

Emma Mildon

# Dawne i nowe praktyki duchowe

Energetyczne sposoby  
na współczesne wyzwania



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*lepiej być jutro*

## Pochwała Emmy Mildon i Dawnych i nowych praktyk duchowych

*Świeże spojrzenie na to, jak włączyć duchowość we współczesne życie i nie czuć, że nieustannie nam się to nie udaje. Ta książka poprowadzi cię przez podróż dającego większe spełnienie i pozbawionego osądów życia, pokaże ci wiele cudownych praktyk. Nawet jeśli nie uważasz się za osobę uduchowioną, jest to porządna porcja pożywienia dla duszy. Pozycja obowiązkowa dla ciekawych duchowości!*

– **PJ Harding**, gospodynii programu radiowego w radiu ZM

*O matko, nowa książka Emmy o współczesnej, afirmującej życie duchowości sprawia, że chcę przykleić na ramiona sztuczne tatuaże w postaci złotych piór i uciec razem z Bogiem. Jej książka to zabawny i seksowny podręcznik dla wszystkich początkujących zainteresowanych rozpoczęciem duchowej drogi, którzy mogą czuć się trochę przytłoczeni zakresem i głębią opcji. Emma jest niczym posłaniec bogini, który z humorem i przenikliwością może doprowadzić cię do twojego wewnętrznego guru.*

– **Katie Silcox**

*Fantastyczny przewodnik dla początkujących zainteresowanych duchowością, z holistycznym podejściem do ciała, umysłu i duszy. Napisany ze zdrową dawką humoru, łączący codzienną rzeczywistość z poszukiwaniem duchowości.*

– **Jennifer Schregel**, marketing manager z BookYogaRetreats.com

*Niezbędny przewodnik dla każdego aspirującego duchowego poszukiwacza, Emma Mildon jest absolutnym guru żartobliwego zgłębiania świadomości swoich czytelników, a jednocześnie oferuje bezcenne duchowe wskazówki z pierwszej ręki. Czarująca, dowcipna i niezaprzeczalnie mądra oda Emmy do współczesnego duchowego poszukiwania jest idealnym sposobem odkrywania odżywczych praktyk New Age i otwierania umysłu na szczerze duchowe oświecenie.*

– **Cassandra Lane**, redaktor magazynu *Happiness + Wellbeing*

*Jeśli szukasz odpowiedzi na wielkie pytania nurtujące współczesnego duchowego poszukiwacza, Emma Mildon jest idealną nauczycielką dla ciebie. W Dawnych i nowych praktykach duchowych Emma nauczy cię wszystkiego, co*

*musisz wiedzieć o duchowości i holistycznym życiu w nowoczesny, praktyczny sposób. Jeśli pragniesz zostać oświecony i dobrze się przy tym bawić, musisz przeczytać tę książkę!*

– Michelle Buchanan

*Oto antidotum na nieuleczalne przypadki zamilowania do podróży. Zadbaj o to, by w podróży przez życie towarzyszyły ci Dawne i nowe praktyki duchowe. Ta książka pomoże ci odnaleźć drogę.*

– Jeff Krasno, twórca festiwalu Wanderlust

*Dawne i nowe praktyki duchowe autorstwa Emmy Mildon czyta się szybko i lekko. Autorka pisze szczerze i optymistycznie. Jej książka jest konkretna, daleko jej do prozy i prawienia kazań. Eksploruje wszystkie formy duchowego poszukiwania, bez uprzedzeń i osądzania. Jej otwarte, szczerze pisanie zachęca do uczenia się i doświadczania wszystkich uzdrawiających właściwości i technik. Polecamy tę książkę każdemu, kto szuka głębszego stylu życia.*

– The Empowering Team, My Empowered Word

*Ciepły, zwariowany, praktyczny przewodnik po wszystkim, co związane z ciałem-umyślem-duszą. Pełne humoru podejście Emmy do holistycznego życia bawi, informuje i inspiruje.*

– Philip Mills, dyrektor generalny Les Mills International

*Emma rozdziera sobie spodnie w połowie zajęć jogi, abyś ty nie musiał tego robić. Jej szokująco szczerze rady pozbawiają lęku przed wkroczeniem na duchową ścieżkę, którą niepokój związany ze „spektakularną porażką” i wzbogacają czytelników w ugruntowaną mądrość. Pełna inspiracji, własnych doświadczeń autorki, z dużą dawką humoru, książka przypomina ci, że w drodze do oświecenia nie musisz tracić poczucia humoru – ja zaśmiewałam się od początku do końca.*

– Rianna Fry, redaktor magazynu *Soul & Spirit*

*Od aromaterapii do aury, przez kryształy, czakry, reiki, refleksologię, numerologię i jogę, Emma podróżuje przez duchowy świat, przeszłe życia i potęgę snów. Wzbogacona cytatami słynnych umysłów i ogromną, jak na wiek autorki, mądrością, ta książka jest łagodnym, pełnym miłości przewodnikiem, przyglą-*

*dającym się światowi mistycyzmu, dobrego samopoczucia i uważności. Skala niezmienności: zmienna; skala „podoba mi się ta książka”: 10/10.*

– **dr Sharad P. Paul**, przedsiębiorca społeczny

*Dawne i nowe praktyki duchowe są zrozumiałym, zabawnym przewodnikiem dla wszystkich, którzy pragną zanurzyć się w świecie duchowości i wieść spełnione, zrównoważone i pełne emocji życie.*

– **Rebecca Campbell**, autorka *Twojego wewnętrznego światła*

*Dawne i nowe praktyki duchowe są bezgraniczną osobistą podróżą, pełną przeszkód i lekcji, przez współczesną duchowość. Niezwykła zdolność Emmy do rozśmieszania nas pozwala nam zaufać jej doświadczeniom i zapragnąć zapisać się na oczyszczanie czakr, anielski odczyt, regresję do poprzednich wcieleń. Pomaluj rzęsy trzeciego oka, kup kryształ kwarcu i przygotuj się na przemeblowanie pokoju zgodnie z zasadami Feng Shui dzięki temu zabawnemu przewodnikowi po oświeceniu dla początkujących.*

– **Mo McReynolds**, kierownik sklepu Lululemon Athletica Ponsonby team

*Niosący oświecenie i pomysły współczesny poradnik, jak zoptymalizować życie.*

– **Tiffany Cruikshank**, twórczyni Yoga Medicine

*Dawne i nowe praktyki duchowe są zgodą, na którą czekałeś, by wyciągnąć kartę Tarota, ozdobić się kryształami i rzucić się w duchową przygodę odkrywania siebie. Emma dzieli się wiedzą i osobistymi doświadczeniami spójnie, z empatią i humorem, sprawiając, że ta książka jest wszystkim, czego potrzebujesz, by zaspokoić twoją ciekawość i eksplorować życie w New Age w przyjemny, bezpieczny i prosty sposób. Zapomnij o Google, ta książka to odpowiedź na wszystko, co związane z duchowością.*

– **Rebecca van Leeuwen**, założycielka Kręgu Duchowych Sióstr

*Emma jest fantastyczną gawędziarką. Jej zawadiacki charakter i szczerść sprawiają, że słuchasz jej jak najlepszej przyjaciółki, która opowiada o niesamowitej przygodzie odkrywania siebie.*

*Ten łatwy w odbiorze podręcznik jest zarówno zabawny, jak i oświecający. Gorąco polecam go wszystkim, którzy poszukują duchowości i właściwej drogi.*

– **Michelle Merrifield**, twórczyni Essence of Living Yoga



Dawne  
i nowe  
praktyki  
duchowe



Emma Mildon

Dawne  
i nowe  
praktyki  
duchowe

Energetyczne sposoby  
na współczesne wyzwania



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Tomasz Pilasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-880-1

Tytuł oryginału: *The Soul Searcher's Handbook: A Modern Girl's Guide to the New Age World*

Copyright © 2015 by Emma Mildon

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever without prior written permission. For information, address Atria Books/Beyond Words Subsidiary Rights Department, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
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](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

Ta publikacja zawiera opinie i pomysły autorki. Jej zadaniem jest dostarczenie pomocnego i pouczającego materiału na tematy poruszone w publikacji. Autorka i wydawca nie angażują się w świadczenie usług medycznych, zdrowotnych ani żadnych innych usług opisanych w tej książce. Czytelnik przed zastosowaniem się do jakichkolwiek sugestii przedstawionych w książce powinien skonsultować się z lekarzem lub innym kompetentnym profesjonalistą. Autorka i wydawca nie biorą odpowiedzialności za obciążenia finansowe, straty lub ryzyko poniesione w konsekwencji, pośrednio lub bezpośrednio, stosowania jakichkolwiek informacji przedstawionych w tej książce.



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

Życie nie jest doświadczeniem. Jest podróżą.  
Chciałabym podziękować wszystkim,  
których spotkałam na drodze do powstania tej książki.

