lub uzdrowienia. Jeśli na przykład masz problemy z szefem, twoje słowa mogłyby wyglądać mniej więcej tak: „Każdego dnia w pracy szef mnie ignoruje i nie zwraca na mnie uwagi. Gdy o coś pytam, bo nie zrozumiałem, on od razu się niecierpliwi, odtrąca mnie i przedstawia jako idiotę przed pracownikami. Ta sytuacja bardzo mi ciąży, ponieważ w gruncie rzeczy lubię tam pracować. Jednak moja relacja z szefem jest trudna i od kiedy mnie dręczy, także współpraca z kolegami staje się nie do zniesienia”.

Jak widzisz, możesz opisać swoją sytuację w kilku zdaniach. Następnie złóż kartkę, weź ją między dłonie i poproś swojego duchowego przewodnika lub anioły, aby się z tobą połączy-

ły. Wyobraź sobie, jak zbliżają się one powoli od tyłu i kładą dłonie na twoich ramionach. Poczuj ich energię i poproś je w myślach, aby sprawiły, że przepłynie przez ciebie energia uzdrawiająca obciążającą cię sytuację. Potem wyobraź sobie, że jesteś kanałem uzdrawiającej energii, i przedstaw życzenie, aby ta sprawa obróciła się na dobre dla wszystkich w nią zaangażowanych. Ważne jest, aby również tutaj prosić bez intencji. Zobacysz, że w najbliższych dniach coś się zmieni. Na początku możesz odnieść wrażenie, że sytuacja się nasila, ale nie przestrasz się tym. Cokolwiek się wydarzy, po pewnym czasie stwierdzisz, że zmiana położenia jest optymalna dla wszystkich.

Pewna pani wykonywała to ćwiczenie przy mnie na seminarium. Była to sytuacja podobna do opisanej powyżej. Trzy dni po zajęciach zadzwoniła do biura, całkowicie odchodząc od zmysłów, i opowiadała, że otrzymała wypowiedzenie i została teraz całkiem sama, bez pracy i z dwójką dzieci. Biuro powiadomiło mnie natychmiast i przyznając, że w pierwszej chwili byłem tak samo przerażony. Jednak wiedziałem, że Duchowy Świat dokonuje zmian zawsze w taki sposób, że efekt końcowy jest pozytywny. To chciałem przekazać tej damie, ale ona była smutna i wściekła. Moje ćwiczenie i ja posłużyliśmy jej na ten moment jako kozioł ofiarny, co, szczerze mówiąc, doskonale rozumiałem. Dwa tygodnie później zadzwoniła do mnie ponownie i przeproszała. Gdy szok minął, zaczęła szukać innej pracy. Teraz ma nowe zajęcie, w którym wszystko jest idealne: bliżej miejsca zamieszkania, sympatyczny szef, zgrany zespół, za tę samą pracę otrzymuje prawie 800 franków szwajcarskich miesięcznie więcej i ma o tydzień dłuższe wakacje. Ten przykład pokazuje, że na początku sytuacja może wyglądać naprawdę źle, ale ostatecznie ma miejsce

uzdrowienie. Na ogół oddziaływanie nie jest tak drastyczne, a sytuacja klaruje się poprzez rozmowę lub coś podobnego.

Ale z powrotem do ćwiczenia: gdy je zakończysz, spal, zakop lub wyrzuć kartkę – zrób, jak uważasz. Możesz z łatwością modyfikować ćwiczenie dla wielu aspektów i wykorzystywać je do różnych uzdrowień. Na przykład istnieje możliwość wysłania jakiejś osobie, zwierzęciu lub miejscu uzdrowienia na odległość – wystarczy, że weźmiesz zdjęcie zamiast kartki i pozwolisz, aby energia duchowego przewodnika lub aniołów przez ciebie przepłynęła.

Ćwiczenie z lustrem

*Zwróć uwagę na to, jak myślisz o sobie,
a dowiesz się, jak widzi cię twoje otoczenie!*

Bardzo interesujące ćwiczenie, które mogę ci polecić, to ćwiczenie z lustrem – przede wszystkim wtedy, gdy nie masz pewności, jak postrzegasz się naprawdę. Jakieś dziesięć lat temu przedstawił mi je mój nauczyciel. Gdy mi je zadał, nie mogłem powstrzymać śmiechu i na początku nie byłem w stanie potraktować go poważnie. Miałem wtedy 24 lata i czułem się jeszcze młody i świeży – aż do tamtego dnia. Potem widziałem siebie zupełnie inaczej, ponieważ to bardzo proste ćwiczenie pokazało mi mój prawdziwy sposób myślenia.

