

Yasmin Boland

Jak działa Księżyc

Praktyczne
wykorzystanie
cykli księżycowych



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Jak działa Księżyc

Yasmin Boland

Jak działa Księżyc

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com

Praktyczne
wykorzystanie
cykli księżycowych


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Franckiewicz

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-850-4

Tytuł oryginału: Moonology: Working with the Magic of Lunar Cycles

MOONOLOGY
Copyright © 2016 by Yasmin Boland
Originally published in 2016 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Olivierowi oraz Louis –
Kocham Was jak stąd do Księżyca i jeszcze dalej!*

*Jak sprawić, aby coś w życiu wyszło
Sekret polega przede wszystkim na wielkim pragnieniu,
aby tak właśnie się stało: następnie na głębokiej wierze i przekonaniu,
że to się może udać: wówczas należy zachować
tę jasno określoną wizję w swojej świadomości i obserwować,
jak realizuje się ona krok po kroku bez cienia wątpliwości
i braku wiary.*

– Eileen Caddy, założycielka Fundacji Findhorn

Spis treści

Wstęp	11
-------------	----

CZĘŚĆ I: NA CZYM POLEGA MAGIA KSIĘŻYCA

Rozdział 1: Żyj w harmonii z księżycem!.....	19
<i>Pragnienie spełnionego marzenia</i>	
<i>10 najważniejszych faktów dotyczących Księżyca</i>	
<i>Korzyści płynące z życia w połączeniu z energią księżycą</i>	
Rozdział 2: Dokonaj transformacji swojego życia zgodnie z fazami Księżyca.....	27
<i>Miesiąc księżycowy</i>	
<i>Poradnik dotyczący korzystania z faz Księżyca</i>	
<i>Najczęściej zadawane pytania: Księżyc i jego fazy</i>	

CZĘŚĆ II: KREOWANIE WYMARZONEGO ŻYCIA Z KSIĘŻYCEM W NOWIU

Rozdział 3: Manifestowanie pragnień z Księżycem w nowiu	51
<i>Na czym polega sekret manifestowania pragnień podczas nowiu Księżyca</i>	
<i>Jak wypowiadać życzenia z Księżycem w nowiu</i>	
<i>Najczęściej zadawane pytania: życzenia wypowiedane z Księżycem w nowiu</i>	

Rozdział 4: Zaplanuj swoje życie z pomocą Księżycy w nowiu	79
<i>W jaki sposób znaki zodiaku „nadają smak” energii Księżycy w nowiu</i>	
<i>Poradnik dotyczący nowiu Księżycy w każdym ze znaków zodiaku</i>	
Rozdział 5: Przewidywanie własnej przyszłości z nowiem Księżycy	105
<i>Znaki zodiaku/ascendent oraz domy horoskopowe</i>	
<i>Poradnik dotyczący nowiu Księżycy w każdym z domów horoskopowych</i>	

CZĘŚĆ III: JAK PRACOWAĆ Z MAGIĄ KSIĘŻYCZA W PEŁNI

Rozdział 6: Przebaczenie oraz wyrażanie wdzięczności przy pełni księżyca.....	185
<i>Dlaczego przebaczenie ma kluczowe znaczenie przy manifestowaniu pragnień</i>	
<i>Istota wdzięczności</i>	
Rozdział 7: Jak wykorzystać pełnię księżyca przy planowaniu własnego życia.....	193
<i>Poradnik dotyczący pełni księżyca w każdym ze znaków zodiaku</i>	
Rozdział 8: Przewidywanie własnej przyszłości z Księżycem w pełni	209
<i>Poradnik dotyczący pełni księżyca w każdym z domów horoskopowych</i>	
<i>Najczęściej zadawane pytania: pełnia księżyca</i>	

CZĘŚĆ IV: JAK ŻYĆ ŚWIADOMIE Z UWZGLĘDNIENIEM KSIĘŻYCA CODZIENNEGO

Rozdział 9: Gdzie znajduje się księżyc codzienny?	247
<i>Poradnik dotyczący księżyca codziennego</i> <i>w każdym ze znaków zodiaku</i>	
Rozdział 10: Życie w bliskości i bezpośrednim połączeniu z energią księżyca	263
<i>Poradnik dotyczący przebywania księżyca codziennego</i> <i>w każdym z domów horoskopowych</i> <i>Najczęściej zadawane pytania: księżyc codzienny</i>	
Wnioski	277
Załącznik A – Cztery bardziej zaawansowane techniki przewidywania przyszłości	279
Załącznik B – Skrócona wersja przewodnika po domach horoskopowych oraz znakach zodiaku	289
Załącznik C – Kosmiczne dodatki	293
Załącznik D – Nazwy pełni księżyca	301
Załącznik E – Kwadry Księżyca	305
Bibliografia	311
Źródła	313
Zgoda na zamieszczenie informacji i materiałów	315
Informacje o Autorce	317

Wstęp

Księżyc jest najstarszą świątynią Ziemi, kryjącą moc niezliczonych modlitw od zarania dziejów... dzwonem, którego dźwięk przenosi nas na Matczyną tąkę, na której ciało i dusza spokojnie mogą się napić.

– Dana Gerhardt, *Mooncircles*

Czy uwierzyłbyś mi, że księżyc może służyć jako niezmiernie prosty zegar astrologiczny, mogący torować drogę do nadania twojemu życiu wymarzonego kształtu?

Otóż tak – może. Skąd mi o tym wiadomo? Ponieważ sprawdziło się to w przypadku moim oraz setek, a nawet tysięcy moich czytelników w ciągu ostatniej półtorej dekady mojego pisania o manifestowaniu pragnień z uwzględnieniem księżyca na mojej stronie www.moonology.com. A teraz, w chwili czytania oraz rozpoczęcia stosowania praktyk oraz informacji zawartych w niniejszej książce, sprawdzi się to również w twoim przypadku: możesz przeistoczyć się w potężnego manifestatora, wykorzystując do tego potencjał księżyca.

Traktowanie księżyca jako narzędzia do kształtowania naszego wymarzonego życia wymaga spełnienia dwóch prostych warunków: musimy zapoznać się z cyklami księżycowymi oraz zrozumieć podstawowe zasady manifestowania

pragnień. Książka ta pokaże ci sposób realizacji obu tych założeń.

Jeśli zacząłeś już swoją przygodę z manifestowaniem, ale okazało się, że niewiele rzeczy się do tej pory spełniło, to równie dobrze informacje zawarte w niniejszej książce będą mogły stanowić brakujące ogniwo, którego potrzebujesz. Wskażą ci one sposoby pracy z energiami księżyca, które napełnią obficie mocą twoje pragnienia oraz marzenia.

Manifestowanie z wykorzystaniem cykli Księżyca jako astrologicznego zegara niewyobrażalnie potęguje nasze szanse na to, abyśmy stali się znakomitymi, świadomymi twórcami oraz rozważnymi manifestatorami.