Książkę dedykuję kręgowi duchowych sióstr:  
**Leanne Mulhern**, kochającej matce, kochającej siostrze.  
**Rebecce Van Leeuwen**, bogini i duchowej siostrze.  
**Charlotte Desborough**, podróżniczce i Duchowej Poszukiwaczce.  
**Sarah Fletcher-Mare**, uzależnionej od dobrego samopoczucia.  
**Toni Thompson**, świetlistej poszukiwaczce światła.  
**Amandzie Farrant**, zmieniającej Ziemię i naturopatce.  
**Erin O'Hara**, złotej jogince i homeopatce.  
**Aleishy Coote**, guru miłości i ziemskiemu aniołowi.  
**Sarah Brosnahan**, wojowniczcce dobrego samopoczucia.

„Skoro tak wielu poszukuje,  
dlaczego tak niewielu znajduje?”  
**Eckhart Tolle**

# SPIS TREŚCI

Przedmowa.....	13
Wstęp: Twoja podróż.....	21
Jakim duchowym poszukiwaczem jesteś?.....	35

## CZĘŚĆ I: ZDROWE CIAŁO

1. Równowaga ciała.....	41
2. Twoje kryształy i kamienie szlachetne.....	67
3. Twoja aromaterapia.....	91
4. Twoja dusza, czakry i aury.....	105
5. Twoje Feng Shui.....	125

## CZĘŚĆ II: PRZEBUDZONY UMYŚŁ

6. Twoje sny.....	143
7. Twoja numerologia i imię.....	165
8. Twoja astrologia.....	181
9. Twoje uniwersalne prawa.....	195

## CZĘŚĆ III: PEŁNA ENERGII DUSZA

10. Twój przewodniczy.....	203
11. Twoje kroniki Akaszy i poprzednie wcielenia.....	219
12. Twoja rada światła i bratnie dusze.....	227
13. Twoje ceremonie ochronne.....	237
14. Twoje uroczystości.....	245

Podsumowanie: Twoje duchowe poszukiwanie.....	257
Podziękowania.....	259
Słowniczek duchowych terminów.....	263
Dodatki duchowego poszukiwania.....	277
Przypisy.....	281





## PRZEDMOWA

„Wierzę, że każdy znajduje się na duchowej ścieżce – niektórzy ludzie to wiedzą, inni nie. Ci, którzy to wiedzą, nazywają siebie religijnymi, uduchowionymi poszukiwaczami”.

**A** więc jesteś tu. Zwarty i gotowy. Przybij piątkę za to, że jesteś gotowy połączyć wszystkie kropki twojej osobistej duchowej konstelacji!

Jeśli zadawałeś sobie te wszystkie ważne pytania – w stylu *Dlaczego tu jestem? Czy Bóg istnieje?* lub *O co chodzi z reinkarnacją?* – lub mniej ważne pytania – jak *Czy joga naprawdę jest dla mnie dobra czy to po prostu moda? Olej kokosowy: tak czy nie? Czy kryształy naprawdę uzdrawiają?* lub *Święta paczula, Batman – dlaczego ludzie się tym przyskają?* – witaj w moim świecie. Ty, podobnie jak ja, prawdopodobnie chciałbyś, aby do życia dołączona była instrukcja dotycząca tych rzeczy – książka, która poprowadziłaby cię i rzuciła trochę światła na to, jak wykorzystać twój potencjał duchowy, intelektualny i fizyczny; jak podsycać życiowy cel; i pokazać ci, jak stać się bardziej przebudzonym i połączonym ze światem. Przewodnik pomagający poruszać się po labiryncie współczesnego życia, podręcznik przypominający ci, jak się uziemiać, koncentrować i ponownie łączyć z wewnętrznym i wyższym ja.

Niestety, do życia nie dołączono takiego przewodnika. I w pewnym momencie kilka lat temu uświadomiłam sobie to przeoczenie. Napisałam więc go – przewodnik, który odpowiada głównie na mniej ważne pytania, abyś na te ważniejsze mógł odpowiedzieć sam.

Chciałbym, abyś myślał o mnie jako o osobistej asystentce twojej duszy. Moje spektakularne porażki, lekcje i coraz większe bóle na drodze mojej duchowej ewolucji mają być korzyściami dla ciebie: szefa, poszukiwacza,

uczni, czeladnika duszy, powodu, dla którego napisałam tę książkę. Zatem, droga duszo, zgłaszam się na służbę, jako manekin do testów.

Czy kiedykolwiek dostałeś ataku kichania, gdy polałeś się zbyt dużą ilością olejku paczuli? Czy zdarzyło ci się naciągnąć mięsień pośladka podczas udoskonalania pozycji króla gołębi? Czy podczas ceremonii oczyszczania kryształami w ogródku gapił się na ciebie zdezorientowany sąsiad? Mnie przytrafiło się to wszystko i jeszcze więcej, gdy zrzuciłam stanik do duchowych treningów i skoczyłam na główkę do świata współczesnego holistycznego życia – skutecznie udało mi się jednocześnie upaść na twarz podczas stania na głowie, zadławić się nasionami chia i pokłuć wahadłami z kryształów kwarcu.

Jestem *tą* właśnie dziewczyną, której przytrafiają się takie rzeczy, i to w stopniu, który już nie jest zaskoczeniem. Chciałam, żeby moje wprowadzenie do współczesnego duchowego życia było pełne wdzięku, swobodne i od razu dające satysfakcję. Natomiast to, co mnie spotkało, było duchową wersją niekończącego się kiepskiego show, pełnego spektakularnych porażek i żenujących wzruszeń ramion w poszukiwaniu oświecenia – poszukiwaniu pełnym potknięć i upadków, ale również nauki. Prawdy, które poznałam po drodze, były nieprzyjemne, zabawne, trudne, żenujące, radosne, a przede wszystkim realne. Realność – z całym tym dzierzeniem kryształów, pierdnięciami podczas zajęć jogi, jarmuzem, który wszedł między zęby – była bodźcem do napisania tej książki.

Jako twoja osobista asystentka duchowego poszukiwania czuję, że powinnam podzielić się z tobą moim CV, abyś mógł się przekonać, że mam kwalifikacje. Jestem duchowym *Niedobitkiem*: piłam *ayahuasca* w zakątkach puszczy amazońskiej, poszukując wizji oświecenia, i doświadczyłam czegoś, co wyglądało jak wymiotowanie tęczą – niektórzy uważają to za raczej mało przyjemne. Ja mówię, że to takie samo duchowe doświadczenie, jak inne.

Spotkałam się z ekspertami regresji do poprzednich wcieleń i dowiedziałam się, że nie jestem inkarnacją Elvise lub Kleopatry, ale raczej zrzędliwego wapniaka z Serbii. Przyznaję się, że trochę mnie to rozczarowało. Naprawdę chciałam być Elvisem. Z drugiej strony w innym wcieleniu byłam zdyscyplinowanym tajskim mnichem, godzinami medytującym na słońcu, otoczonym morzem pomarańczowych szat i promieniami słońca.

W Irlandii czytano mi z fusów, w Hiszpanii – z dłoni, w Nowej Zelandii patrzono w moje gwiazdy, w Miami sprawdzano moje liczby, w Australii odczytywano przyszłość, w Peru – aury, a na Karaibach oczyszczono czakry. Ślęczałam nad prawie każdym dostępnym przewodnikiem po duchowym

i holistycznym życiu, podkreślałam, robiłam notatki, zapisywałam je na kartkach samoprzylepnych, wykreślałam i zaginałam rogi kartek. Po drodze tylko jedno było niezmiennie: nigdy nie przestało mnie zdumiewać, ile jest sposobów, by być uduchowionym.

Im bardziej próbowałam dojść, do której duchowej kategorii pasuję, jaką etykietkę mogłabym sobie przyczepić, tym bardziej docierało do mnie, jak bardzo niemożliwe jest zdefiniowanie duchowości. Poważnie, spróbuj zastanowić się nad definicją – nie oszukuj i nie sięgaj po słownik. Gdy próbowałam tego ćwiczenia, szukałam czegoś uniwersalnego; czegoś, co współgrałoby z tobą, mną, ze wszystkimi – czegoś obejmującego wszystkich, pełnego życzliwości i holistycznego... I znalazłam! Dla mnie *duchowość* zaczęła oznaczać po prostu życie przeżywane holistycznie – pełny, zrównoważony, duchowy czas. Życie przeżywane dobrze.

W moich wysiłkach, by zacząć pełne życie, musiałam rozważyć wszystkie aspekty życia – ciało, umysł i duszę – jako jedność. Energia, czy to pozytywna czy negatywna, wpływa na nasze zdrowie, miłość, przeciwności, radość – wyrażając się w codziennych myślach, działaniach i wyborach.

To, czego umysł, ciało i dusza szukają w życiu, intencjonalnie lub nie, wylewa się na zewnątrz, poprzez wszystkich i wszystko, czego dotykamy.