Nauczyciel wytłumaczył mi to ćwiczenie następująco: „Idź do domu i znajdź lustro, które obejmie całe twoje ciało. Ważne, byś był sam i nic ci nie przeszkadzało. Następnie rozbierz się do naga, stań przed lustrem i uśmiechnij się do siebie. I wtedy obserwuj, co myślisz o sobie samym”. „No dobra, i czemu ma to służyć? Nie widzę w tym naprawdę żad-

nego sensu!”), sprzeciwiałem się jego poleceniu. „Po prostu to zrób!”, brzmiała jego odpowiedź.

Byłem i jestem człowiekiem krytycznym, ale w trakcie edukacji nauczyłem się, że dopóki nie wypróbuję danego ćwiczenia, nie mogę wyrokować, czy ma ono sens, czy nie. Drogi czytelniku, również ciebie proszę, abys wykonał wszystkie ćwiczenia zawarte w tej książce i dopiero wtedy wyciągnął swoje wnioski. U większości ludzi nie następuje żadna zmiana nie dlatego, że nie mają wiedzy, ale dlatego, że tylko czytają na dany temat lub uczęszczają na seminaria, ale zdobytej wiedzy nie stosują.

Tak więc rozebrałem się i pomyślałem jeszcze: „Daj spokój, masz 24 lata, nie może być aż tak źle”. Szczerze mówiąc, podszedłem do ćwiczenia pełen optymizmu, ponieważ wtedy uprawiałem intensywnie sport i zawsze byłem zdania, że jestem całkiem zadowolony z siebie i swojego ciała. Tak więc przemknąłem nago przed lustrem. Na początku nie mogłem powstrzymać się od śmiechu, zrobiłem kilka głupich min i wtedy mój wewnętrzny głos powiedział: „Mój Boże, co za głupie ćwiczenie!” Wysunąłem język, a mój duchowy przewodnik spytał: „Dlaczego musisz wykrzywiać twarz – nie możesz patrzeć na siebie poważnie? Nie możesz znieść tego widoku?!”

„Co? To tylko wygłupy!” Tak uważałem. Ale czułem, że on miał rację. Ciężko było mi zachować powagę, ponieważ taki nagi w jakiś sposób sam się przed sobą wstydziłem. Próbowiałem jednak wziąć się w garść i wykonać ćwiczenie najlepiej, jak tylko potrafiłem. Przez pierwszą minutę lub dwie faktycznie mi się to udawało, ale naraz usłyszałem głos moich myśli. „Hmm, powoli pojawiają się fałdki tu czy tam. A to co? Znamię? Ale śmieszne. Widać również kilka zmarszczek...” I tak dalej, i tak

dalej. Znalazłem miejsca, które mi się podobały, ale głos moich myśli podał wiele takich, które uznawał za dziwaczne, które mogłyby być większe lub mniejsze. Byłem zaskoczony, jednak wtedy przypomniałem sobie słowa mojego nauczyciela: „To, co o sobie myślisz – tę informację energetyczną – przekazujesz nieświadomie każdemu człowiekowi i on również będzie mógł ją nieświadomie dostrzec”. Od tego czasu minęło już dziesięć lat i gdybym wiele nad sobą nie pracował, głos moich myśli na pewno znalazłby znacznie więcej aspektów, które nie są idealne. Dziś jednak nadal słucham go w trakcie wykonywania tego ćwiczenia, gdy wskazuje mi miejsca do poprawy.

To ćwiczenie jest bardzo proste, a mimo to szybko pokazuje wiele nieuświadomionych myśli, które mogą prędko wejść w świadomość. Powinieneś się naprawdę w nie zaangażować – pomoże ci rozpoznać miejsca, w których możesz jeszcze popracować nad miłością własną lub które potrzebują wyjątkowo dużo miłości. Wykonuj to ćwiczenie od czasu do czasu. Za pierwszym razem zrób po prostu to, co do tej pory wytłumażyłem. Za każdym kolejnym podejściem powtarzaj pierwsze pięć do dziesięciu minut zgodnie z opisem. Następnie jeszcze raz przez około dziesięć minut świadomie szukaj miejsc, które wyjątkowo ci się w tobie podobają. Powinno ich być co najmniej tyle, ile miejsc, których nie możesz jeszcze zaakceptować – idealny wynik to dwa razy więcej miejsc zasługujących na miłość. Znalezienie ich może trochę potrwać. Nie muszą być wyjątkowe – znamię, kolano lub coś innego, na pierwszy rzut oka bardzo prozaicznego – muszą być tylko autentyczne. Niczego sobie przed lustrem nie wmawiaj i bądź szczery w stosunku do siebie, w przeciwnym razie niczego nie osiągniesz. Życzę ci dobrej zabawy z sobą samym przed lustrem.