Nie musisz być przy tym specjalistą w dziedzinie astrologii. Co więcej, nie musisz nawet wierzyć w astrologię ani też posiadać wiedzy z matematyki czy też astronomii. Praca z księżycem jest naprawdę bardzo łatwa i nie ma przy tym przymusu wnikliwego poszukiwania odpowiedzi na pytania „jak?” i „dlaczego?”. Niemal każdej nocy możemy przyglądać się księżycowi znajdującemu się nad nami. Jesteśmy związani z nim, a on jest związany z naszą planetą. To jest wszystko, co powinniśmy wiedzieć na początek. Jest to wiedza stanowiąca nasz punkt wyjścia.

Sekretna wiedza polega na tym, by wypowiadać życzenia oraz podejmować postanowienia w harmonii z cyklami Księżyca. W ciągu tych wszystkich lat otrzymałam setki e-maili od osób informujących mnie o odniesionym przez nie sukcesie przy manifestowaniu swoich celów dzięki regularnemu „zasiewaniu ziarenek” swoich pragnień z Księżycem w nowiu. Mam nadzieję, że dzięki tej książce uda mi się przekazać wiedzę niezbędną do osiągnięcia tego sukcesu również tobie.

Dowiesz się z niej, w jaki sposób oraz dlaczego wypowiadanie życzeń podczas nowiu Księżyca sprawdza się (a na



prawdę tak się dzieje), oraz jakie znaczenie ma przy tym pełnia księżyca, która działa jako druga siła napędowa w tym procesie. (Właściwie dzieje się tak, że każda praca nad sobą przy pełni księżyca przyda się dwa tygodnie później, przy manifestowaniu marzeń w czasie nowiu Księżyca).

Dowiesz się również, w jaki sposób najlepiej wykorzystać każdy nów oraz pełnię księżyca w zależności od znaku zodiaku, w którym one wystąpią. Poznasz także sposób wydedukowania, na którą część twojego diagramu horoskopu wpływa każdy nów oraz pełnia księżyca. Informacje te mogą stanowić źródło prognozowania oraz przewidywania tego, co może cię czekać w ciągu kolejnych tygodni.

Podział i organizacja książki

Niniejsza książka została przeze mnie podzielona na cztery części.

Część I zawiera wprowadzenie do idei życia w harmonii z księżycem oraz przedstawia ogólny zarys ośmiu jego głównych faz. Zrozumienie tychże faz, z których każda podlega pewnemu rytmowi, oraz kluczowych czynności do wykonania podczas każdej z nich okaże się prawdziwym skarbem odnalezionym na ścieżce twojego życia. Gdy już nauczysz się tańczyć w rytmie księżyca, zdasz sobie sprawę, że twoje życie zacznie płynąć z większą łatwością: poczujesz się tak, jakbyś złamał jakiś sekretny kod.

Część II jest w pełni poświęcona zagadnieniu związanemu z nowiem Księżyca. Podejmuje ona temat wypowiedzianych życzeń – jak należy to robić i dlaczego to się sprawdza. Przedstawiłam w niej powody, dla których powinniśmy stosować dane praktyki co cztery tygodnie do końca naszego życia!

Oznacza to również korzystanie z informacji odnośnie do tego, w jakim znaku zodiaku znajduje się nów Księżycy. Uzbrojony w taką wiedzę możesz zacząć pracować z motywami oraz energiami każdej lunacji. Jest to niezwykle potężny proces i nie trzeba przy tym posiadać żadnej wiedzy astrologicznej.

Ponadto w części dotyczącej nowiu Księżycy pokazuję krok po kroku sposoby szybkiego oraz łatwego znajdowania miejsca występowania nowiu Księżycy w danym miesiącu w naszym *osobistym diagramie horoskopowym*. Każdego miesiąca nów Księżycy pojawia się w części twojego diagramu horoskopu zwanej domem. Poznasz tego efekt i następstwa oraz dowiesz się, czego będzie można się dzięki temu spodziewać.

Nauczysz się również korzystać z energii nowiu Księżycy do polepszenia swojego życia poprzez kontakt z Archaniołami oraz Boginiami; w jaki sposób pobudzić czakry oraz wiele innych aspektów. Idea polega na tym, że można kreować, planować oraz snuć przewidywania dotyczące naszego życia, wykorzystując do tego nów Księżycy jako pewnego rodzaju regulator czasu.

Część III w centrum zainteresowania stawia pełnię księżycy. Podczas tej fazy księżyc nie tylko wygląda pięknie, posyłając nam swoje tajemnicze promienie. Pełnia księżycy łączy się również ze wzmożonym odczuwaniem emocji, toczącą się walką przypominającą wewnętrzne przeciągnięcie liny w naszym życiu, osiągnięciem pewnego punktu kulminacyjnego oraz uwolnieniem od wszystkiego, co negatywne. W tej części pokażę ci najlepszy sposób na wykorzystanie energii pełni księżycy podczas jego wędrówki przez każdy ze znaków zodiaku. Przyjrzymy się również mocy przebaczenia oraz wyrażania wdzięczności podczas pełni księżycy oraz tego, w jaki sposób prowadzi to z kolei do wzmocnienia naszych życzeń formułowanych podczas nowiu.



Co więcej, zobaczysz, w jaki sposób pojawienie się pełni księżyca w danym znaku można wykorzystać do wspierania wszelkich naszych starań, mających na celu życie świadome oraz w harmonii ze Wszechświatem. Dowiesz się również, w jaki sposób określić, w której części naszego własnego diagramu horoskopu znajduje się pełnia księżyca w każdym miesiącu oraz jakie ma to dla nas znaczenie.

Część IV podejmuje temat księżyca codziennego. Jeśli staniesz się oddanym zwolennikiem życia w rytmie księżyca, to w regularny sposób będziesz zastanawiać się nad miejscem jego przebywania. Ta część książki pomoże ci dostrzec, jakie znaczenie ma dla nas księżyc codzienny. Poznasz istotę energii wyzwanej przez księżyc codzienny oraz dowiesz się, w jaki sposób można ją wykorzystać.

Po drodze zapoznaję cię również z pojęciem zaćmienia, które pojawia się w zależności od nowiu oraz pełni księżyca, oraz z pojęciem węzła księżycowego. Przy mocnym wpływie zaćmienia na nasz horoskop może dojść do wydarzeń zmieniających życie (zaufaj mi: doświadczyłam tego na własnej skórze)! Nauczysz się również planować za pomocą sporządzonego dwunastomiesięcznego księżycowego planera, co pomoże ci w pracy nad sobą każdego miesiąca w sposób praktyczny i magiczny zgodnie z fazami Księżyca. Tak więc w ciągu roku popracujesz w zasadzie nad każdym aspektem swojego życia, któremu należy poświęcić uwagę.

Wszystkie te zagadnienia zostały przedstawione w najłatwiejszy z możliwych sposobów. Ponadto, stosownie do sytuacji, zamieściłam również odnośniki do mojej strony internetowej, na której znajdziesz dalsze informacje na dany temat z możliwością pobrania arkuszy pracy. Ma to na celu uproszczenie procesu przyswajania wiedzy.

Zapraszam więc na pokład: kierunek – Księżyc!

