

Sandy C. Newbigging

Relaksacyjna metoda Mind Calm

Współczesna technika medytacyjna
wyciszająca umysł i ciało




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Relaksacyjna metoda Mind Calm

Sandy C. Newbigging

Relaksacyjna metoda Mind Calm

Współczesna technika medytacyjna
wyciszająca umysł i ciało

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz-Śliwa

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-785-9

Tytuł oryginału: *Mind Calm: The Modern-Day Meditation Technique
that Proves the Secret to Success is Stillness*
Copyright © 2014 by Sandy Newbigging
Originally published in 2014 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.

Informacje umieszczone w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut dla profesjonalnej
porady lekarskiej – zawsze należy skontaktować się z odpowiednim specjalistą nauk medycznych.

Czytelnik wykorzystuje wszelkie podane informacje na własne ryzyko i bierze na siebie
odpowiedzialność za wpływ treści książki na niego. Zarówno wydawca jak i autor nie biorą na
siebie odpowiedzialności za żaden ubytek czy utratę wynikającą z użycia lub błędnej interpretacji
i wykorzystania zawartych w tej książce sugestii, braku zasięgnięcia porady lekarskiej, a także
materiałów umieszczonych na stronach internetowych osób trzecich.



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

Wszystkim Nauczycielom wszelkich tradycji,
które niosą wspólne przesłanie:
„Bądź nieporuszony i wiedz, kim jesteś”.

SPIS TREŚCI

<i>Pochwały dla Relaksacyjnej metody Mind Calm</i>	11
<i>Przedmowa autorstwa Roberta Holdena.....</i>	15
<i>Wstęp: Chaos przed spokojem.....</i>	17
<i>Podziękowania</i>	21
<i>Wprowadzenie: Ciche rozwiązanie</i>	25

CZĘŚĆ I: NAUKI + TECHNIKI

Rozdział 1	Ukryte przyczyny zapracowanego umysłu.....	39
Rozdział 2	Korzyści płynące ze spokoju umysłu.....	61
Rozdział 3	To, czego pragniesz, znajduje się w twoim wnętrzu	73
Rozdział 4	Szybki początek: uzyskaj spokój umysłu teraz.....	79
Rozdział 5	Cud pokoju z umysłu.....	87
Rozdział 6	Tajemnicą sukcesu jest nieporuszenie	99
Rozdział 7	Technika medytacji Mind Calm	115

Rozdział 8	Intrygujące wydarzenia medytacyjne	133
Rozdział 9	Optymalne nastawienie medytacyjne	149
Rozdział 10	Protokół „Pokoju z Umysłem”	159

CZĘŚĆ II: 10-CZĘŚCIOWY PROGRAM MIND CALM

Wprowadzenie:	10-częściowy program Mind Calm.....	175
1 Połączenie	183
Obejmuje Grę „Zmierzenie z rzeczywistością” + Protokół „Pokój z ciałem”		
2 Moc	191
Obejmuje Grę „Zauważanie przestrzeni teraz” + Protokół „Pokoju z potencjałem”		
3 Radość	197
Obejmuje Grę „Patrzenie wewnętrzne” + Protokół „Pokój z emocjami”		
4 Pokój	203
Obejmuje Grę „Obserwacja z serca” + Protokół „Pokoju ze środowiskiem”		
5 Miłość	209
Obejmuje Grę „Kochające różowe światło” + Protokół „Pokoju ze związkami”		
6 Prawda	217
Obejmuje Grę „Cisza mówi” + Protokół „Pokoju z karierą”		

7 Jasność	223
Obejmuje Grę „Oświecone oko” + Protokół „Pokoju ze społeczeństwem”	
8 Mądrość	229
Obejmuje Grę „Zauważanie nirwany” + Protokół „Pokoju z czasem”	
9 Jedność	235
Obejmuje Grę „Rewolucja rezonansu” + Protokół „Pokoju z samym sobą”	
10 Obecność	241
Obejmuje Grę „Świadomość powietrza” + Protokół „Pokoju z życiem”	
Zakończenie: Wspaniałość poddania	247
<i>Załącznik: Przegląd programu Mind Calm</i>	253
<i>Następne kroki: Uczynienie z Mind Calm sposobu na życie</i>	259
<i>O Autorze</i>	261

Pochwały dla *Relaksacyjnej metody Mind Calm*

Sandy posiada zdolność wyjaśniania, w jaki sposób z łatwością i bez wysiłku osiągnąć prawdziwy spokój umysłu oraz ciała. Niezależnie od tempa twojego życia, niezależnie od chaosu bądź konfliktu w nim panującego, Relaksacyjna metoda Mind Calm zapewnia wszelkie niezbędne wglądy i narzędzia pozwalające osiągnąć to, czego pragniesz, kiedy tego pragniesz. Jeżeli marzysz o spokoju, miłości i szczęściu, Relaksacyjna metoda Mind Calm to książka dla ciebie – przeczytaj ją i przetraw. Nie pożalujesz.