Krytykowanie i narzekanie – owszem, ale we właściwy sposób

*Oczekuj jak najmniej, ponieważ oczekiwania
są często wzorcami z twojej przeszłości!*

Wczoraj była u mnie moja grafik, Susann, i omawialiśmy moją nową stronę główną. Ponieważ Susann bardzo interesuje się tematami duchowymi i wiele zagadnień postrzega z innej perspektywy, rozmowy z nią są dla mnie zawsze pozytywnym wyzwaniem. Wymyśliliśmy nawet grę, którą nazywamy techniką lustra, i za jej pomocą próbujemy dawać sobie nawzajem bodźce i wskazówki, i obserwować pracę drugiej strony z neutralnego punktu widzenia. Przez same rozmowy i pytania Susann wiele sobie uświadomiłem i współpraca z nią zawsze mnie ubogaca. Wczoraj chciała między innymi wiedzieć, dlaczego moim zdaniem właśnie ja jako medium zacząłem odnosić sukcesy, choć jest tak wielu dobrych mediów, a jednak przez długi czas nie wszyscy mogli cieszyć się takim powodzeniem. Dla mnie było to interesujące pytanie, którego jeszcze nigdy sobie nie zadałem. W tym aspekcie Susann ma rację: jest tak wielu

świetnych mediów i terapeutów, którzy również zasługiwali na większą sławę. Susann powiedziała: „Nie może to wynikać z samego pozytywnego myślenia lub działania. W końcu ty również od czasu do czasu bardzo dosadnie wypowiadasz się o sytuacjach czy ludziach, którzy nie są chodzącym światłem i miłością”. Nie mogłem powstrzymać uśmiechu i przyznałem jej rację: mówię, co myślę, i czasem słowa są szybsze, niż myśli. Mam świadomość, że przez to nie tylko zyskuję sobie przyjaciół, ale zwłaszcza w środowisku ezoterycznym nie wszyscy mnie kochają. Ale mimo iż z tego powodu nie zawsze spełniam oczekiwania, uważam, że jasne wyrażanie swojego punktu widzenia lub swojego zdania jest ważne.

Oczekiwania – ten temat również poruszyliśmy. Zawsze podkreślam, że w miarę możliwości nie oczekuję nic i nie chcę również spełniać żadnych oczekiwań. Ponieważ oczekiwania są zawsze bardzo osobiste, często pochodzą z naszej przeszłości i mają swoje źródło w starych wzorcach i blokadach, w wychowaniu lub czynnościach, które zawsze były w dany sposób wykonywane, gdyż odpowiada to społecznej konwencji. Jednak każdy człowiek jest inny i każdy ma inne oczekiwania względem mnie.

Będąc z kimś skłóconym, słyszę czasami: „Tego bym się spodziewał. To przecież normalne. Wszyscy tak robią. Tego można oczekiwać od medium, człowieka, nauczyciela, syna, przyjaciela...” Jednak nie mogę znać przemilczanych oczekiwań. A ludzie często ich nie wypowiadają lub słyszy się dopiero po czasie, czego ktoś od kogoś by oczekiwał. Dlatego zależy mi na tym, aby dawać jasno do zrozumienia: nie możesz ode mnie niczego oczekiwać, ale możesz ode mnie wymagać lub żądać. Gdy mi wyjaśnisz, czego chcesz, jednoznacznie określę, czy ulegnę twojemu żądaniu, czy nie. Oczekiwania względem mnie, które nie

są jasno zdefiniowane, prowadzą prędzej czy później do rozczarowania, co też jest dobre, bo pokazuje, że ktoś żył w kłamstwie. Ja osobiście wymagam wiele i robię to bardzo wyraźnie. Na ogół otwarcie i bez ogródek mówię, czego chcę.