Część I

Na czym polega magia księżyca

*Wielu rozmyślnych manifestatorów nie zdaje
sobie sprawy z tego, że rozpoczęcie
procesu manifestowania w czasie nowiu Księżyca
radikalnie zwiększa szanse
spełnienia się naszych marzeń.*

Rozdział 1

Żyj w harmonii z księżycem!

Pozwól, że zacznę od opowiedzenia mojej ulubionej historii związanej z manifestowaniem pragnień podczas nowiu Księżyca. W tym celu muszę cofnąć się do czasu, gdy byłam trzynasto-czternastoletnią dziewczynką, dorastającą w mieście Hobart w australijskim stanie Tasmania. Dla tych, którzy nie słyszeli o tym miejscu, dodam tylko, że Tasmania jest wyspą położoną na południowym krańcu świata, na południe od kontynentalnej części Australii. Jediną rzeczą, która dzieli ją od Antarktydy, jest masa *bardzo* wzburzonej wody oraz lodowatego powietrza. Uwierz mi, wiem coś o tym: pływałam tym szlakiem!

Pragnienie spełnionego marzenia

W tamtym czasie moim największym marzeniem było opuszczenie Tasmanii i zamieszkanie w Paryżu, we Francji. Ściany mojej sypialni ozdobiłam zdjęciami Paryża; czytałam

francuską poezję oraz słuchałam francuskiej muzyki. Pierwszym daniem, które nauczyłam się przygotowywać, była Quiche Lorraine (tarta lotaryńska) ponieważ... no cóż – było to danie francuskie! W pewnym momencie udało mi się zdobyć paczkę papierosów Gauloises – nie miałam zamiaru ich palić, tylko użyć ich jako kadzidełek w swoim pokoju, wyobrażając sobie przy tym, że jestem Paryżanką siedzącą w delikatnie oświetlonej kafejce położonej w dzielnicy Latin Quarter z muzyką jazzową. (Niestety moja mama poczuła zapach papierosów i oczywiście pomyślała o najgorszym, przez co popadłam w prawdziwe tarapaty).

Przenosimy się szybko o wiele lat naprzód. Zdobyłam dyplom z dziennikarstwa i udałam się na tydzień do Paryża, ponieważ mój przyjaciel dał mi klucze do swojego mieszkania na czas swojego urlopu spędzanego w Australii. Nie była to pierwsza podróż do mojego wymarzonego miasta – absolutnie – jednak wtedy to po raz pierwszy odwiedziłam je jako osoba dorosła. Po raz pierwszy również odbyłam tę podróż samotnie.

Tak się złożyło, że przybyłam do Paryża w czasie nowiu Księżycy. Naturalnie udałam się więc prosto pod Wieżę Eiffla, by wypowiedzieć swoje życzenia w tym właśnie czasie. Pomyślałam wówczas, iż wysoka iglica byłaby idealnym przewodnikiem moich pragnień wysyłanych ku niebiosom. I tak też się stało.

Tego dnia wypowiedziane przeze mnie życzenia odzwierciedlały moje pragnienie pozostania w Paryżu przez o wiele dłuższy czas niż tylko tydzień. Byłam wówczas singielką i pracowałam jako pisarka – wolny strzelec. Oznaczało to, że mogłam wykonywać swoją pracę na laptopie praktycznie z każdego miejsca na ziemi pod warunkiem, że miałabym w nim zapewniony dostęp do Internetu – oraz odpowiedni paszport. Jako że znajdowałam się już w Paryżu i wszystkie



te rzeczy działały na moją korzyść – *dlatego, do licha, miałybym więc opuścić to miejsce!* Po wypowiedzeniu swoich życzeń zaczęłam kierować się do mieszkania mojego przyjaciela. Przechadzając się o zmroku pięknymi ulicami stolicy Francji, słyszałam swój wewnętrzny głos mówiący bardzo wyraźnie: – Tak: ja już tu mieszkam!

– *Ha!* – Pomyślałam sobie. – *Dziwne, że w mojej głowie pojawiają się takie myśli!* – A jednak dokładnie tak się stało. Następnego dnia zauważyłam ręcznie sporządzone ogłoszenie o mieszkaniu do wynajęcia w jednej z najbardziej eleganckich dzielnic Paryża, niedaleko miejsca, w którym się zatrzymałam. Umówiłam się na spotkanie z jego uroczą właścicielką (dowiedziałam się później, że była nią europejska księżniczka), która pokazała mi mieszkanie. Było idealne; jedyny „szkopał” polegał na tym, że mąż właścicielki mieszkania miał tuż przy kuchni swoją ciemnię fotograficzną, do której od czasu do czasu para chciała mieć dostęp. Z tego powodu czynsz wynosił *połowę* kwoty, którą normalnie trzeba by było zapłacić za mieszkanie w tej niezwyklej części miasta, tuż przy Bulwarze św. Michała.

Sprawę ułatwiał ponadto fakt, że właścicielka oraz jej mąż doskonale posługiwali się językiem angielskim, więc byliśmy w stanie komunikować się ze sobą bez najmniejszego problemu (ja musiałam jeszcze trochę popracować nad swoim francuskim, którego uczyłam się na uniwersytecie). Zaproponowali mi wynajęcie danego apartamentu, a ja oczywiście od razu odpowiedziałam: *Oui!* Tym właśnie sposobem zamieszkałam w Paryżu, w którym spędziłam kolejne dwa i pół roku swojego życia.

Czy stało się więc tak jedynie za sprawą mojego *pragnienia* życia w Paryżu? Niezupełnie. Chodziło raczej o to, że *marzyłam* o mieszkaniu w tym miejscu, a później *podjęłam pewne kroki*, by mogło się ono spełnić (uczyłam się języka francu-

skiego oraz wybrałam się do tego miasta). Co więcej, dokonałam pełnej krystalizacji swoich marzeń poprzez wypowiedzenie życzeń pod Wieżą Eiffła. Chcę przez to powiedzieć, iż na każdym kroku coś manifestujemy. Nie możemy nic na to poradzić. Marzysz (czy martwisz się) o tym, że twoje życie ulegnie pogmatwaniu? Tak też może się stać. Marzysz o życiu w Paryżu? To również może się spełnić. Moje marzenia o Paryżu stały się moją rzeczywistością.

Parę godzin po podpisaniu umowy o wynajem mieszkania pewien nieznajomy, którego spotkałam w kafejce, powiedział mi: – *Vous avez faites un miracle!*, Dokonała pani cudu! – Podobno nie należy do rzeczy najłatwiejszych znalezienie przez obcokrajowca apartamentu do wynajęcia tuż po przybyciu do Paryża, a do tego w tak przystępnej cenie i to w najbardziej eleganckiej części miasta.

W moim przypadku wszystko to potoczyło się zupełnie bezproblemowo: prawie tak, jakbym swoim marzeniem utarowała sobie drogę do jego spełnienia. Realizowało się ono i wszystko wydawało się przebiegać w naturalny sposób... a gdy coś dzieje się naturalnie, wówczas zaczynają działać cuda!