Spójrzmy prawdzie w oczy: każde twoje działanie unosi otaczający cię świat lub zatruwa go syfem. Gdy już pogodziłam się z tym, co oznacza dla mnie słowo *duchowość*, uświadomiłam sobie, że następnym ważnym pytaniem, które powinnam sobie zadać, jest: *Czy jestem oczyszczaczem czy też trucicielem?* Musiałam spojrzeć na każde działanie, słowo, oddech i uśmiech jako jedną całość i rozważyć, jak to wpływa na mnie, innych, Ziemię i ogólnie na życie. To właśnie oznacza *holistyczny*: szerszy obraz. Dotarło do mnie, że gdybym przyjęła holistyczne podejście, znacznie lepiej poczułabym się w kwestii życia ogólnie.

W moim przypadku pierwszym krokiem było włączenie do mojego codziennego życia duchowych elementów. Gdy zaczęłam to robić, poczułam się bardziej uziemiona, moje serce zdawało się szczęśliwsze i zaspokojone, a ciało było spokojne, mój mózg nauczył się wyłączać i robić sobie przerwę, a dusza emanowała dobrymi wibracjami. Czułam się jak anielska hipiska z dodatkiem ziemskiej matki łamane na duchową erudytkę.

Możesz powiedzieć: „Hej, Emma, nazywanie siebie boskim stworzeniem czystej miłości i oświecenia jest w porządku, ale co to właściwie znaczy tak żyć?”. Bratnia duszo, rozumiem cię. Ponieważ samo stwierdzenie, że jesteś



zdrowy, nie czyni cię takim automatycznie, co jest słabe. Mówiąc poważnie, duchowość nie jest wrodzoną supermocą. To raczej moc życia duchowo połączonym i autentycznym codziennie, coraz bardziej. To wymaga pracy.

Bez trudu przyznam, że miałam problemy ze sobą – i wciąż je mam. To znaczy, czy nasz styl życia naprawdę musi być prawdziwy, prosty i zdrowy *codziennie*? Czasami zamieniam herbatę ziołową na kawę, a mudry na środkowe palce. Jestem człowiekiem i jestem uduchowiona – jak w przypadku większości rzeczy w życiu, pomiędzy rzeczami ziemskimi i boskimi musi być równowaga.

Co zatem oznacza *holistyczny* i *duchowość* w praktyce? Co to oznacza w kontekście naszego hiperszybkiego, superpołączonego, ultrawyewoluowanego, współczesnego życia? Już nawet zadawanie tych pytań wydawało się ogromną ilością pracy i nie byłam pewna, czy chcę ją wykonywać. Biorąc pod uwagę to, że ja – prawdopodobnie tak jak i ty – cenię czas jako walutę, już wcześniej uważałam, że mam go za mało. Byłam przepracowaną, zabieganą przedstawicielką cyganerii z klasy robotniczej, szukającą szybkiego duchowego rozwiązania dolegliwości mojej duszy. Zrobiłam więc to, co zrobiłaby każda szanująca się współczesna dziewczyna. Wygoogłałam frazę „jak być uduchowioną”.

Antyniespodzianka! Nie uzyskałam rezultatów, jakich szukałam. Odkryłam, że bez względu na to, w co Google chce, byśmy wierzyli, nie możemy wlać naszego głodu duchowości do wyszukiwarki. Istnieje jednak cały ten trend „wewnętrznego poszukiwania”, który trwa (według Google’a) od zarania dziejów. To natychmiast wywołało stres. W sensie, że wygoogłałam to. Powinnam znaleźć wszystkie moje pytania. Nawet wszechwiedząca i potężna Wikipedia mnie zawiodła. \*Środkowy palec!\*

Tym, co w końcu odkryłam dzięki innym, opartym bardziej na realnym świecie doświadczeniom, było to, że włączenie praktycznej duchowości do codziennego życia niekoniecznie oznacza, że musisz zrobić sobie przerwę dla ciała, umysłu i duszy oraz medytować przez wiele dni, jak Elizabeth Gilbert w *Jedz, módl się i kochaj* (wyrazy uznania dla niej). Phi, prawda? Nie byłam całkiem gotowa na ten punkt mojej duchowej drogi.

Z czasem odkryłam, że każdy, łącznie ze mną, może prowadzić wypełnione duchowością życie, jeśli wie, jak znajdować i wykorzystywać duchowe narzędzia wszechświata. Odkryłam również, że nawet gdy czułam, iż nie mam żadnego z tych narzędzi, miałam je – i dostępne są one dla każdego. Jest to kolejny powód, dla którego chciałam napisać tę książkę. Myślałam, że być

może dobrze byłoby mieć stos tych narzędzi starannie ułożonych w małym duchowym pojemniku na narzędzia, do których inni badacze duchowości mieliby dostęp w każdej chwili. Siostry i bracia, pomogłam wam.

Możesz zadawać sobie pytanie: „Ale dlaczego poszukiwać duchowości przez wszystkie te dni? Kto ma czas, energię, a nawet chęć – nawet jeśli mamy dostęp do tych narzędzi?”

Otóż masz czas. Nawet jeśli masz pięć minut, to masz czas. Czytasz tę książkę! Jeśli masz czas na to, by pobudzać swój rozwój duchowy, masz czas, by poświęcić dodatkowe pięć minut w ciągu dnia (lub pięć minut czasu przeznaczanego na czytanie) na podróż duchowego poszukiwania. Pamiętaj, w ciągu pięciu minut możesz nauczyć się jednej rzeczy, która zmieni twoje spojrzenie na wszystko.

Nie jestem tu po to, by dyktować ci, jak masz przeżywać swoją duchową prawdę. To nasze poszukiwanie ma niewiele wspólnego ze „zrób to” i „zrób tamto”, chodzi w nim o „odkrywanie tego” i „próbowanie tamtego” – odnalezienie własnego zestawu i używanie go jest kwestią prób i błędów (nie wiem, jak u ciebie, ale w moim przypadku z naciskiem na *błędów*), a podróż jest naprawdę piękna. Chcę, abyś notował, zaznaczał, wykreślał, czytał, zakreślał, wyrывał i podkreślał rzeczy zgłębiane na tych stronach, które przemawiają do twojej ciekawskiej duszy – z własnego doświadczenia powiem, że jest to jedyny sposób, by odnaleźć swoją drogę. Bądź tak elastyczny, jak chciałbyś być podczas zajęć jogi, tak swobodny, jak dym z kadzidła, którym okadasz swoje mieszkanie – tak beztroski, że pozbędziesz się dezodorantu i kupisz bilet w jedną stronę do Krainy Naturalności. (Cóż, może *nie tak* zupełnie beztroski – duchowi poszukiwacze, nie zapominajcie od czasu do czasu powąchać pach).

Prawdę mówiąc, nie ma złego ani dobrego, nie ma wszechwiedzących, ram czasowych ani ekspertów – przypisuję to idei, że wszyscy wiemy to, co powinniśmy wiedzieć, i co ważniejsze, wszyscy dochodzimy do informacji, których potrzebujemy, w odpowiednim czasie i w odpowiednim miejscu. Zatem choć to ja przeprowadziłam badania i napisałam książkę, to twoja własna dusza będzie twoim przewodnikiem. Powtórzę, duchowość powinna obejmować to, co jest dla ciebie głęboko osobiste – czy jest to artystyczny szyk, bycie hipsterem, bycie religijnym, niezemskim, bycie koczownikiem, wędrownym lub po prostu poszukiwaczem.

A ja? Wysłałam z duchowego ukrycia kilka lat temu. Wierzę w życzliwość i karmę – co mogłoby czynić ze mnie buddystką. Wierzę w mistyczne

uzdrowianie i moc kryształów – przez co mogłabym być czarownicą. Wierzę w prawdę, honor i wybaczenie – co mogłoby znaczyć, że jestem chrześcijanką. Wierzę nawet w istnienie przeszłych wcieleń i w to, że każdego z nas pilnują przewodnicy z drugiej strony – co mogłoby wskazywać, że wierzę w zjawiska nadprzyrodzone.

Do niedawna pozwalałam, aby inni definiowali moją duchowość. Byłam nazywana hipiską, hipsterką boho, czarownicą, liżącą kryształy lub po prostu dziwaczką. Wszystkie określenia przyjmowałam z dumą. Od najmłodszych lat pociągały mnie karty Tarota, świece, rzeźby aniołów i aromaterapia. Byłam artystyczną, emocjonalną duszą i w dużej mierze czarną owcą w twardo stąpającej po ziemi nowozelandzkiej rodzinie. Jestem produktem matki ateistki (która była duchowo otwarta na moja *nieziemskość*, jednak zawsze uważała mnie za trochę ekscentryczną) i katolickiego ojca, który żyje w bardzo czarno-białym świecie, od dziewiętej do piątej, oraz bardzo cichej i pokornej siostry, która zawsze lubiła czytać i obserwować, a życie przyjmowała takim, jakie było.