W trakcie naszej rozmowy Susann i ja stwierdziliśmy również, że słowo „wymagać” ma trochę negatywne konotacje, ale na tę chwilę nie znam lepszego zamiennika. Kto jednak wymaga konkretnych rzeczy, musi się liczyć z konkretną odmową – i ją oczywiście zaakceptować, nie reagując smutkiem lub rozczarowaniem. Każdy powinien mieć swobodę, aby żyć swoim życiem i decydować o swoich doświadczeniach, a z tym wiąże się również wypowiedzianie kategorycznego „nie” i świadomość własnych pragnień. Uważam to za kluczowy aspekt dla tego zagadnienia: wielu nie jest w stanie poczuć swoich potrzeb i jasno ich wyartykułować; oczekują oni niejako „w ciemno”, a to nie może się powieść. Dlatego wymagaj wiele, ale oczekuj mało.

Jednak to tylko uwaga na marginesie, gdyż Susann i ja natrafiłszy na jeszcze inny temat, a mianowicie narzekanie i negatywne emocje. Spytała, jak sobie z tym radzę i czy zawsze jestem pozytywnie nastawiony. Oczywiście tak nie jest. Tak samo przeżywam negatywne uczucia, nie wypieram ich i nie wmawiam sobie, że wszystko jest dobrze, gdy właśnie czuję się źle. To byłoby destruktywne i na dłuższą metę na pewno nie dałoby mi szczęścia ani satysfakcji w życiu. Gdy mam przed czymś opory lub coś mnie denerwuje, pokazuję to bardzo wyraźnie – nie zawsze w odpowiedni i stosowny sposób. Jednak świadomie przeżywam tę emocję. Daję sobie trochę czasu, siadam i klnę jak szewc. Wiem, że nie jest to duchowe, ale dopuszczam te uczucia, nawet jeśli moja reakcja bywa czasami przesadzona. Na ogół jednak po dwóch lub trzech minutach sam się z siebie śmieję. Za-

wsze staram się nie dusić emocji w sobie, ale być autentycznym i działać zgodnie z tym, co w danym momencie czuję. I dzięki temu, że odpowiednio wcześniej okazuję swoją frustrację, potem temat jest dla mnie zakończony. Wielu jednak „wchłania” swoje emocje do wewnątrz i je podgrzewa, ciągle o nich opowiada i rozmawiając. W ten sposób mogą oni krążyć wokół wciąż tego samego i frustrującego tematu przez godziny, dni, tygodnie, miesiące, a nawet lata. Noszenie w sobie negatywnych emocji przez dłuższy czas jest o wiele bardziej destruktywne niż jednorazowe okazanie wściekłości i ewentualne pozbycie się ich w trakcie krótkiej „eksplozji”. Emocje mogą tak samo sprawiać radość i wyzwalać. Jednak zawsze w nieprzyjemnych sytuacjach pytam siebie, czy „warto” się teraz z tego powodu denerwować. Tak świadome życie sprawia, że jestem niezwykle gwałtowny, ale za to często już po krótkim czasie całkowicie się rozluźniam i uważam sprawę za załatwioną i zapomnianą.

Wyjątkowo zła jest według mnie ludzka pamięć, gdy trzeba wciąż wysłuchiwać: „Dziesięć lat, tygodni, dni temu zrobiłeś to czy tamto!” Takie reakcje wyraźnie pokazują, że ktoś wprawdzie powiedział, że jakaś konkretna rzecz jest w porządku lub odeszła w niepamięć, ale nieświadomie przekazuje coś zupełnie innego: że w nim coś jeszcze drzemie i chce, żeby mu się przyjrzeć. Właśnie w sytuacjach spornych pozostajemy często na poziomie dzieci i nie dorastamy. Obu stronom chodzi tylko o to, aby mieć rację. Żadne nie chce zrozumieć stanowiska drugiego. Zawsze mówię, że większość ludzi się wprawdzie starzeje, ale nie dorosła. Negatywnych aspektów nie powinno się tuszować, ale je świadomie przeżywać.

Na przykład obmawianie również jest czymś „potępnym”, ale czasem po prostu musi mieć miejsce. Przyznaję

otwarcie i szczerze, że od czasu do czasu chętnie obgaduję, bo nie jestem aniołem, jestem człowiekiem! Jednak staram się to robić „świadomie” i zawsze pytam wtedy siebie, dlaczego tak jest. Jaka niedoskonałość we mnie samym skłania mnie ku temu? Jak mogę się tego pozbyć? Co dana osoba właśnie pokazuje mi przez moją własną reakcję? Kwestionując tym samym swój własny sposób postępowania, często nagle od czuwam wdzięczność i cieszę się z powodu obecności tej osoby. Ale bywają też dni, w których jestem po prostu złośliwą plotkarą... Rozczarowany?