– Joseph Clough

Mind Calm to proste, a jednak fantastyczne narzędzie umożliwiające wyciszenie najgłębszych irytujących myśli. Sandy fachowo przedstawia użyteczne techniki praktyki medytacyjnej, która wpływa na poprawę życia poprzez zmniejszenie poziomu stresu. To książka, którą będę nieustannie polecać swoim klientom.

– Becky Walsh, prezenterka radiowa, komediantka

Zawsze inspirują mnie nauki Sandy'ego. W tej praktycznej książce pokazuje on, że nie potrzebujesz lat praktyki medytacyjnej, żeby cieszyć się wewnętrznym spokojem.

– Phil Parker, twórca The Lightning Process

Mind Calm przypomina nam, że szczęście wypływa z naszego wnętrza. Wypełniając książkę wskazówkami, które są bezpośrednio a mimo to głębokie, Sandy Newbegging toruje drogę do ostatecznego pojednania się ze swoim umysłem. To lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy gotowi są powitać w swoim życiu więcej prostoty, pogody i sukcesu.

– Christy Ferguson

Sandy pisze z ogromną klarownością i opanowaniem. Zaprawdę trudno byłoby nie uspokoić się podczas lektury tej książki!

– dr David R. Hamilton, autor książki
Nauka kochania siebie

Cudowna książka. Już widzę, jak używam jej raz po raz, żeby – jak sugeruje Sandy – „poddąć się temu, co jest”, „płynąć z prądem” i „uprościć swoje życie”. Ach, ta radość z umysłu, który jest spokojny.

– Richard Flook

Książka Relaksacyjna metoda Mind Calm pełna jest fantastycznych informacji, które nie tylko wyciszają umysł, ale także ujawniają potencjał przybliżający nas do „geniuszu”. Uświadamia ona czytelnikowi, że jeżeli wyłącznie słuchamy umysłu, szybko męczymy się tą dysputą. Za to jeśli uciszymy umysł, łączymy się ze Źródłem. Hurra dla SPOKOJU UMYŚLU!

– Stewart Pearce

Świadectwa klientów

Mind Calm oferuje narzędzia, dzięki którym doświadczają się nieprawdopodobnego pokoju, miłości i spełnienia, jakich się wcześniej poszukiwało.

– S. Powers, Kanada

Mind Calm wniósł do mojego życia więcej pokoju, a inni zauważyli nawet, że więcej się śmieję (co zresztą sam zauważyłem). Ogólnie rzecz biorąc, Mind Calm poprawił moje samopoczucie.

– U. Walshe, Irlandia

Odkąd poznałam Mind Calm, mam dostęp do wewnętrznego pokoju w dowolnym momencie. Nie muszę siedzieć w praktyce medytacyjnej, żeby go osiągnąć, tylko mogę uspokoić się w każdej chwili, zajmując się codziennymi sprawami.

– J. Bryant, UK

Najlepszą rzeczą, jaką zyskałem dzięki Mind Calm, jest zrozumienie, że mogę pozwolić myślom i emocjom pojawiać się i zniknąć, po czym mogę wrócić do spokojnej uważnej świadomości. To takie wolne doświadczenie.

Po latach prób osiągnięcia „pokoju umysłu”, mam w końcu pogodne życie dzięki rozwinięciu lepszej relacji z umysłem, który posiadam – to po prostu fantastyczne.

– S. McLaughlin, Irlandia

Mind Calm to najlepszy prezent, jaki kiedykolwiek dostałam – dzięki niemu zamiast nudzić się w pracy i wiecznie tylko oczekiwać na weekend, teraz potrafię cieszyć się i ekscytować życiem każdego dnia.

– M. Tsachev, Bułgaria

Uwielbiam Mind Calm ponieważ dzięki niemu odnalazłem mnóstwo radości, pokoju i obecności w codziennym życiu – i jest coraz lepiej.