Ale nie ja. Nie ma mowy. Gdy nie opowiadałam historii o syrenach lub odległych krainach, to wyobrażałam sobie przeszłe wcielenia, mówiłam o moich snach, które wypełnione były mistyczną magią i kosmicznymi objawieniami, oraz szkicowałam moje doświadczenia. Wtedy jeszcze tego nie wiedziałam, ale już rozwijałam to uduchowione stworzenie, które zawsze we mnie mieszkało. O ile pamiętam, nie było takiego momentu, gdy po prostu obudziłam się i postanowiłam zgłębiać duchowość – ja się z tym po prostu urodziłam.

Przyjęłam z innych religii, różnych kultur i różnych tradycji to, co ze mną współgrało, i stworzyłam poczucie holistycznego życia, które mi służy, i nazywałam je „duchowym życiem”. Śpię z głową skierowaną na wschód (ajurwedyjska praktyka zapraszająca pozytywną energię), medytuję, gdy jestem wkurzona, do odstresowania się wykorzystuję aromaterapię, skupiam się na objawianiu pięknych rzeczy w moim życiu i nieustannie czerpię z otoczenia duchowe wglądy, które pozwalają mi nieustannie udoskonalać moje życie. Chodzi o to, że każdy jest uduchowiony, bez względu na jego definicję *duchowości* i bez względu na to, jak ją praktykuje.

Muszę podzielić się z tobą tym, co głęboko mnie zszokowało podczas przygotowań i pisania tej książki, a mianowicie tym, jak krytyczni potrafią być „uduchowieni” ludzie. Naprawdę otworzyły mi się oczy, gdy odkryłam, że niektórzy z najbardziej znanych myślicieli Nowej Myśli, po których spodziewałam

byś się wielkiego ego, w rzeczywistości go nie mieli, a uduchowieni ludzie, po których spodziewałam się, że będą twardo stąpać po ziemi, dążyć do celu krok po kroku, w rzeczywistości uwielbiali osądzać i uważali, że tylko oni mają rację. Tak to jest, gdy osądza się, nim jeszcze zgromadzi się wszystkie fakty.

Zanim wyruszysz w podróż, błagam cię: postaraj się zachować otwarty umysł i pamiętaj, że nie wszystkie elementy duchowości przemawiają do wszystkich. Weź to, czego potrzebujesz, a resztę zostaw – proste. Natkniesz się także na ludzi, którzy będą oceniać cię na podstawie wyborów, których będziesz dokonywał na swojej duchowej drodze. Gdy tak się stanie, przyjmij to do wiadomości, zastanów się, czy czujesz, że to konieczne, następnie odpuść i idź dalej – nie pozwól, by to cię zatrzymało. Wszyscy mamy duchowych spowalniaczy w naszym życiu. Nie poświęcaj im więcej czasu, niż musisz.

Jest kilka rzeczy, które odkryłam podczas gromadzenia materiału do tej książki, a które współgrają bardzo mocno, bez względu na przekonania i praktykę. Podróżowałam po świecie i spotykałam joginów, guru i różnego rodzaju przywódców religijnych – uzdrowicieli, celebrytów, szamanów i wiele innych, podobnie myślących jednostek – wszyscy oni poszukiwali jednego, praktycznego, uniwersalnego źródła mądrości dla współczesnego duchowego poszukiwacza. Łączyłam się z mistrzami, specjalistami, ekspertami i liderami, by poznać ich wiedzę o wielu różnych duchowych tematach, by przekazywać ci ich nauki, doświadczenia i ich mądrość.

Wśród wszystkich wierzeń, religii, wszystkich świętych ksiąg, historii i ludzi, których spotkałam w podróży, jeden element łączył to wszystko: przekonanie, ciekawość, przeczucie, że w życiu chodzi o coś więcej – uniwersalna iskra, by szukać, wiedzieć i by być oświeconym.

Zwykle dochodzimy do stanów oświecenia poprzez uczenie się połączone z jedną z najpotężniejszych mocy. Niektórzy nazywają ją *wedą* (sanskryt), *conscientią* (łacina), *Zhi-shi* (chiński) lub po prostu *mądrością*.

Mądrość ma cechy zarówno uniwersalne, jak i osobiste; niektóre rzeczy, jakie inni uważają za mądre, dla mnie mogą być trochę przesądne, podobnie jak rzeczy, które mnie zadziwiły, a zupełnie rozczarowały moją najlepszą przyjaciółkę. Każdy ma swoją listę mądrości w głowie. Oto próbka mądrości, którą posiadałam podczas mojej podróży po świecie:

- ▷ Dobroć jest dobra. Zdobądź ją. Trzymaj się jej.
- ▷ Objawienia się zdarzają. Poradź sobie z nimi, zaoszczędzisz czas.
- ▷ Zarówno śmiech, jak i płacz są piękne. Dzielenie się nimi obydwojma również jest piękne.

- ▷ Mądrość i dupki: wszyscy mamy z nimi do czynienia, ale można się do tego przyzwyczaić. Spróbuj przyzwyczaić się do obu tych rzeczy.
- ▷ Nie ma innej możliwości; jest tylko jedna, nieopisana na mapach ścieżka duszy.
- ▷ Wszyscy jesteśmy dość dziwni i ta dziwność jest spektakularna.
- ▷ Zastanawianie się jest emocjonalnym ekwiwalentem jedzenia najlepszych lodów na świecie.
- ▷ Hurra!
- ▷ Gdy uruchomisz swoją duszę, nie ma powrotu.
- ▷ Ponieważ całe życie jest podróżą, po jednym kroku naraz, buty mają znaczenie.

Słuchałam wszystkich ludzi, których spotkałam po drodze, i odkryłam, że trudne wnioski to najlepsza możliwa rzecz.

Pamiętając o tym, uważaj tę książkę, którą trzymasz teraz w rękach, za zaproszenie wszechświata, by przyjmować wszystko wraz z trudnymi wnioskami. To ciepłe powitanie w plamieniu duchowych poszukiwaczy, gdzie podobni do ciebie ludzie będą wspólnie czytać, uczyć się i rozwijać; w plamieniu, gdzie wszystkie dziwactwa, dziwne rytuały i definicje duchowości są zunifikowane i akceptowane – gdzie lekcje, wskazówki i historie, dzięki którym twoja dusza zacznie śpiewać „Ja też!”, zostaną wcielone w życie.

Uważaj to, co nastąpi, za słodki całus złożony na twoim czole, jak promień świeżego porannego światła oświetlający duszę; kosmiczny wiatr, budzący cię szeptem, podczas gdy gdzieś na świecie łagodnie śpiewają mnisi, a tuż za twoim oknem ptaki wesoło ćwierkają hymn natury na cześć twojego przebudzenia – to wszystko wita cię w twoim nowym dniu, twoim nowym życiu, pełnym duchowej dobroci.

Uważaj dzisiejszy dzień za dzień, w którym stałeś się całością. Dlaczego? Ponieważ ta książka w twoich dłoniach oznacza, że ty, mój przyjacielu, właśnie stajesz się duchowym poszukiwaczem.





## RÓWNOWAGA CIAŁA

Czy kiedykolwiek zasnąłeś, czytając coś na iPadzie w łóżku, a iPad wypadł ci z rąk i wałnął cię w twarz?

Myślę, że wszyscy przeżyliśmy to lub coś podobnego. A jeśli to nie jest tylko senna niezdarność? Może małe elfy technologii próbują wysłać nam z tępą siłą wiadomość w stylu idź-wreszcie-spać.

Czy to za sprawą magicznych intrygantów czy nie, wszystkim nam od czasu do czasu przydałaby się pobudka, by przypomnieć nam, że powinniśmy dać naszemu ciału miłość, na którą zasługuje – nie ma znaczenia, czy ta miłość objawia się dłuższym odpoczynkiem, większą ilością ćwiczeń fizycznych, lepszym odżywianiem się czy też karmieniem połączenia pomiędzy naszymi ciałami, umysłami i duszami. Uważaj ten rozdział za pobudkę ze strony twojego ciała.

Ciągle zauważam (i w sumie prawie każdy zauważył do tej pory), że we współczesnym świecie uczy się nas, by „po prostu to zrobić” i „nigdy się nie poddawać”; wiemy bardziej pracowite, napędzane fast foodem, pozbawione snu życie, otoczone światłami, energiami, częstotliwościami i stresorami, których jako gatunek nigdy wcześniej nie spotkaliśmy. Choć wynalazki współczesnego życia mają ogromne korzyści – niezwykle postępy w medycynie i zielonej energii, możliwość tworzenia związków i przyjaźni na całym świecie; możliwości, by robić więcej i być kimś więcej niż kiedykolwiek wcześniej – mentalność „powinienem być to zrobić wczoraj” zbiera żniwo na naszym umysłowym, emocjonalnym i fizycznym samopoczuciu.