Powinniśmy jednak uświadomić sobie jeszcze coś innego, dlaczego warto ograniczać negatywne wypowiedzi i myśli o innych lub też świadomie przeżywać ten nastrój, aby następnie tak samo świadomie się go pozbyć. Gdy na przykład myślę: „XY to skończony idiota!”, moja podświadomość nie jest w stanie rozróżnić, czy wypowiadam się o XY, czy o sobie samym. Wszystko, co mówię lub myślę o innych, to dla mojej podświadomości stwierdzenie na mój temat. W ten sposób dla niej nie jest to już: „XY jest idiotą”, ale: „Ja jestem idiotą!” Z kolei gdy myślę o kimś innym pozytywnie i życzliwie, jest to dla mojej podświadomości za każdym razem pochwała mnie samego. Działa to również odwrotnie. Ten mechanizm jest genialny – dzięki niemu to od nas zależy, czego chcemy, a czego nie.

Uświadom sobie jednak, że nie chodzi mi o to, aby stale przeżywać negatywne lub destrukcyjne emocje, ale, jeśli naprawdę nie da się inaczej, lepiej jest je okazać, zapomnieć i iść dalej z pozytywnym nastawieniem. Kto stale myśli, działa i mówi destruktywnie, w krótkim czasie stanie się bardzo samotny. Ty, drogi czytelniku, też nie lubisz spędzać czasu z marudą – a więc zważaj na to, byś sam nią nie był ani się nią nie stał.

Podczas pracy nad tym rozdziałem wciąż na myśl przychodził mi artykuł na temat odpuszczania, który kiedyś napisałem. Podążę za tym bodźcem i po prostu go tutaj przytoczę:

Odpuszczanie

*Żyjemy według prawa rezonansu:
myśląc świadomie o jakimś problemie, który chcemy
odpuścić, uzewnętrzniamy często przeciwieństwo
naszego pragnienia, a mianowicie
»nie-odpuszczenie«.*

Pojawiają się coraz to nowe metody, mające pomóc w osiągnięciu szczęścia i dobrobytu. Jedna, dość modna i często stosowana przede wszystkim w duchowym środowisku, to „odpuszczanie”. Wielu terapeutów mówi: „Musisz odpuścić!” I w zasadzie mają słuszność, jednak na pytanie, jak to konkretnie zrobić, na ogół nie pada bystra odpowiedź. Nic dziwnego, gdyż nie wystarczy po prostu stwierdzić: „Odpuszczam coś”. Niestety, to wcale tak nie działa.

Przed wszystkim musimy zawsze pamiętać, że żyjemy według prawa rezonansu. Jeśli teraz chcemy coś – cokolwiek by to nie było – odpuścić lub się tego pozbyć (na przykład przeszłości, byłego partnera, jakiegoś konkretnego wspomnienia), automatycznie kierujemy uwagę na sytuację lub człowieka, której lub któremu nie chcemy pozwolić się już dłużej blokować. Tym samym świadomie lub nieświadomie skupiamy energię

na tym, co w przeszłości przysparzało nam problemów, i unie-
możliwiamy odpuśczenie. Co więcej, uzewnętrzniamy przez
to dokładne przeciwieństwo naszego pragnienia, a mianowicie
„nie-odpuśczenie”.

Rezonans się kłania

Lub, co jeszcze ciekawsze (i jeszcze gorsze)... kumulujemy tak
silną energię odpuśczenia, że nagle przyciągamy coraz więcej
rzeczy, które zmuszają nas do nauczenia się odpuśczenia. Im
więcej chcę odpuścić, tym więcej sytuacji do odpuśczenia po-
jawia się w moim życiu. Wtedy zawsze przychodzi mi na myśl
piękna historia – opowiem ją tutaj własnymi słowami; w ory-
ginale brzmi trochę inaczej.

Mistrz i jego uczeń

Pewien mędrzec wędrował ze swoim uczniem. Ponieważ obaj
byli mnichami, surowo zabraniano im kontaktów z kobietami.
Nie mogli z nimi ani rozmawiać, ani ich dotykać. Podczas wę-
drówki zaszli nad rzekę, a na jej brzegu stała naga kobieta (do
dziś pozostaje dla mnie zagadką, dlaczego ta kobieta jest naga).
Ponieważ prąd rzeki był bardzo silny, kobieta bała się przedo-
stać na drugą stronę. Uczeń szedł przodem i kobieta poprosiła
go o pomoc. Jednak on zignorował jej prośbę i przekroczył
rzekę, nie racząc nawet na nią spojrzeć. Mistrz natomiast wziął
nagą kobietę na ręce, przeniósł ją przez rzekę, odstawił na dru-
gim brzegu i życzył jej miłego dnia.