– S. Buttimer, Irlandia

Mind Calm dał mi prawdziwą pogodę ducha. Potrafię zauważyć, kiedy daję się wciągnąć w gonitwę myśli, co pozwala mi wrócić do chwili obecnej. Ogólnie rzecz biorąc, Mind Calm zapewnił mi lepsze doświadczanie życia, a nie znam ani jednej osoby, która tego nie pragnie.

– J. Graham, Szkocja



PRZEDMOWA

Czy widziałeś skecz Monty Pythona o tytule „Bieg na 100 metrów dla ludzi pozbawionych poczucia kierunku”? Wyobraź sobie taką scenę: John Cleese, Michael Palin, Eric Idle i reszta zawodników znajdują się przy linii startu. Niecierpliwą się i niespokojnie wyczekują na sygnał rozpoczęcia wyścigu. W końcu sędzia strzela i wszyscy zaczynają biec – każdy w innym kierunku. Oznacza to, że niezależnie od tego, jak szybko będą przebierać nogami, nikt nie dotrze do mety. Skecz ten jest doskonałą metaforą naszego świata pędzącego w szalonym tempie, obłądnego trybu życia i przewlekłego stanu bycia zajęтым, który wielokrotnie powala nas na kolana i wymusza refleksję, że musi istnieć jakiś lepszy sposób.

Skąd bierze się presja, żeby żyć tak szybko, być tak zajęтым i maniakalnym? Ze społeczeństwa? Z naszego wychowania? Z mediów? Sandy Newbigging zauważa zewnętrzne naciski, ale zachęca nas też do poszukiwań we własnym wnętrzu. W *Spokoju umysłu* pokazuje nam, jak wyzwolić się od tworzonych przez umysł presji, które każą nam gonić w życiu. Sandy pomaga nam zatrzymać cierpienie wywołane naszą własną psychologią. Pomaga nam stać się osobą kierującą własnymi myślami, zamiast pozostawać ich ofiarą. Oferuje uwolnienie od lęku, oceniania i przywiązań.

W pracy trenera widzę, że większość ludzi nie potrzebuje więcej terapii, tylko więcej jasności. Sandy też to dostrzega. Wykracza poza podejście naprawcze. Pomaga nam kultywować zdrową relację z własnym umysłem. To jego nastawienie: *pokój z umysłem*. Sandy znakomicie pokazuje nam, w jaki sposób zaprzyjaźnić się z własnym umysłem. Krok po kroku pokazuje, jak przestać cierpieć na psychologię, że się tak wyrażę, i jak kultywować świadomość, która powoduje wewnętrzne przejście ze *stawania się szczęśliwym do bycia szczęśliwym*.

Zachęcam do lektury *Spokoju umysłu* z otwartym umysłem. Czytaj tę książkę powoli. Nie pędź do końca. To, czego szukasz, znajduje się na każdej stronie, a nie tylko na ostatniej. Ciesz się podróżą. Sandy wypełnił swoją książkę mnóstwem wglądów, objawień i ćwiczeń, które są wielce oświecające i pomocne. Oddaj się stworzonemu przez Sandy'ego programowi i - jak on sam to ujmuje - „*pozwól prowadzić się miłującej dłoni wszechświata*”. Mind Calm jest inspiracją i polecam go z całego serca.

– dr Robert Holden



Rozdział 2

KORZYŚCI PŁYNĄCE ZE SPOKOJU UMYŚŁU

Medytacja może przynieść korzyść każdemu, kto uczyni z niej priorytet i będzie praktykować regularnie. Przez ostatnie kilka lat uczenia ludzi z różnych środowisk nie spotkałem ani jednej osoby, która nie skorzystałaby na przyjęciu nawyku medytacji.

Odstąpienie od korowodu codziennych obowiązków, zrobienie sobie przerwy od nadmiernego rozmyślania na temat sprawiedliwości i niesprawiedliwości życia oraz wyznaczenie regularnych przerw na zamknięcie oczu, żeby rozkoszować się nieporuszeniem, to cudowny prezent, jaki możesz zrobić sam sobie. Raz za razem osoby medytujące doświadczają zmniejszenia stresu, poprawy zdrowia, wewnętrznego spokoju, jasności i twórczości, większej miłości w związkach, a nawet zwiększonej wydajności.