W przeciwieństwie do naszych telefonów i tabletek, nie możemy po prostu podłączyć się do prądu i naładować naszych baterii – bez względu na to,

co słyszałeś o napojach energetycznych i tabletkach pobudzających, magiczne, szybkie ładowanie ludzkich baterii nie istnieje.

Rzeczy, które wkrótce zaczniesz eksplorować, zapowiadają rychły koniec twojego romansu z wybranym energetycznym plastrem. Z zachętą ze strony ciała zerwiesz z szybkimi rozwiązaniami, więc już teraz zacznij kombinować, jak odstawić pseudoenergetyczne kule. To nie twoja wina, to wina kul. I miejmy nadzieję, że już nie są ci potrzebne...

Nasz nawyk bycia nieustannie połączonym i znajdowania sposobów, by sztucznie zwiększać nasze obroty, nie wpływa wyłącznie na nasz odpoczynek. Prywatność poszła tą samą drogą, co prak do do. Nasze życie nigdy nie było bardziej publiczne, samotność stała się rzadkością, a dbanie o siebie prawie przestało istnieć. Obecnie często porywa nas społeczna skłonność do nadmiernego dbania o wyniki w pracy i niedoceniaenia wartości życia. W rezultacie wielu z nas czuje, jakby życie, umysły i ciała wymykały się spod kontroli.

Na szczęście takie koncepcje, jak „dni zdrowia psychicznego” oraz wprowadzanie praktyk w stylu programów biurowego fitness, wraz z ogólną akceptacją holistycznych praktyk zdrowotnych, stają się coraz popularniejsze. Ludzie w końcu zaczynają dostrzegać korzyści karmienia swoich dusz rzeczami, które podsycają ich szczęście, relaksują ich umysły i co najważniejsze, sprawiają, że ich ciała są bardziej zrównoważone.

Niektórzy praktykują jogę lub medytację; inni poszukują alternatyw dla tradycyjnej zachodniej medycyny. Zauważyłam, że wśród tych praktyk występuje jeden łączący je czynnik: wszystkie sprowadzają nasze ciała z powrotem do stanu równowagi z umysłami i duszami.

To, co działa w twoim przypadku, niekoniecznie zadziała w przypadku moim, twojej mamy lub najlepszego przyjaciela; wszystko opiera się na metodzie prób i błędów (z naciskiem na *błędów*, prawda, mały geniuszu?), ale bez eksperymentowania nikt nigdy nie wyszedłby rano z domu! Zatem podwijaj rękawy i do roboty. Twoje ciało ci za to podziękuje.

## Odnajdywanie równowagi: holistyczne praktyki

Gdy zaczęłam zagłębiać się w holistyczne praktyki, poniosłam wiele porażek (jak już wcześniej mówiłam). Z radością obnażam przed tobą moją duszę, więc nie krępuj się i ucz się na moich duchowych rozstępkach i holistycz-

nym cellulicie. Na podstawie własnego doświadczenia stworzyłam szczerą listę rzeczy, których najlepiej unikać od początku – zacznij tak, jakbyś miał kontynuować.

Joga to nie maraton. Ćwicz powoli i na stałym poziomie. Gdy pierwszy raz próbowałam pozycji mostu, prawie zwichnęłam sobie kręgosłup; krótko zastanawiałam się nad ćwiczeniami rozgrzewającymi przed jogą, by się przygotować.

Zawsze, ale to zawsze, gdy oczyszczasz ciało, upewnij się, że masz blisko do toalety – nie chcesz przeżyć sytuacji, kiedy ledwie zdążysz, która przydarzyła się mi, gdy byłam w połowie oczyszczania. (Dla twojej informacji: filmowy banał to prawda; rzeczywiście trzymasz się za tyłek, gdy biegniesz do toalety).

Kryształy, olejki, dym i inne zapachowe rzeczy nigdy nie zastąpią mydła. Moi drodzy przyjaciele podjęli bardzo potrzebną interwencję, by porozmawiać ze mną o moim problemie „aromaterapia kontra mydło” i w końcu byłam w stanie przyznać, że rzeczywiście śmierdziałam.

To wszystko były dla mnie wielkie chwile, śmiechu warte, zenujące zakręty w mojej podróży do holistycznego życia, i wszystkie ważne dla mojego dalszego duchowego rozwoju. Chodzi mi tu o to, że jeśli kiedykolwiek znajdziesz się w podobnej sytuacji z drzeniem mięśni, zaciśniętym tyłkiem i śmierdzącym ciałem, nie poć się ze stresu i zachowaj dwie rzeczy – otwarty umysł i poczucie humoru. Dość szybko wykombinujesz, co będzie pasowało do twojego stylu życia, a co nie, i pamiętaj: śmiech jest jednym z najlepszych dostępnych naturalnych lekarstw.

Przez lata wypróbowałam wszystkie poniższe dziedziny – niektóre z nich zostały ze mną jako nieodłączni towarzysze dobrego samopoczucia fizycznego, a innych spróbowałam raz czy dwa, a następnie się z nimi pożegnałam, ponieważ nie służyły mi w taki sposób, w jaki potrzebowałam. W tej podróży chodzi o ciekawość, eksperymentowanie i zabawę; nie znajdziesz na tej drodze pasującej wszystkim duchowej listy. Ważne jest również, by pamiętać o miejscu zachodniej medycyny w tym tańcu – gdy pojawią się u ciebie poważne objawy, które cię zmartwią, skonsultuj się z lekarzem najszybciej, jak to możliwe.

Poniżej przedstawiam wachlarz holistycznych technik uzdrawiających, których doświadczyłam w moim duchowym poszukiwaniu, i mam nadzieję, że znajdzie się tu coś dla każdego duchowego poszukiwacza. Zaczynamy!



## Kręgarz

### ZBADAJ TO!

Pstryk! Tak, strzelanie i trzaskanie za pierwszym razem może być straszne, ale zaufaj mi, gdy odczujesz korzyści bycia prawidłowo ustawionym, będziesz się zastanawiał, dlaczego tak długo ci zajęło wypróbowanie tego. Ja tak miałam. Odsuń na bok lęki i sceptycyzm i zadzwoń do kręgarza!

SKALA NIEZIEMSKOŚCI: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

SKALA ZBADAJ TO: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

Kręgarz specjalizuje się w formie medycyny alternatywnej, która obejmuje ustawianie i równoważenie ciała poprzez wyregulowanie kręgosłupa, co zwykle skutkuje ulgą w bólu, lepszymi ruchami ciała i wspomaga układy immunologiczny i nerwowy. Kręgarze zajmują się wszystkim, od bólów głowy do bólów stóp, które są zwykle oznakami tego, że twoje ciało w jakiś sposób pozbawione jest równowagi, czy to z powodu stresu, urazu, czy też choroby.

## Naturopata

SKALA NIEZIEMSKOŚCI: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

SKALA ZBADAJ TO: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

Naturopata praktykuje medycynę alternatywną opartą na energiach życiowych ciała i skupia się na holistycznym i profilaktycznym uzdrawianiu, wykorzystując połączenie ogólnych porad dotyczących stylu życia, porad związanych z dietą, technik relaksacyjnych, ziołowych toników, suplementów lub olejków, by pomóc zrównoważyć ciało. Wizyta u naturopaty może przynieść korzyści, między innymi gdy cierpisz z powodu alergii, braku energii, masz osłabiony układ immunologiczny lub walczysz z artretyzmem.

## Homeopata

SKALA NIEZIEMSKOŚCI: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

SKALA ZBADAJ TO: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

Homeopata, w pewien sposób podobny do neuropaty, praktykuje alternatywną medycynę, stosując rozcieńczone toniki lub tabletki zrobione z roślin lub minerałów, by pomóc uruchomić naturalne układy uzdrawiania ciała. Wielu ludzi walczących z takimi problemami, jak zmęczenie, bezpłodność,

lęk, depresja oraz kłopoty z jelitami, twierdzi, że wizyta u homeopaty przyniosła im ulgę. Odkryłam, że ta praktyka również często jest łagodniejsza dla ciała i tańsza niż suplementy ze sklepów ze zdrową żywnością lub skoncentrowane toniki od naturopatów, co zawsze jest plusem!

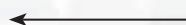
## Refleksologia

SKALA NIEZIEMSKOŚCI: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

SKALA ZBADAJ TO: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

Refleksologia jest strefą medycyny alternatywnej, która skupia się na stopach, dłoniach, uszach i innych częściach ciała. Masowane, szczypane lub uciskane, pewne obszary ciała mogą pomóc zmienić energię i blokady w odpowiadających im obszarach. Przykładowo, lekki ucisk wzgórka wnętrza dłoni może pomóc w trawieniu, a ucisk opuszki kciuka może pomóc w bólach głowy.

### ZBADAJ TO!



Wygooglaj „podstawowy diagram refleksologii” i zrób sobie szybki kurs refleksologii przy komputerze. Chcesz więcej? Zobacz, czy centrum holistycznego uzdrawiania, salon masażu lub inny obiekt opieki zdrowotnej w twojej okolicy oferuje usługi refleksologiczne.