10 najważniejszych faktów dotyczących Księżyca

Zanim przejdziemy do kolejnych tematów, poniżej znajdują się pewne bardzo ważne fakty astrologiczne i nie tylko. Wiedza ta przyda się nam przy spojrzeniu na kolejno przedstawiane zagadnienia z innego punktu widzenia.

1. Księżyc znajduje się w odległości 384 400 km od Ziemi, a jego promień wynosi 1 737 km.
2. Podróż na Księżyc astronautów misji Apollo 11 z 1969 r. (w której brał udział m.in. Buzz Aldrin oraz Neil Arm-



- strong) oraz kolejnych pięciu misji Apollo trwała około trzech dni. Sondzie kosmicznej NASA o nazwie New Horizons – która minęła orbitę Księżyca w drodze do Plutona – udało się pokonać tę odległość w 2006 r. w niecałe dziewięć godzin. Niemniej jednak sonda ta wówczas przelatywała jedynie obok Księżyca i nie musiała zwalniać i podchodzić do lądowania.
3. Wiek Księżyca szacuje się na około 4,527 miliarda lat: mniej więcej w tym samym czasie powstała Ziemia.
 4. Najbardziej popularna teoria naukowa starająca się wyjaśnić pochodzenie Księżyca głosi, że powstał on ze szczątków wyrzuconych na orbitę w momencie zderzenia nowonarodzonej Ziemi z inną planetą wielkości Marsa.
 5. Księżyc krąży wokół Ziemi, podobnie jak Ziemia krąży wokół Słońca.
 6. Wędrówka księżyca przez wszystkie 12 znaków zodiaku trwa około 30 dni. W każdym znaku przebywa on przez nieco ponad dwa dni.
 7. Pełnia księżyca następuje po dwóch tygodniach od nowiu. Tak więc po dwóch tygodniach od nowiu nastąpi pełnia, po kolejnych dwóch tygodniach now, a po następnych dwóch tygodniach ponownie pełnia itd.
 8. Astrologowie posługują się pojęciem „lunacji”, odnosząc się do nowiu bądź do pełni księżyca. Tak więc możemy powiedzieć, że np. następną lunacją będzie pełnia Księżyca w znaku Barana.
 9. W astrologii głównymi aspektami, którymi rządzi księżyc, są: emocje, jedzenie, dom, instynkty, matka, potrzeby, piersi, pielęgnacja, kobiecość, przeszłość, korzenie, bezpieczeństwo oraz podświadomość.
 10. Księżyc wyzwała moc planet podczas swojej wędrówki przez kolejne znaki zodiaku, w związku z czym można go uznać za wielki astrologiczny regulator czasu.

Jednak dla osiągnięcia naszych celów o wiele większe znaczenie z punktu widzenia astrologii mają aspekty, z którymi związany jest księżyc. Należą do nich: uczucia, emocje, matki, wychowanie, wspomnienia, kobiecość, Bogini, czarownice, dzieciństwo, cykle, odżywianie, dziedzictwo, nawyki, wrażliwość, nastroje, wahania, podświadomość, chłonność, życie domowe, publika, karmienie, pielęgnacja, dom, potrzeby i wiele innych rzeczy.

Korzyści płynące z życia w połączeniu z energią księżyca

W miarę poznawania kolejnych praktyk opisanych w niniejszej książce myślę, że bardzo szybko zauważysz, jak wielką jest potęgą życia w harmonii z księżycem – poprzez wypowiedanie życzeń podczas nowiu oraz uwalnianie się od pewnych emocji i przebaczenie w czasie pełni (więcej informacji na temat tych procesów znajduje się w kolejnych rozdziałach). Zobaczysz również, jak niesamowita jest praca ze znakiem zodiaku, w którym znajduje się nów i pełnia, oraz spostrzeżenia wynikające z wiedzy na temat obszarów naszego osobistego horoskopu, na które nów i pełnia oddziałują. Po niedługim czasie prawdopodobnie sam zaczniesz odliczać dni do kolejnej lunacji.

Jeśli podążasz duchową ścieżką (to, że właśnie czytasz niniejszą książkę na to wskazuje), życie w harmonii z księżycem okaże się magią w czystej postaci. Dla przykładu księżyc przypomina nam, że na życie składa się o wiele więcej czynników niż tylko sprawy, którymi zajmujemy się w ramach naszej codzienności. Spójrz tylko na niego! Księżyc jest pozornie błyszczącym obiektem unoszącym się wysoko na niebie. Nawet gołym okiem można podziwiać jego zdumiewający wygląd. (Gorąco polecam obserwację księżyca przez



teleskop, jeśli do tej pory nigdy tego nie robiłeś. *Jest to fenomenalne doświadczenie, w pełnym tego słowa znaczeniu*).

Obserwacja księżycyca z miesiąca na miesiąc, z roku na rok sprawi, że zaczniesz poruszać się w jego rytmie i zgodnie z jego cyklami – pomoże przypomnieć ci o tym, że jesteśmy częścią czegoś znacznie większego; że jesteśmy dziećmi Wszechświata. Jesteśmy gwiazdny pyłem. Jesteśmy czymś o wiele, wiele większym niż tylko istotami, które z wielkim trudem dostają się środkami komunikacji publicznej do pracy, a jak już dotrą na miejsce, to rywalizują z innymi o awans.

Jesteśmy czarodziejami na naszej drodze ku oświeceniu. Żyjemy w jedności z niebiosami oraz wszystkim tym, co leży ponad i poza nimi, i mimo że nie jesteśmy w stanie obserwować i podziwiać nieba w pełnej okazałości czy też nawet poświęcić więcej czasu na zachwycanie się przyrodą, to przez połączenie się z energią księżycyca możemy połączyć się ponownie z tym, co boskie – z naszą boską cząstką własnego ja oraz z kosmosem.

Żyjąc zgodnie z cyklami Księżyca, zaczniesz tym samym łączyć się z energią kosmosu i naturą. My, ludzie XXI wieku, przejawiamy tendencję do życia w oderwaniu od niej. Oczywiście nie każdy mieszka w mieście i godzinami przesiaduje w sztucznie oświetlonym pokoju, np. przed ekranem komputera. Jednakże wielu z nas właśnie tak spędza większość czasu, prawda? Wyjście na świeże powietrze oraz obcowanie z naturą w postaci obserwacji tajemniczego księżycyca jest prawdziwym remedium.

Księżyc można obserwować z pobliskiego parku lub ze swojego ogrodu. Jeśli nie posiadamy ogrodu, możemy to robić z balkonu. Jeśli nie mamy natomiast ogrodu czy balkonu, to możemy mu się przypatrywać z ulicy bądź okna swojego domu. Pamiętam, gdy po raz pierwszy mogłam przyglądać się przybierającemu księżycowi każdego wieczoru, każde

nocy, aż do nastania pełni. Nocowałam wówczas w jednym z domków na plaży w Tajlandii. Niebo było czarne, a malujący się na nim księżyc zapierał dech w piersi.