KONSTERNUJĄCA OBSERWACJA

Mimo że medytacja niesie ze sobą tak ogromne korzyści, nadzwyczajne jest, że tak niewiele osób faktycznie medytuje. Ponieważ nauczam jej na całym świecie, z zafascynowaniem wysłuchuję

przeróżnych powodów, jakie wymyślają ludzie, kiedy odpowiadają na pytanie, dlaczego nie medytują. Na przykład:

- Nie potrafię.
- To trudne.
- To nudne.
- Nie mam czasu.
- Zawsze zasypiam.
- To przerażające.
- To religia.
- To satanizm. (Tak, naprawdę tak mi powiedziano!)
- To tylko dla typów przytulających się do drzew.

Ta lista jest nieskończona ...

Czy któryś z nich brzmi znajomo? W miarę lektury niniejszej książki odkryjesz, jestem pewien, że jeżeli faktycznie któryś z tych powodów odnosi się do ciebie, to przekonasz się, że nie jest prawdziwy. Co więcej, celem tego rozdziału rozpoczynającego się od powszechnych przyczyn niemedytowania jest przedstawienie niektórych ogromnych korzyści płynących z przyjęcia regularnej praktyki medytacyjnej. Chcę cię w ten sposób mocniej zmotywować do wykorzystywania przedstawionych w dalszej części książki technik Mind Calm podczas medytacji.

10 OGROMNYCH KORZYŚCI PŁYNAJĄCYCH Z MEDYTACJI

Korzyść nr 1: Od stresu do pogody ducha

Wyobraź sobie wannę z prysznicem nad nią. Przez cały twój dzień woda leje się, wypełniając wannę. W tej analogii, wanna to twój

układ ciało-umysł, a woda to stres. Kiedy przeżywasz swój dzień bez medytacji, płynąca woda (stres) wypełnia wannę (twój układ ciało-umysł). W przypadku niektórych osób taki przepelniony stresem scenariusz może wydarzać się każdego dnia przez całe dziesięciolecia. Medytacja z zamkniętymi oczami jest odpowiednikiem wyjęcia z wanny korka i wypuszczenia wody (stresu). Kiedy siedzisz i wykorzystujesz techniki Mind Calm, których nauczam w dalszej części niniejszej książki, stres zostaje uwolniony z twojego ciała. To całkowicie naturalny proces, tak samo jak wtedy, kiedy ciało w chwili odpoczynku ma tendencję wykorzystywania tej okazji do uwolnienia nagromadzonego stresu.

Jeżeli połączysz to z praktykowaną w ciągu dnia medytacją z otwartymi oczami, będzie tak, jakbyś zmniejszył ciśnienie wody w prysznicu. Angażując życie z bardziej medytacyjnego stanu umysłu, przywdziewasz powłokę z teflonu – mniejsza ilość stresu przywiera do twojego układu umysł-ciało. W efekcie gromadzi się mniej stresu. Jak możesz odczuć, stosowane razem medytacje z otwartymi i zamkniętymi oczami odgrywają poważną rolę w znacznym ograniczaniu ilości stresu, jaką musi znieść twoje ciało, oraz przynoszą większą pogodę ducha i dobre samopoczucie.

Korzyść nr 2: Sen bez liczenia owiec

Wykorzystanie medytacji, kiedy kładziemy się wieczorem do łóżka, może pomóc nam głębiej zasnąć i zaznać odpoczynku lepszej jakości. Osobiście potrzebowałem kiedyś ośmiu godzin snu każdej nocy, bo inaczej czułem się wyczerpany. Obecnie jednak medytuję w ciągu dnia z otwartymi oczami (patrz „Spokojne Chwile” na str. 130) oraz medytuję, kiedy zasypiam w nocy. Dzięki temu potężnemu połączeniu odkryłem, że nie potrzebuję tylu godzin snu co kiedyś, żeby mieć mnóstwo energii następnego dnia. To

świetny sposób na oszczędzenie czasu i zrobienie więcej w ciągu dnia, a dodatkową korzyścią jest polepszony komfort snu.

Wcześniej, jeżeli nie byłem zmęczony albo nie mogłem zasnąć, leżałem w łóżku i zamartwiałem się, że następnego dnia będę zmęczony. Teraz, kiedy wiem, że moje ciało i umysł ogromnie odpoczywają dzięki medytacji, leżę i medytuję. Czasami zasypiam, a czasami doświadczam niesamowicie klarownej i spokojnej medytacji. Niezależnie od tego, co się wydarza, świadomość, że moje ciało i umysł odpoczywają w medytacji, wyzwoliła mnie od zmartwień o to, czy prześpię odpowiednią liczbę godzin. Nie ma już więc potrzeby liczenia owiec, żeby zasnąć; zamiast tego można odpłynąć w najlepszy nocny odpoczynek z medytacją.