## Akupunktura

SKALA NIEZIEMSKOŚCI: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

SKALA ZBADAJ TO: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

Chcesz się pobawić w bycie żywą laleczką voodoo? Akupunktura jest alternatywną medycyną, która obejmuje dostrajanie lub równoważenie ciała przy użyciu cienkich igieł wbijanych w punkty energetyczne na skórze, co pomaga zdrowieć, wyrównywać równowagę w ciele i zapobiegać jej brakom. Ta starożytna technika uzdrawiania znana jest z korzystnego wpływu przy zaburzeniach krążenia; zaburzeniach nosa, uszu, oczu i gardła; zaburzeniach odporności, uzależnieniach i zaburzeniach emocjonalnych, a także pomaga rozluźnić napięcie mięśni, stawów i przynosi ulgę w bólach artretycznych. Umieszczanie kłujących rzeczy w ciele nie brzmi zachęcająco, ale działa! Przynajmniej działało na mnie w przeszłości. Dodatkowo igły są tak cienkie (naprawdę, poszukaj ich zdjęcia – ledwie je widać!), że prawie nie poczujesz ukłucia, gdy wbijają się w skórę.

## Masaż

SKALA NIEZIEMSKOŚCI: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

SKALA ZBADAJ TO: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

Alternatywny masaż uzdrawiający łączy korzyści płynące z dotyku, techniki rozluźniania mięśni i często aromaterapii. Masaż pomaga ciału dochodzić do siebie, regulować się i rozluźniać, może także przynieść ulgę w bólu pleców i ogólnie w bólu mięśni, wzmocnić odporność i uwolnić endorfiny, a wszystko to pomaga przywrócić naturalną równowagę w ciele. Któż nie lubi dobrego masażu? Jeśli nie lubisz, to znaczy, że jeszcze nie próbowałeś lub nie znalazłeś dobrego praktyka. Powiedz terapeutce, na czym ci zależy (silny/lekki ucisk, problematyczne obszary i poziom komfortu przy byciu dotykany) i nie obawiaj się szukać, dopóki nie znajdziesz odpowiedniego masażysty.

„Zacznij postrzegać siebie jako duszę z ciałem zamiast ciała z duszą”.

**Przypisywane Wayne’owi Dyerowi**

## Oczyszczanie ze stresu

SKALA NIEZIEMSKOŚCI: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

SKALA ZBADAJ TO: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

Stres jest zabójcą. Dosłownie. Ale zamiast wpadać z tego powodu w czarną rozpacz, spójrzmy na niego z perspektywy uzdrawiania, a nie wykręcania ręki, dobrze? Głównym kluczem do szanowania i kochania twojego ciała jest zwalczanie stresu i choć jest to prawie niemożliwe, żeby całkowicie wyeliminować stres ze współczesnego stylu życia (słyszę, jak rechoczenie na samą tę myśl), możemy użyć pewnych przedstawionych niżej technik, by złagodzić skutki stresu poprzez relaksowanie ciała, umysłu i duszy. Pomyśl o nich jak o duchowym zestawie do odstresowania duszy. Wiesz, na te chwile, kiedy masz ochotę powiedzieć światu, by poszedł się okadzić.

Poniżej znajdują się techniki odstresowania, które wypróbowałam i którym zaufałam, że pomogą mi skoncentrować się, uziemić i rozluźnić w momentach stresu, niepokoju i depresji. (Są one jak trzygłowy pies, który pilnuje wrót do podziemnego świata – rzadko kiedy pojawia się tylko jedna!). Dlaczego więc nie użyć więcej niż jednej odstresowującej supermocy, by

zwalczyć potwory stresu. Stosuję wiele z tych technik, gdy zjeżdżają mi się koła, lub czasami, gdy po prostu po drodze napotkam na przeszkodę.

Na podstawie moich własnych doświadczeń i doświadczeń bliskich mi ludzi widzę, że ludzie mają tendencję szybko łączyć się z jednym lub dwoma narzędziami radzenia sobie ze stresem, które pasują do ich poziomu i smaku stresu (gdyby stres występował w postaci miętowych czekoladek lub pralinek pekanowych), a kluczem jest zapamiętanie, że wszystko musi być zrównoważone – nie możesz zawsze unosić się nad ziemią, i to jest w porządku. Będziesz miał gorsze dni, tygodnie, czasami nawet miesiące, ale szczęście i dobre samopoczucie pojawią się, gdy nauczysz się, jak radzić sobie ze stresorami w zrównoważony sposób; twoje gorsze dni nie będą tak bardzo złe i długotrwałe.

Główną przeszkodą w radzeniu sobie ze stresem jest czas. Pierwszym pytaniem, jakie zadaję uzależnionym od stresu, jest: „Czy wierzysz, że nie masz czasu, by się odstresować?”. Jeśli nie będziesz ostrożny, możesz wpaść w błędne koło. Myślmy: *Potrzebuję więcej czasu, by skupić się na zredukowaniu mojego stresu*, co, z kolei, jeszcze bardziej nas stresuje. Oto moje wyzwanie dla ciebie w tej części: poświęć dziesięć minut. Tylko dziesięć. Codziennie, najlepiej każdego dnia o tej samej porze, poświęć te dziesięć minut na wybraną przez siebie technikę redukcji stresu. Wypróbuj wszystkie poniższe techniki lub tylko jedną lub dwie, ale obiecaj mi jedno: stosuj przynajmniej jedną z nich przez tydzień, a następnie przez miesiąc... a później dwa – aż to cenne dziesięć minut stanie się twoim czasem, by skupić się na sobie i dać miłość i życzliwość twojemu niesamowitemu ciału.

## Oddychanie

SKALA NIEZIEMSKOŚCI: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

SKALA ZBADAJ TO: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

(Oficjalnie: jeśli myślisz, że oddychanie jest niezziemskie, to może powinniśmy omówić cztery rzeczy, które wszyscy musimy robić, by przetrwać: spanie, jedzenie, picie i oddychanie.

### ZBADAJ TO!



Najszybszym, najtańszym i najbardziej korzystnym sposobem powiadamiania twojego ciała, że nie musi być w stanie paniki, jest po prostu oddychanie. Weź jeden głęboki wdech przez nos, pozwalając klatce piersiowej (ale nie barkom) unieść się. Wstrzymaj oddech na kilka sekund, a następnie mocno wydmuchaj powietrze przez usta, starając się, aby wydech trwał dłużej niż wdech (robiąc wdech licz do czterech, zatrzymaj oddech, policz do pięciu, a wydychając, licz do siedmiu – to działa w moim przypadku). Zrób to pięć do dziesięciu razy i poczuj, jak twoje ciało zaczyna się uspokajać. Możesz to robić wszędzie: w samochodzie, w kawiarni, przy komputerze, gdziekolwiek jesteś. Brawo dla oddechu!

Wszystkie są niezbędne do życia, dlatego w Skali Nieziemkości mają zero). Szalenie proste, prawda? Tak, naprawdę mówię ci, byś wdychał tlen do płuc i wydychał dwutlenek węgla. Zastanów się nad tym: Kiedy ostatnio poświęciłeś chwilę, by naprawdę oddychać?

## Mantry

SKALA NIEZIEMSKOŚCI: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

SKALA ZBADAJ TO: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

Negatywna rozmowa z samym sobą może być najszybszym katalizatorem wywołania stresu. Gdy nasze umysły zaczynają pędzić z prędkością dwustu kilometrów na godzinę, myśląc, przetwarzając i martwiąc się, reakcja adrenaliny w ciele również może nabrać prędkości. Wycisz negatywną rozmowę za pomocą mantry lub afirmacji, która pomoże ci się pozbierać. Często powtarzam sobie proste mantry, takie jak „Żyj prostym życiem”, „Będzie dobrze” i „Odleć na minutę”. Więcej o mantrach dowiemy się dalej w tym rozdziale.

## Zen

SKALA NIEZIEMSKOŚCI: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

SKALA ZBADAJ TO: ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

Zen istnieje i możesz tam się udać! Pomyśl o nim jak o wewnętrznym ogrodzie spokoju; azylu, w którym nie urosną chwasty negatywnych myśli i gdzie pielęgnujesz i uprawiasz pełne miłości, spokojne, dające spełnienie myśli i czyny. Zmień swoje myśli i skup swoją energię na sobie, a dzięki temu naładujesz i rozpędzisz swoją pozytywność. Poświęć pięć minut dziennie na zen podczas chaosu, by sprawdzić czy działa w twoim przypadku – włącz je w dziesięć minut odstressowywania się lub poświęć dodatkowe pięć minut specjalnie na zen, to zależy od ciebie. Czy jesteś spięty? Czy jesteś głodny? Czy jesteś zmęczony? Zadaj te pytania swojemu ciału ze spokojnym i pełnym troski umysłem, a twoje ciało będzie z tobą szczerze. Służ potrzebom swojego ciała, słuchaj tego, co ma ci ono do powiedzenia, i pamiętaj, że ono najlepiej funkcjonuje, gdy jest rozluźnione, posilone i skoncentrowane.