Obecnie, przy zbliżającej się pełni, uwielbiam brać „księżycową kąpiel”, rozkoszując się blaskiem księżyca oraz chłonąc każdy promień spadający w moim kierunku. Towarzyszy mi wówczas mój syn, którego pragnę zapoznać z magiczną stroną księżyca. Chciałabym zaznaczyć, że pełnia księżyca jest najlepszym czasem na oczyszczenie biżuterii z wszystkiego, co negatywne: połóż ją wówczas gdzieś na wierzchu (w bezpiecznym miejscu).

Życie w harmonii z księżycem jest wspaniałym rodzajem dyscypliny, która wprowadza pewną systematyczność w nasze życie. Wypowiadając życzenia podczas nowiu, zaczniesz manifestować swoje marzenia. Już sam ten fakt oznacza, że, podobnie jak ja, możesz zacząć wierzyć, iż nów kryje w sobie pewną moc. A jeśli chodzi o pełnię, czyli czas, kiedy pewnym rzeczom pozwalamy odejść... to chyba oczywiste, prawda? Musimy wówczas uwolnić się od wszystkiego, co toksyczne oraz negatywne – i musimy czynić to w sposób regularny.

Rozdział 3

Manifestowanie pragnień z Księżycem w nowiu

Przechodzimy teraz do jednej z najbardziej fascynujących części książki: manifestowania pragnień w czasie nowiu Księżyca. Dzięki niej nauczysz się stosowania praktyki, w której tkwi potężna moc.

Manifestowanie w czasie nowiu w zasadzie przypomina nam o potrzebie sprecyzowania raz w miesiącu swoich marzeń oraz celów – spisania lub przedstawienia ich w formie rysunku. Lubię nazywać ten proces „wypowiadaniem swoich życzeń podczas nowiu”. Niektórzy jednak uważają pomysł „wypowiadania życzeń” za nieco rozmyty i wolą mówić o „ustalaniu zamiarów/intencji” – co brzmi dojrzalej i poważniej oraz bardziej rzeczowo.

Osobiście patrzę na marzenia oraz intencje jak na całkiem różne rzeczy, jednak idą one ze sobą w parze. Lubię wypowiadać życzenia oraz ustalać intencje na nadchodzący miesiąc. Jestem również zwolenniczką podejmowania *zobowiązań* w czasie nowiu.

Nie ma większego znaczenia, jaką etykietkę przykleimy manifestowaniu swoich pragnień podczas nowiu. To od ciebie zależy, jak będziesz się do tego odnosić. Najważniejsze jest to, aby dobrze ci się to kojarzyło i abyś to *czynił*. Jak już jednak wspomniałam, osobiście wolę nazywać ten proces „wypowiadaniem życzeń” i głównie w ten sposób będę się do nich odwoływać w niniejszym rozdziale.

Na czym polega sekret manifestowania pragnień podczas nowiu Księżyca

Sekret wypowiadania życzeń oraz intencji polega na tym, że muszą one *płynąć z serca i że trzeba poczuć się tak, jakby one już się spełniły*. Przeczytaj to zdanie ponownie. Sekret wypowiadania życzeń oraz intencji polega na tym, że muszą one *płynąć z serca i że trzeba poczuć się tak, jakby one już się spełniły*.

U wielu osób pojawia się problem ze zrozumieniem tej kwestii. Możemy powtarzać afirmacje oraz tworzyć wizje w nieskończoność, jeśli jednak nie płyną one z serca i nie *poczujemy się tak, jakbyśmy otrzymali już to, czego pragniemy* – wówczas marnujemy właściwie tylko swój czas. Bardzo ważne jest zrozumienie tej koncepcji od samego początku. A oto inne kluczowe czynniki wpływające na realizację naszych życzeń:

- Stwarzaj pozory, aż staną się one prawdą. Innymi słowy udawaj przed sobą, że twoje marzenia już się spełniły. Wyobraź sobie uczucie, które pojawiłoby się, gdyby twoje marzenie już się zrealizowało. Rozkoszuj się nim.
- Pomyśl o tym, czego *pragniesz*; nie skupiaj się na tym, czego *nie* chcesz. To złota zasada. Zastosuj ją w swoim życiu.
- Spisz lub narysuj to, czego *pragniesz*; zapomnij o wszystkim, czego *nie* chcesz.



My, ludzie, nie zawsze jesteśmy świadomi potęgi swojej mocy. Gdy zaczniemy już jednak łączyć się z energiami księżyca oraz pracować zgodnie z cyklami księżycowymi, to nasza moc stanie się niezaprzeczalnym faktem. Być może najważniejszą kwestią do zapamiętania związaną z manifestowaniem pragnień podczas nowiu jest to, że *nie możesz dostać tego, czego pragniesz, jeśli nie wiesz, czego pragniesz*. Na tej właśnie prostej zasadzie opiera się nasze życie.

Jeśli mamy jasny obraz tego, czego pragniemy w swoim życiu, o wiele łatwiej będzie nam to osiągnąć przy pomocy sprzyjającej siły Wszechświata. W gruncie rzeczy to, co robimy przy wypowiedaniu życzeń/ustalaniu intencji, nie jest niczym innym, jak precyzowaniem tego, czego pragniemy. Tworzenie własnej listy marzeń pomaga nam w manifestowaniu pragnień i oparte jest na tej samej zasadzie, która dotyczy sporządzenia listy zakupów ułatwiającej nam ich robienie.

 *A jeśli nie wiem, czego tak naprawdę chcę?*

To dość trudna sprawa – a odpowiedź tkwi „w nas samych”. Poproś o wskazówki Wszechświat, Boga, Boginię, swoje wyższe ja, swoich Archaniołów czy przewodników – wszystkich tych, którzy według ciebie mogą pomóc ci w uzyskaniu jasnej wizji w tej kwestii. Możesz też zadać sobie pytanie: „Czego pragnę?”. Powtarzaj sobie to pytanie w ciągu dnia lub po rozpoczęciu bądź zakończeniu medytacji. Jeśli będziesz wytrwały, pojawi się odpowiedź: zwróć uwagę na wiadomości, myśli i pomysły, które będą do ciebie docierać. Jeśli natomiast stwierdzisz, że nie poradzisz sobie z tym sam, poproś o pojawienie się w twoim życiu nowego nauczyciela duchowego.



Wypowiadanie życzeń podczas nowiu Księżyca: złote zasady

Zanim pokażę ci, w jaki sposób wyrażać swoje życzenia podczas nowiu, pragnę podzielić się z tobą złotymi zasadami, które opracowałam na przestrzeni lat: bardzo dobrze sprawdzają się one w moim przypadku oraz przypadku tysięcy osób, których nauczałam. Nie twierdzę kategorycznie, że jeśli nie będziesz stosować się do wszystkich tych zaleceń, to twoje marzenia się nie spełnią. Zauważysz jednak, że ogólny pomysł polega na tym, żeby prosić o dobre rzeczy dla siebie i dla innych.

▶ Możesz prosić o spełnienie się każdego marzenia

Możesz pragnąć wszystkiego, pod warunkiem, że będziesz wierzyć, że możesz to zdobyć.