Korzyść nr 3: Pomoc w zdrowieniu

Dwie z najszerzej udowodnionych strategii wspomagania fizycznego zdrowienia, odkryte przez naukowców i regularnie rekomendowane przez współczesnych praktyków medycyny, praktykowane są również od tysięcy lat przez starożytne cywilizacje. To po prostu:

1. Redukcja stresu.
2. Zwiększenie odpoczynku.

Jak się przed chwilą dowiedziałeś, to jednocześnie dwie główne korzyści płynące z regularnej medytacji. Jeżeli pójdziesz do lekarza, możliwe, że dostaniesz diagnozę albo receptę, ale najczęściej zalecone ci zostanie udanie się do domu i odpoczęcie. To dlatego, że ciało zdrowieje najlepiej wtedy, kiedy odpoczywa.

Długotrwały, chroniczny stres może prowadzić do życia w wiecznym stanie reakcji „walcz albo uciekaj”. W takim stanie wchłanianie, trawienie i wydalanie pożywienia jest zaburzone, tak

samo jak wiele podejmowanych przez ciało czynności mających za zadanie uzdrowienie albo regenerację organizmu podczas spoczynku albo snu. Robiąc sobie przerwę na medytację, zdecydowanie poprawiasz fizyczne funkcjonowanie ciała i, w efekcie, wspierasz układ odpornościowy oraz pomagasz uzdrowić wszelkie dolegliwości fizyczne, które wymagają uwagi.

Korzyść nr 4: Spokój + zadowolenie

Niepokój, niepewność i niezadowolenie to powszechne skutki uboczne zapracowanego umysłu a, jak już odkryłeś, stawianie oporu życiu to jedna z najpowszechniejszych ukrytych przyczyn całego szeregu „negatywnych” emocji. Medytacja może pomóc ci wznieść się ponad opór i kultywować zdrowszy nawyk akceptacji. Poprzez regularną praktykę uczysz się odpuszczać potrzebę naprawiania, zmieniania, poprawiania wszystkiego czy kierowania i manipulowania wszystkim zgodnie z przekonaniami swojego umysłu. Zaczynasz odkrywać, że możesz po prostu pozwolić wszystkiemu być. Możesz zmienić to, co zechcesz, ale nie musisz stawiać oporu życiu, wpadać we wściekłość, jeżeli coś nie pójdzie po twojej myśli ani wymuszać na innych – ani na życiu – podzielenia twojej opinii. Ostatecznie uczysz się przez doświadczenie, że im mniejszy opór stawiasz życiu, tym większym pokojem cieszysz się w naturalny sposób. Pozwolenie rzeczom na istnienie staje się oczywistym wyborem.

Opór  Spokój umysłu

Zadowolenie to również powszechny produkt uboczny odejścia od oporu. Odkryjesz, że niezadowolenie pojawia się za każdym razem, kiedy coś krytykujesz i chcesz, żeby chwila obecna

była inna, niż jest. Przekonasz się, że niezadowolenie może zakraść się do twojego doświadczania życia, jeżeli za mocno skupiasz się na przepaści pomiędzy miejscem, w którym jesteś teraz, a tym, w którym wolałbyś się znajdować. Dzięki medytacji możesz zacząć doceniać to, co już masz i – w konsekwencji – odczuwać większe zadowolenie ze stanu rzeczy już teraz.

Korzyść nr 5: Bezwarunkowa pewność siebie

Niska samoocena i brak pewności siebie to często wynik zbytniego polegania na opiniach swojego umysłu i/albo opiniach innych ludzi. Osoby doświadczające niskiego poczucia pewności siebie mogą nadmiernie porównywać się z innymi, krytykować swoje obecne wcielenie i żałować, że nie są inni, lepsi albo doskonalsi.

Medytacja pomaga odsunąć uwagę od zawziętego głosu w twojej głowie. Nie czekasz już, aż twój umysł zadecyduje, że jesteś wystarczająco dobry, nie polegasz na jego opinii w tym zakresie. Zamiast tego akceptujesz osobę, którą jesteś teraz, wraz ze wszystkimi jej wadami. W miarę jak coraz bardziej rozwijasz bezwarunkową akceptację samego siebie, odpuszczasz konceptualne podejście oparte na kryteriach typu: *Jestem wystarczająco dobry i godny miłości dzięki x, y albo z*. Naturalnie poziom miłości siebie wzrasta wraz z pewnością siebie i wiarą we własne możliwości.