## TWOJE UNIWERSALNE PRAWA

„Sensem życia jest odnalezienie twojego daru;  
celem życia jest oddanie go”.

### Przysłowie

Wszyscy żyjemy zgodnie z pewnymi zbiorami praw. Możemy nie nazywać ich prawami, ale tym właśnie są. Czy codziennie budzisz się o konkretnej godzinie? Czy pozwalasz sobie na deser tylko w weekendy? Czy dbasz o to, by co wieczór wychodzić z biura o określonej godzinie, bez względu na to, jak dużo pracy jeszcze zostało do zrobienia? To są przykłady tych małych praw, które ustalamy sobie w życiu. Ale co z dużymi? Tymi, o których wszyscy słyszeli, nawet jeśli nie żyją według nich? To są prawa, które kształtują i rządzą żyjącą, oddychającą istotą, jaką jest człowiek – prawa życia – czy to za sprawą religii, filozofii, społeczeństwa lub kombinacji wszystkich powyższych.

Dlaczego powinno obchodzić to nas, duchowych poszukiwaczy? Co uniwersalne prawa mają wspólnego z czakrami, znakami zodiaku i Feng Shui? Odpowiedź jest krótka: wszystko. Pozwól, że ujmę to tak: jesteśmy w tej części książki, która skupia się na *umyśle* w naszej cielesno-umysłowo-duchowej podróży (pamiętaj, że to wszystko jest wzajemnie połączone i powiązane). W umyśle znajduje się wszystko, czego doświadczają i uczą się ciało i dusza, i tam formujesz opinie o sobie i o tym, jak postrzegasz świat. Nasze uniwersalne prawa – dziesięć przykazań w chrześcijaństwie, prawa fizyki, karma, prawo przyciągania – są rezultatem syntetyzowania wszystkich doświadczeń naszych ciał i dusz przez umysł i rozumienia ich uniwersalnie. Może nie wszyscy podpisujemy się pod tymi samymi uniwersalnymi prawami, ale to nie jest dokładnie to, co w tym kontekście oznacza „uniwersalny”. To znaczy, że bez względu na twoje pochodzenie i system



przekonań, istnieje przynajmniej ziarno uniwersalnej prawdy, które znaleźć można we wszystkich tych systemach, do którego wszyscy możemy się odnieść i które możemy wykorzystać. I dla nas, jako duchowych poszukiwaczy, ważne jest, by dostrzegać, pielęgnować i tworzyć własne, w taki sposób, jaki nam pasuje. W końcu nasz dom znajduje się we wszechświecie – wszyscy będziemy tu przez chwilę, zatem sensownie jest pracować z tym, zamiast przeciwko temu, prawda?

Weźmy za przykład religie świata. Pomijając czasami różnice między nimi, wszystkie religie propagują mniej więcej jedną rzecz: życzliwość. Wszystkie razem pragną pomagać, dawać wiarę, nadzieję i kierunek w życiu. Życzliwość, dobroć, miłość – jakiegokolwiek słowo chcesz temu przypisać, to jest to jeden główny uniwersalny element, bez względu na to, jaką religię wyznajesz lub nie wyznajesz. Pomimo twojego boga, kultury, pochodzenia lub historii, fundamentalną koniecznością, siłą napędzającą twoje życie jest ta uniwersalna potrzeba, którą wszyscy dostrzegamy: przynależność, życzliwość, miłość.

Dziesięć przykazań? Jasne, niektóre z nich są bardzo restrykcyjne – „nie będziesz miał bogów cudzych przede mną” – i trochę trywialne, gdy spojrzymy szerzej, jak „nie pożądaj żony bliźniego swego” – pewna rada, ale może nie być całkiem konieczna dla naszego duchowego samopoczucia, jak pewne inne przykazania, na przykład „nie zabijaj” i „czcij ojca swego i matkę swoją”. Jest powód, dla którego niektóre przykazania są bardziej uznawane i powszechniej przyjmowane niż inne – te, które liczą się najbardziej dla ludzi różnych wiar, to te, które mówią o życzliwości dla samego siebie i innych ludzi. Są to prawa, które przemawiają do nas z naszych umysłów, ciał i dusz; te, które zostały głęboko zaprogramowane, przed jakimkolwiek wychowaniem religijnym lub kulturowym lub zrozumieniem duchowej mądrości.

A co hinduizmem? Zarówno jako religia, jak i sposób życia, hinduizm jest jednym z fundamentów hinduskiej kultury i składa się z wielu tradycji, z których jedna to koncepcja karma. Karma, którą znaleźć można również w taoizmie, dżinizmie i innych religiach oraz drogach duchowych, jest wiarą, że działania człowieka mają konsekwencje zarówno w tym życiu, jak i w przyszłych życiach – w uproszczeniu oznacza, że negatywne działania będą miały negatywne konsekwencje, a pozytywne doprowadzą do pozytywnych wyników. Ta koncepcja dyktuje, jak człowiek porusza się przez życie – czy wytworzy negatywną energię, a co za tym idzie, negatywne piętno na świecie i jego duszy przez to, że jest palantem, czy też będzie pracował, by uczynić

świat (i swoją duszę) lepszym miejscem, zarówno w tym życiu, jak i w tych, które mają nadejść? Wszystko sprowadza się do naszego, duchowych poszukiwaczy, głównego punktu: dobroci. To jest prawo, którego przestrzegamy.

Jakie są zatem twoje życiowe prawa? Pod jaką filozofią się podpisujesz? Przekonania filozoficzne mogą drastycznie różnić się pomiędzy kulturami, kontynentami i wiekami, ale wiele światowych filozofii również zbiega się w pewnych centralnych punktach lub prawach, a te prawa często mają coś wspólnego z poszukiwaniem równowagi, jedności i szczęścia. Weźmy, na przykład, utylitaryzm<sup>68</sup>. To forma etycznej filozofii, która teoretyzuje, że nasze działania powinny zawsze być podejmowane w celu przyniesienia maksymalnego dobra dla jak największej liczby ludzi. Uniwersalne prawo zaprzestawania myślenia przed rozpoczęciem działania; pytania: „Czy to przynosi korzyść tylko mnie, czy też będzie korzystne dla innych?”. Postrzeganie świata jako całości, wszystkich ludzi jako jednego plemienia i myślenie, jak robić dobrze dla wszystkich ludzi, nie tylko dla siebie.

Podobną filozofią jest deontologia, która skupia się na moralnym obowiązku życia i działania z punktu obowiązków w stosunku do siebie i innych ludzi, bez względu na to, czy konsekwencje są dobre, czy złe, i skupia się na tym, jak te wybory mogą wpływać na innych. Uważa się, że teorie Immanuela Kanta mają naturę deontologiczną, ponieważ mówią o działaniu z poczucia obowiązku i utrzymują, że prawdziwa etyka leży w motywacji ludzkich czynów, nie w konsekwencjach<sup>69</sup>.

A nauka? Nauka często malowana jest w zimnym i beznamiętnym świetle, ponieważ dotyczy faktów (i prawidłowo), ale to nie oznacza, że w dyscyplinach, takich jak biologia, fizyka, matematyka, astronomia, itd., nie można znaleźć duchowego złota. Czy kiedykolwiek przyglądałeś się z bliska ludzkiej tęczę i dostrzegłeś zapierające dech w piersiach podobieństwo do konstelacji lub mgławicy? Precyzyjne piękno ciągu Fibonacciego, „cudowne spirale” odzwierciedlane zarówno w ramionach odległych galaktyk, jak i w zjawiskach takich jak huragany czy w muszlach niektórych zamieszkujących morza stworzeń, jak łódzik; poezja (tak, jest poetycka!) pierwszej zasady termodynamiki (wszelka energia we wszechświecie może zmienić się w różne formy, ale nie może zostać stworzona lub zniszczona) – te rzeczy przemawiają do nas na głębokim duchowym poziomie, pokonują granice językowe, kulturowe i czasowe<sup>70</sup>.

A co z tak zwanymi ruchami „Nowej Myśli”, jak prawo przyciągania? Choć współcześnie bardzo modne, prawo przyciągania w rzeczywistości obecne



jest od bardzo, bardzo dawna i omawiane było przez najbardziej otaczanych czią myślicieli, Platona i Einsteina, oraz autorki Esther Hicks i Rhondę Byrne. Pomysł, że istnieje uniwersalne prawo, w którym „podobne przyciąga podobne” – innymi słowy, to, co myślisz, czego pragniesz, pokazane światu, w jakiś sposób do ciebie wraca – leży na granicy płaszczyzn filozoficznej, naukowej i empirycznej. Weźmy koncepcję „tablicy marzeń” z bestsellero-wej książki Rhondy Byrne *Sekret*, w której czytelnik ma za zadanie stworzyć kolaż, który reprezentuje to, czego pragnąłby w swoim życiu, od związków, przez osiągnięcia zawodowe, osobiste pragnienia i więcej<sup>71</sup>. To, mówiąc prościej, jest wizualną reprezentacją prawa przyciągania; to mówienie: „Zapraszam te rzeczy/ludzi/idee do mojego życia, poprzez aktywne wyobrażanie ich sobie przed sobą tak, jakbym już je posiadał”. To, czego najbardziej pragnie twoja dusza, o czym najwięcej myśli umysł, czego chce ciało, to przyciągniesz do swojego życia. Esther Hicks mówi to w ten sposób: „Jeśli tego pragniesz i oczekujesz, wkrótce będzie twoje”<sup>72</sup>.