▶ Idź małymi krokami

Twoje życzenia mogą być najbardziej szalone na świecie – jeśli będziesz w nie wierzyć, mogą się one spełnić – jednak w takim przypadku uważam, że pomocne jest podejmowanie małych kroków w wyznaczonym kierunku. Podaję przykład: podczas prowadzonych przeze mnie warsztatów dotyczących wypowiadania życzeń oraz ustalania intencji w czasie nowiu Księżyca zapraszam uczestników do podzielenia się swoimi życzeniami z grupą i czasami bywa, że ktoś, kto nie ma jeszcze pracy, pisze: „Marzę o swoim własnym domu” lub „Marzę o wygraniu na loterii”.

W pierwszym przypadku moja porada udzielona uczestnikowi warsztatów brzmiałaby następująco: „W pierwszej kolejności pomyśl o pragnieniu znalezienia pracy, abyś mógł zarobić pieniądze na zakup domu”. Jeśli chodzi o drugi przypadek, odpowiedź byłaby następująca: „Właściwie *możesz* pragnąć wygranej na loterii, jednak podświadomie sam wąt-



pisz w to, że tak się może zdarzyć, ponieważ wiesz, że szanse na to są bardzo małe. Innymi słowy twoje szanse na znalezienie pracy są o wiele, wiele większe. Niemniej jednak zawsze możesz pragnąć *zarówno* znalezienia pracy, jak i wygranej na loterii!”.

Przyjrzyjmy się podobnemu „materialistycznemu” życzeniu. Wyobraź sobie, że twoim marzeniem jest posiadanie zupełnie nowego mercedesa, jednak w danej chwili nie dysponujesz dużą gotówką. Trudno jest przeskoczyć jednym susem z etapu, na którym jest się bez grosza, do sytuacji, w której kupuje się mercedesa: nie jest to niemożliwe, jednak nieco skomplikowane. Pamiętaj, że jeden z sekretów wyrażania życzeń podczas nowiu polega po prostu na „wierze”, że to, czego pragniesz lub co zamierzasz zrobić, jest możliwe do osiągnięcia i leży w zasięgu twoich możliwości. Tym sposobem możemy na przykład podzielić drogę do spełnienia marzenia na kilka mniejszych etapów:

Ruszamy z etapu bycia bez grosza => do posiadania roweru => do zakupu niedrogiego używanego samochodu => do zakupu używanego mercedesa => do zakupu zupełnie nowego mercedesa.

Chodzi mi o to, że na spełnienie tego konkretnego marzenia potrzebny jest czas – dobrych kilka nowiów Księżyca. Wychodząc od etapu, w którym nie mamy pieniędzy, do zakupu nowiuteńkiego mercedesa musimy dokonać pewnych praktycznych czynności – nie da się po prostu tego przeskoczyć. Powiedzmy sobie jasno: wypowiadając życzenia, zaczynamy ich manifestowanie – a w tym tkwi magia – jednakże, o ile nie jesteśmy niewiarygodnie utalentowani, nie będziemy w stanie oszukać praw fizyki. Jesteśmy ponadto ograniczeni naszą *wiarą* w to, czy coś jest możliwe do spełnienia.

Po rozpoczęciu manifestowania pragnień podczas nowiu Księżyca możesz przyciągać sytuacje, w których będziesz się

mógł coraz bardziej „ocierać” o swoje marzenia. Nie należy ich ignorować. Załóżmy, że twoim marzeniem było zbliżenie się do sytuacji, w której będziesz posiadał nowego błyszczącego mercedesa. Następnego dnia okazuje się, że znajdujesz w swojej skrzynce broszurkę z salonu Mercedesa. Tak, to pewien znak. Oznacza to, że zaczynasz zbliżać się do spełnienia swojego marzenia. Innym przykładem może być to, że twój znajomy poprosi cię o „zaopiekowanie się” swoim mercedesem podczas jego wakacji. Wciąż zbliżasz się do celu. Nie ulega wątpliwości, że podczas tej drogi musisz uzbroić się w cierpliwość oraz wiarę.

► **Możesz jak najbardziej pragnąć „uczucia”**

Czy powinieneś jednak pragnąć mercedesa (lub każdej innej materialnej rzeczy) w pierwszej kolejności? Można twierdzić, że pragnienie „rzeczy”, czy to samochodu, czy to domku na wsi bądź czegoś w tym rodzaju jest tylko pełnym złudy i chciwości marnowaniem swoich mocy manifestowania. Każda superbogata osoba powie ci, że posiadanie przedmiotów nie daje szczęścia. Oczywiście możesz zachwycać się swoim nowym fantastycznym 50-calowym telewizorem z płaskim ekranem przez kilka dni, ale ostatecznie stanie się on – dosłownie – zwykłym meblem.

Z perspektywy długoterminowej rzeczy materialne nie uszczęśliwiają nas, prawda? A może jednak? Być może jesteś domatorem i nic nie przynosi ci większej radości niż siedzenie na sofie ze swoim kotem czy ukochaną osobą lub ukochanym i dziećmi w piątkowy wieczór oraz oglądanie filmu w telewizji. Czy w takim przypadku można pragnąć odpowiednio dużego ekranu umożliwiającego jego obejrzenie?

Uważam, że dopóki będziesz sobie zdawać sprawę, że posiadanie „rzeczy” nie jest tym, co daje nam szczęście, możesz pragnąć czegokolwiek i ignorować głosy potępiające taki wy-



bór. Mimo wszystko prawdą może być również to, że pragnienie np. posiadania dużego telewizora jest tak naprawdę pragnieniem pojawienia się *uczucia* towarzyszącego nam podczas oglądania. Dla niektórych uczucie to będzie oznaczać, że cała ich ciężka praca włożona w zarabianie pieniędzy uwieńczona kupnem telewizora była warta zachodu. Inni natomiast mogą pragnąć cudownego uczucia szczęścia, które towarzyszy im podczas spędzania w ten sposób czasu w domu rodzinnym ze swoimi najbliższymi.

Jeśli więc wiesz już, że twoim pragnieniem jest poczuć się lepiej z samym sobą czy też podnieść poczucie własnej wartości lub cieszyć się czasem spędzonym w domu w gronie rodzinnym, pragnij właśnie *tego uczucia* zamiast jakiejś „rzeczy”.

Możesz również dokonać pewnej autoanalizy, przyglądając się swoim miesięcznym życzeniom wypowiedianym w czasie nowiu. Co motywowało cię do pragnienia konkretnej rzeczy? Czy goniłeś za pewnym uczuciem, czy chciałeś może zapełnić pewną lukę? Najlepiej byłoby, gdybyś pozwolił swoim życzeniom być przedłużeniem twojej własnej *joie de vivre**. Innymi słowy, aby były one dodatkami, które sprawią, że poczujesz się szczęśliwszy.

W ramach podsumowania: czy można pragnąć olbrzymiego, luksusowo urządzonego domu, w którym gościłbyś rodzinę oraz przyjaciół? Jak najbardziej tak: pod warunkiem, że to jest właśnie to, czego *naprawdę* chcesz. I o ile pragniesz tego, ponieważ ogarnia cię uczucie *szczęścia* na samą myśl o tej rzeczy – ponieważ jest ona dla ciebie źródłem radości.