Uczeń nie posiadał się z oburzenia i zwymyślał swojego mistrza: „Rozmawiałeś z kobietą, a nawet dotknąłeś jej nagiego ciała i niosłeś ją. Jak możesz być moim mistrzem! Jesteś grzesznikiem!” Mistrz powiedział tylko: „Zrobiłem to, czego wymagało ode mnie życie”. Uczeń nie zrozumiał go i pomstował na mistrza przez kolejne dwie godziny. Ale ten nie udzielił już żadnej odpowiedzi.

Z czasem wściekłość ucznia narastała i poprosił on swojego mistrza o zajęcie stanowiska. Ten spojrział na niego i powiedział: „Zrobiłem to, czego wymagało ode mnie życie. Wziąłem kobietę, przenieśliem ją przez rzekę, odstawiłem na drugiej stronie i pożegnałem się. I tam ją zostawiłem. Ty z kolei nosisz ją w sobie nieprzerwanie od dwóch godzin”.

Odpuszczanie i cierpienie nie pasują do siebie

Osobiście uważam, że ta historia trafia w punkt. Odpuszczanie oznacza przede wszystkim umiejętność akceptowania i niekoncentrowania się stale na tym, czego się już nie chce. Często sami nie wiemy, dlaczego nie możemy odpuścić. Trzymamy się starych wzorców, wyobrażeń, dogmatów, poleceń i tak dalej. Jednak wystarczy się zastanowić, czy taki punkt widzenia w ogóle ma jeszcze rację bytu, czy tylko wywołuje w nas nadal cierpienie. Nigdy nie skupiaj się na niedoskonałości, ale na tym, co jest lub było dobre w danej sytuacji. Jeśli przykładowo nie możesz odpuścić byłego partnera, skoncentruj się na pozytywnych aspektach waszego związku, na tym, czego mogłeś się nauczyć i na doświadczeniach (tak, niektóre doświadczenia odczuwamy jako błędy), dzięki którym posuniesz się naprzód w swoim życiu.

Zawarcie pokoju z przeszłością

Co wówczas zrobiłeś? Zaakceptowałeś tę sytuację i starałeś się o pokój. Już nie walczysz przeciwko przeszłości (której i tak nie możesz zmienić), ale dopuszczasz pozytywne aspekty i zawierasz z nimi pokój. Najbardziej interesujący w tej metodzie jest fakt, że odpuścić tego, co minęło, nie jest w ogóle możliwe. Tylko akceptując i zawierając z tym pokój, uwolnisz się od tego, ponieważ wtedy to przeszłość odpuści sobie CIEBIE!

Istnieje piękny cytat Buddy dotyczący tego zagadnienia: „In the end, only three things matter: how much you loved, how gently you lived, and how gracefully you let off things not meant for you”.

„Na koniec liczą się tylko trzy rzeczy: jak bardzo kochałeś, jak szlachetnie żyłeś i jak wdzięcznie odpuszczałeś to, co nie było dla ciebie przeznaczone”.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Pascal Voggenhuber zawsze widział duchowe istoty i zmarłych. Przez wiele lat intensywnie kształcił się w zawodzie medium w Szwajcarii i Anglii. Ponowne przybliżanie ludziom Duchowego Świata i przede wszystkim pokazywanie, że życie po śmierci istnieje, uważa za swoje powołanie.

Największe medium naszych czasów odstąpi przed Tobą:

- znaki od zmarłych wskazujące na istnienie życia po śmierci,
- metody pracy z duchowymi przewodnikami,
- całkowicie nowe podejście do technik pozytywnego myślenia,
- system uzdrawiania destrukcyjnych sytuacji,
- zasady i ćwiczenia pracy z lustrem,
- rozwiązanie problemów z przeszłości i pogodzenie się z nią,
- wizję przyszłości oraz zasady wyjścia ze strefy komfortu,
- sposoby rozpoznawania i odczytywania znaków, które codziennie otrzymujesz.

Rozpal swoje wewnętrzne światło

Patroni:



Cena: 39,30 zł