## ZBADAJ TO!



Stwórz listę ludzi, których podziwiasz; którzy twoim zdaniem są dobrymi, życzliwymi, moralnymi ludźmi. Następnie zapisz, jakimi według ciebie uniwersalnymi prawami lub prawami etycznymi się kierują. Ludzie, których podziwiasz, dadzą ci ważne wskazówki odnośnie do twoich etycznych punktów widzenia i pomogą ci lepiej zrozumieć twój etyczny charakter.

Według jakich uniwersalnych praw żyjesz ty? Czy wierzysz w karmę? A co z bogiem i innymi formami duchowej wyższej istoty? Jakichkolwiek praw trzymasz się w życiu, teraz nie ma odwrotu! Nawet jeśli dopiero rozpoczęłeś swoją podróż duchowego poszukiwacza, już jesteś mądrzejszy, bardziej kochający i bardziej świadomy niż przed nasiąknięciem tymi informacjami.

Oto moje wyzwanie dla ciebie: znajdź sposoby, by rozpoznać i włączyć twoje uniwersalne prawa i przekonania w codzienny porządek dnia. Poświęć chwilę, by spojrzeć w niebo i podziękować kosmicznemu chaosowi za to, że pozwolił ci zaist-

nieć na tej małej skale wirującej w przestrzeni wbrew prawdopodobieństwu. Zrób coś miłego dla kogoś, kogo nie znasz – zapłać za kawę osoby stojącej za tobą w kolejce, komplementuj lub zażartuj z kimś w metrze – i obserwuj, jak pozytywna karmiczna energia wraca do ciebie jak bumerang. To, w jaki sposób twoje uniwersalne prawa zmaterializują się, to już twoja sprawa – po prostu upewnij się, że się zmaterializują.

Doświadczając spojrzeń innych na duchowość, będziesz przechodził od stanów nietolerancji do tolerancji. Pamiętaj tylko, że nie musisz zgadzać się z tym, co myślą i w co wierzą, ani oni nie muszą zgadzać się z tym, co ty myślisz i w co wierzysz. W ten sposób uwzględniamy to, że każdy ma swoją podróż.

„Poznanie osobistej misji przyspiesza pojawianie się zbiegów okoliczności, a w ten sposób kieruje nas ku naszemu przeznaczeniu.

Najpierw mamy pytania, a potem sny i intuicje kierują nas w stronę odpowiedzi, które zazwyczaj dostarczane są nam synchronicznie poprzez mądrość innych ludzkich istot”.

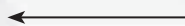
**James Redfield**

Ja sama czuję odpowiedzialność, by dzielić się mądrością, myślami i inspiracją oraz uczyć się ich od podobnie myślących dusz, i odkryłam, że ci ludzie pojawiają się w moim życiu w idealnym czasie. Często myślę o sobie jako o posłańcu, wskazującym różne potencjalne drogi, przedstawiającym nauczycieli lub przewodników i pożyczającym im książki, przedmioty oraz podrzucającym filozoficzne rozmaitości, które według mnie będą z nimi współgrały. To, czego najbardziej unikam, to prawienie jakichkolwiek kazań. Uważam siebie bardziej za propagatora z tendencją do personalizowania i polecania ludziom różnych elementów duchowości i uniwersalnych praw, gdy wydają się na to otwarci i gotowi.

Niewielu ludzi słucha swojej duszy, a jeszcze mniej się od niej uczy. Drogi przyjacielu, żyj zgodnie ze swoją duszą; ona czyni cię bardziej oświeconym niż większość. Działasz według uniwersalnego prawa, widzianego w religiach, praktykowanego przez wszystkich wielkich przywódców, więc idź przez życie z mantrą akceptacji, zrozumienia, życzliwości i miłości; uśmiechaj się do obcych, rozdawaj swoją energię, słuchając, pomagając i kochając tych wokół ciebie.

„Tak, tak, Emma”, powiesz. „Życzliwość, ładnie, pięknie, ale jestem tylko człowiekiem!”. Cóż, oczywiście. Wszyscy jesteśmy. Bycie człowiekiem oznacza, że czasami zejdziesz ze swojej duchowej

## ZBADAJ TO!



Zapisz na kartce lub w kalendarzu notatki, które podsumowują twoje uniwersalne prawa i posłużą jako przypomnienie w ciągu dnia. Mogą być to proste rzeczy w stylu „bądź życzliwy”, „działaj z miłością” lub „staraj się zrozumieć, zanim osądzisz”. Niech będą to łagodne bazy, zwłaszcza podczas szalonych dni, kiedy twój kod etyczny czasami może wyslizgnąć się z listy priorytetów.

ścieżki. Ale bycie duchowym poszukiwaczem oznacza, że jesteś świadomy, gdy puszcza ci nerwy lub będziesz humorzasty, wściekły lub urażony (zasadniczo, jakbyś niósł buławę tamburmajora na paradzie futów), ale posiadasz narzędzia i wiedzę, by to przepracować, pozbyć się negatywnej energii i wrócić do miejsca jedności i pozytywności.

„Wkładaj serce, umysł i duszę w nawet najmniejsze działania.  
To sekret sukcesu”.

**Swami Sivananda**

Gdybym mogła zaoferować jeszcze jedno uniwersalne prawo, nim przejdziemy dalej, byłoby takie: śmieć się, codziennie i najlepiej głośno. Będziesz z tego powodu szczęśliwszy, a szczęście przyciąga magię, więc dalej, śmieć się! Jeśli chodzi o pożywienie dla duszy, nasz koleżka Budda ma dla nas pewne cenne lekcje – ten koleś wiedział, jak się śmiać! Pomyśl, ilu uśmiechających się, śmiejących się figurek Buddy widziałeś w swoim życiu. Jaki wspaniały sposób, by zostać zapamiętanym. Gdy przejdiesz do części III, chciałabym, abyś był własną wersją radosnego Buddy. To oznacza, że musisz odnaleźć swoją radość. Radość jest najlepszym paliwem dla twojej duszy. Nie będę tutaj apodyktyczna, jeśli chodzi o twoją radość – tylko ty wiesz, co przemawia do twojej duszy i co daje ci radość. To może być czas spędzony z rodziną lub z dziećmi; może być to czas spędzony na łonie natury; to może być czytanie, śmianie się lub oglądanie ulubionego programu telewizyjnego. Cokolwiek to jest, szukaj tego regularnie, traktuj priorytetowo, znajdź na to czas – postaw siebie i swoją duszę na pierwszym miejscu. Pomyśl o tym w ten sposób: gdy burczy ci w brzuchu, zwykle coś zjadasz, zatem gdy czujesz się przybity, a twoja dusza krzyczy do ciebie, nakarm ją – nakarm ją radością i śmiechem. Myślę, że to jest prawo, które wszyscy możemy poprzeć.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Emma Mildon** jest znana jako duchowa asystentka i przewodniczka. W poszukiwaniu drogi do rozwoju duchowego podróżowała po świecie, spotykając joginów, różnego rodzaju przywódców religijnych, uzdrowicieli i szamanów. Rozmawiała z nimi, by zgłębić ich wiedzę dotyczącą duchowości.

Teraz przekazuje ich nauki, doświadczenia i mądrość wszystkim duchowym podróżnikom.

**Ta książka jest łagodnym, pełnym miłości przewodnikiem po świecie mistycyzmu, rozwoju osobistego i oświecenia.**

**Odkryjesz techniki od aromaterapii, przez kryształy, czakry, Reiki, refleksologię, numerologię, jogę, mudry, medytacje i sny po aurę.**

Dzięki niej:

- nauczysz się odbierać codzienne duchowe wiadomości jak z radia,
- zgłębisz kontakty z duchowymi przewodnikami lub wszechświatem jako całością, tak szybko i łatwo, jakbyś wysyłał SMS do przyjaciela,
- poznasz swoje ciało, umysł i duszę tak, jak nigdy wcześniej,
- wypełnisz psychotest i dowiesz się jakiego rodzaju duchowym poszukiwaczem jesteś,
- oczyścisz czakry, wykonasz anielski odczyt i regresję do poprzednich wcieleń,
- odkryjesz naturalne metody uzdrawiania ciała i duszy.

**Nowe oblicze duchowości**

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-7377-880-1



9 788373 778801