Jeśli jednak twoja motywacja pragnienia tego domu wywodzi się z zazdrości – z chęci posiadania czegoś, co posiada ktoś inny – nie jest to dobre. Po pierwsze zazdrość nie jest zdrowym uczuciem, więc musisz popracować nad tym aspektem. Po drugie zazdrość blokuje uczucie wdzięczności, a musimy

* Radości życia.

być wdzięczni, jeśli chcemy manifestować swoje pragnienia. Najważniejszą kwestią przy wypowiedaniu jakiegokolwiek życzenia jest okazanie *wdzięczności* za to, co już posiadasz. Za chwilę przyjrzymy się tej kwestii bliżej.

Czy dobrze jest pragnąć czyjegoś partnera – np. odbicia mu/jej dziewczyny, chłopaka czy małżonka? Odpowiedź brzmi: nie. Czy możesz jednak pragnąć kogoś, kto *jest* wolny? Tak, możesz jak najbardziej prosić o to, żeby dana osoba zwróciła na ciebie uwagę, jednak ostatecznie musisz pamiętać, że każdy z nas ma wolną wolę, więc swoim życzeniem podczas nowiu nie możesz tak po prostu sprawić, by dana osoba nagle pojawiła się w twoim życiu. Ona sama musi chcieć się w nim znaleźć.

Według jednego z możliwych scenariuszy, przy założeniu, że poświęcisz na coś wystarczająco dużo energii, będziesz mógł manifestować pragnienie spotkania konkretnej osoby oraz trwać w intencji polegającej na zaproszeniu jej na randkę (o którą ją zapytasz). Jednak wówczas to od tej drugiej osoby będzie zależało, czy się na to zgodzi. Czy rozumiesz, co chcę przez to powiedzieć?

A co z pragnieniem związania się z Leonardo DiCaprio/Justinem Bieberem/Jennifer Lawrence? Możesz tego pragnąć pod warunkiem, że naprawdę uwierzysz w to, że może się to spełnić – oraz że jesteście oddaleni od siebie tylko o jeden stopień znajomości. W przeciwnym razie najprawdopodobniej okaże się to stratą czasu i zmarnowaniem dobrego życzenia przy nowiu Księżycy.

► Nie pragnij tego, by druga osoba się zmieniła

Może i niestety, ale życzenia wypowiedane podczas nowiu nie mogą w magiczny sposób zmienić żaby w królewicza czy królewnę z bajki. Bardzo ważne jest, byśmy to zrozumieli, zanim zaczniemy manifestować swoje pragnienia. Nie mo-



żesz zmienić typowego czarującego „niegrzecznego” chłopca w anielskiego harcerza, chyba że on sam *chce*, aby tak się stało. To samo dotyczy „niegrzecznych” lub „niebezpiecznych” kobiet. Manifestowanie pragnień podczas nowiu nie może kolidować z czyjąś wolną wolą.

To wszystko działa z potrójną mocą w przypadku patologicznego związku. Zamiast pragnąć tego, by nasz partner się zmienił, prosimy raczej o odwagę potrzebną do odejścia od niego. Konkluzja jest następująca: *ty* nie możesz zmienić ludzi – oni sami muszą pragnąć tej zmiany. Jest to frazes, którego znaczenie mimo wszystko często lekceważymy.

► Uwierz, że jesteś wart swoich marzeń

Jedno z najważniejszych pytań, które powinniśmy sobie systematycznie zadawać, rozpoczynając wypowiedzanie życzeń podczas nowiu, brzmi: „Czy uważam, że jestem wart wszystkiego, o co proszę?”. Smutnym faktem jest, że wielu z nas dorastało pod okiem rodziców, którzy nie wspierali nas tak jak powinni, a jako osoby dorosłe zastanawiamy się w konsekwencji nad tym, czy mamy prawo otrzymywać *cokolwiek* od życia.

Zadaj sobie następujące pytania: Czy pod względem emocjonalnym wierzysz, że *zasługujesz* na wspaniałe przyjaźnie oraz związku, o które prosisz, tworząc swoją listę marzeń? Pod względem finansowym: czy uważasz, że pieniądze to coś złego? (Jeśli tak, to oczywiście nie będziesz ich przyciągać).

 *Postępuj w zgodzie z Prawem intencji i pragnienia*

Łącząc się z energią Księżyca w nowiu przy wypowiedzaniu swoich życzeń, uruchamiasz działanie tego, co nauczyciel New Age, Deepak Chopra, nazywa Prawem intencji i pragnienia, według którego „przyszłość jest kreowana w teraźniejszości”.

Wokół nas jest wielu bardzo mądrych ludzi, którzy mogą próbować wypowiadać się przeciwko astrologii, jednak nawet oni zgodziliby się z koncepcją Chopry. Uważam, że nów jest naprawdę cudownym wskaźnikiem, który pojawia się raz w miesiącu w roli zegara i przypomina nam o tym, że już czas zacząć żyć w harmonii ze swoimi pragnieniami i intencjami.



► Medytuj

Gdy zaczniesz stosować się do mojego poradnika dotyczącego wypowiadania życzeń z Księżycem w nowiu (poniżej), zauważysz, że medytacja stanowi kluczowy i końcowy krok tego procesu. Zanim zaczniesz wciągać się w ten fascynujący temat, chciałabym wyjaśnić, dlaczego medytacja jest tak ważnym czynnikiem. Powód jest prosty: wypowiadając życzenia z Księżycem w nowiu, manifestujemy je. A w naszych jasno sprecyzowanych myślach, odnośnie do naszych pragnień oraz w ich efektywnym wyrażaniu, tkwi ogromna moc.

Pomyśl o tym jak o pewnego rodzaju radiu: wypowiadane życzenia są jak emitowane przez ciebie fale radiowe; twoje życzenia są sposobem na powiadomienie Wszechświata (który jest życzliwy i stoi po twojej stronie!) o tym, czego pragniesz. A po wypowiedzeniu swoich życzeń medytacja sprawia, że przekazywany sygnał staje się jeszcze bardziej wyraźny, ponieważ medytacja może obniżyć uczucie niepokoju i lęku i sprawić, że staniesz się radośniejszy. Co więcej, dzięki niej może dojść do bardzo pozytywnej zmiany struktury twojego mózgu. Jeśli chcesz na to dowodu, kontynuuj czytanie:

Zespół ze szpitala Massachusetts General Hospital, działającego przy Uniwersytecie Harvarda, w 2011 r. przeprowadził na terenie USA badania, których wyniki wskazywały, że



medytacja faktycznie zmienia kształt naszego mózgu. Przez osiem tygodni uczestnicy badania spędzali dziennie średnio 27 minut na medytowaniu. Pod koniec tego okresu przeprowadzono badanie obrazowania mózgu uczestników metodą rezonansu magnetycznego, które wykazało, że medytacje doprowadziły do wzrostu gęstości istoty szarej w ich hipokampie – części mózgu powiązanej z nauką, pamięcią, samoświadomością, współczuciem oraz introspekcją.

Uczestnicy badania zakomunikowali również, że nastąpiło u nich obniżenie poziomu stresu, co korelowało ze spadkiem gęstości istoty szarej w ciele migdałowatym, czyli części mózgu odgrywającej dużą rolę przy regulacji odczuwania lęków, niepokoju i stresu.

Jaki ma to jednak związek z wypowiedaniem życzeń z Księżycem w nowiu? Im bardziej jesteście odprężeni i odstresowani, tym lepiej wychodzi nam manifestowanie pragnień. Nie wystarczy raz w miesiącu usiąść i spisać podczas nowiu swoje pragnienia, a potem wrócić do prowadzenia życia pełnego chaosu. Może wydaje ci się to zaskakujące? Niemniej jednak gdzieś głęboko w sercu, na pewnym poziomie dokonałeś kupna niniejszej książki, ponieważ wiedziałeś, że musisz zdobyć zawarte w niej informacje.

Prowadzenie harmonijnego życia – czyli takiego, w którym nasze współistnienie z innymi przybiera jak najpiękniejszy kształt – jest sposobem na zapewnienie sobie wymarzonego życia. Ze zdumieniem spojrzysz na wszystkie wspaniałe rzeczy, których zaczniesz doświadczać, gdy już przystąpisz do jednoczenia się ze swoją boską częścią własnego ja – właściwie to tego właśnie dokonujesz podczas medytacji.

Twoja boska część samego siebie jest tą częścią, która jest wciąż połączona z niebiosami, w mniejszym lub większym stopniu. Możliwe, że przeczytałeś gdzieś o tym, że jesteśmy „istotami wielowymiarowymi”. Jest to spowodowane tym,

że tutaj funkcjonujemy w trzecim wymiarze, jednak wciąż jesteśmy połączeni z naszym wyższym ja, które znajduje się w wyższym wymiarze. Im lepiej łączymy się z naszą boską częścią lub wyższym ja, tym lepiej – i tym lepiej będziemy w stanie manifestować swoje pragnienia w świecie fizycznym.

Mając to wszystko na uwadze – czy życzenia wypowiediane z Księżycem w nowiu spełnią się, jeśli nie będziemy medytować? Bardzo możliwe, że tak, jednak cały ten proces nie będzie wówczas prawdopodobnie przebiegał z takim wdziękiem. Poza tym medytacja pomoże ci ustalić, czego tak naprawdę pragniesz, i powstrzyma cię przed wypowiedaniem niefrasobliwych życzeń.



10 prostych kroków medytacji

Jeśli temat medytacji jest ci obcy, to poniżej znajdują się krótkie wskazówki, które powinieneś wcielić w proces manifestowania pragnień z Księżycem w nowiu. Jeśli jednak wolisz uzyskać więcej informacji na temat stosowania praktyk medytacyjnych, na stronie internetowej www.moonologybook.com/meditation znajduje się darmowy audioprzewodnik. Możesz również poszukać filmików o medytacji na YouTube bądź zapytać o nią znajomych, którzy stosują ją w swoim życiu. Obecnie istnieje więcej sposobów medytacji oraz jej nauczycieli niż kiedykolwiek wcześniej, ale jest to zasadniczo bardzo prosty proces, który naprawdę pomoże ci przy manifestowaniu swoich pragnień.

Wykonuj następujące kroki raz lub dwa razy dziennie po 15 minut za każdym razem.

1. Wyłącz telefon i poszukaj miejsca, w którym będziesz mógł usiąść wygodnie oraz w spokoju.



2. Zamknij oczy i zacznij kierować uwagę na swój wdech i wydech.
3. Przysłuchaj się wszelkim dźwiękom w twoim pomieszczeniu i ponownie zacznij słuchać swojego oddechu.
4. Przysłuchaj się wszelkim dźwiękom dochodzącym spoza twojego pomieszczenia i ponownie zacznij słuchać swojego oddechu.
5. Zwróć uwagę na wszystkie pojawiające się teraz myśli i ponownie zacznij wsłuchiwać się w swój oddech.
6. Przywołaj w myślach mantrę* i powtarzaj ją po cichu lub na głos.
7. Po wykonaniu kroków 1–6 przez 15 minut pomyśl o kimś lub o czymś, za kogo lub za co jesteś wdzięczny.
8. Zadaj sobie pytanie: „Czego pragnę?” i zobacz, co pojawi się w twoich myślach.
9. Otwórz oczy, potrzyj dłonie o siebie i umieść je na twarzy bądź sercu.



► „Pozbądź się przywiązania” do swoich życzeń

Jest jeszcze jedna, ostatnia kwestia, której musimy być świadomi przed rozpoczęciem wypowiedzania życzeń z Księżycem w nowiu: chociaż bardzo ważne jest, by mieć całkowitą jasność odnośnie do swojego pragnienia, to paradoksalnie nie powinniśmy przywiązywać się do swoich marzeń. A niby dlaczego? Dlatego, że Wszechświat może mieć dla nas lepszy plan niż ten, który powstał w naszej głowie.

Czy zauważyłeś, że czasami w swoim życiu usilnie pragnąłeś X, a wówczas wydarzyło się Y i nieoczekiwanie okazało się, że Y było lepsze niż X oraz że wszystko wyszło na dobre? Tak się dzieje, gdy Wszechświat ma dla nas lepszy plan!

* Mantra jest słowem lub dźwiękiem powtarzanym po cichu lub na głos podczas medytacji. Mantry możesz znaleźć w Internecie bądź zapytać o nie nauczyciela medytacji, jednak najbardziej znaną ze wszystkich mantr jest słowo „Om”.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Yasmin Boland widzi świat zgodnie z rytмами astrologii, jednak jej szczególne zainteresowanie wiąże się z Księżycem. Niniejsza monografia astrologicznego (ale również naukowego) wpływu Księżyca jest efektem jej wieloletniej pracy z ludźmi i ich horoskopami. Jest najobszerniejszym opracowaniem nie tylko „Kalendarza księżycowego” ale również zawiera szczegółowe odniesienia do wpływu Księżyca na Twój osobisty, unikalny horoskop.

Astrolog o światowym autorytecie odślania:

- świadomość zmian w Twoim środowisku jakie towarzyszą kolejnym fazom Księżyca,
- sposób rozumienia zachowań przez pryzmat Twojego osobistego diagramu horoskopu (jego profesjonalne obliczenie możesz powierzyć zawodowcom – www.talizman.pl),
- magiczny aspekt księżyca - rytuały, zaklęcia i afirmacje, których skuteczność wzmacniają rytmy Księżyca,
- siłę wewnętrznych przemian, połączonych z rytмами Księżyca,
- możliwości wykorzystania w swoim życiu prawdziwej potęgi nie tylko pełni czy nowiu ale całego kalendarza księżycowego (dostępnego online na www.psychotronika.pl).

Czy wiesz, że cykle Księżyca mają ogromny wpływ na Twoje zdrowie, samopoczucie, każdą Twoją relację oraz pracę?

Poprzez zrozumienie wpływu ośmiu podstawowych faz Księżyca na Twoje życie, możesz świadomie uwzględnić je na co dzień, aby poprawić i wzmocnić każdy aspekt swojego życia.

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-7377-850-4



9 788373 778504