Co więcej, w miarę jak będziesz uczyć się rozluźniać w łagodnej, a jednak potężnej stałej obecności swojego istnienia, ku swojej radości możesz odkryć, że esencją i bezpośrednim doświadczeniem twojej istoty jest miłość*. Ta miłość istnieje poza umysłem, a zatem i poza warunkami. To przepiękna cisza przepelniona pokojem, która istnieje wewnątrz ciebie. Wewnątrz każdego! Niezależnie

* HeatherAsh Amara w książce „Boska i wojownicza” opisuje jak obudzić w sobie przepływ kreatywności, bezwzględnej miłości, pasji i mądrości. Publikacja dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

od kształtu twojego ciała czy jego wagi, sukcesów odnoszonych w pracy czy innego zewnętrznego wskaźnika, którego używałeś wcześniej do ustalenia, czy jesteś wystarczająco dobry, żeby być kochanym. Możesz bardzo głęboko poznać, że jesteś, a medytacja jest w stanie ostatecznie ujawnić tę niezaprzeczalną prawdę.

Korzyść nr 6: Związki przeniknięte miłością

Jaki wewnątrz, taki na zewnątrz – ponieważ dokonujemy projekcji swojego wewnętrznego doświadczenia na zewnątrz, to im łagodniejszy, bardziej akceptujący i pełniejszy miłości jesteś wobec siebie, tym stajesz się łagodniejszy, bardziej akceptujący i pełniejszy miłości wobec ludzi w obecnych w twoim życiu.

Dopóki nie odnajdziesz miłości w sobie, wszelkie twoje związki – zwłaszcza te intymne – mogą znajdować się pod ogromną presją. Jeżeli to ta druga osoba jest źródłem twojej miłości, może pojawić się przywiązanie do konkretnego sposobu jej bycia, żebyś czuł się kochanym. Kiedy postrzegasz ją jako źródło swojej miłości, możesz się jej kurczowo trzymać i być zachłannym. Jeżeli ta osoba cię opuści, wraz z nią odejdzie miłość. W tego rodzaju związkach uzależnionych od miłości przeważa lęk. Jeden z partnerów – albo obydwoje – boi się, że ta druga osoba opuści go i zabierze swoją miłość. Słowa „Kocham cię” padają często, ale nie są płynącym z serca wyrazem miłości, tylko są wypowiediane po to, żeby usłyszeć partnera zapewniającego o swoim uczuciu.

Związki to ostateczne lustro. Im mniej krytykujesz samego siebie, tym mniej potrzebujesz krytykować innych. Im mniej oceniasz siebie, tym mniej oceniasz innych. Im więcej harmonii znajdziesz we własnym wnętrzu, tym więcej harmonii znajdziesz w swoim związku. Im bardziej pogodzony jesteś ze sobą, tym mniej potrzebujesz zmieniać czy naprawiać innych ludzi i mniej nimi kierować, chcąc

dopasować ich do swoich wyobrażeń, oczekiwań i opartych na lęku potrzeb. Nie potrzebujesz nikogo, żeby cię „dopełnił”, ponieważ doświadczasz siebie jako istoty pełnej, której niczego nie brakuje.

Medytacja może także spowodować opadnięcie starych przekonań stworzonych przez umysł, a dotyczących oddzielenia i dualizmu, dzięki czemu doświadczysz jedności. Dostrzeżesz, że ranienie drugiej osoby oznacza tak naprawdę ranienie samego siebie. Im bardziej zbliżysz się do swojej Jaźni (tej przepelnionej miłości obecności twojego istnienia), tym bardziej intymnych i pełniejszych miłości związków doświadczysz z innymi.

Korzyść nr 7: Żyj we wspaniałej chwili

Nie istnieje coś takiego, jak myśl o chwili obecnej. Utknięcie w umyśle powoduje, że wpadasz w „Pułapkę czasową”. Kończy się tym, że myślisz o przeszłości i przyszłości, a przegapiasz ten wspaniały moment, w którym akurat się znajdujesz. Ale kiedy urok angażowania się w myśli i myślenie słabnie, w naturalny sposób stajesz się świadomy terażniejszości. Im bardziej uważnie świadomy się stajesz, tym bardziej dostrajasz się do tego aspektu swojej Jaźni, który już jest zawsze obecny. Co jeszcze lepsze – odkrywasz, że kiedy jesteś uważnie świadomy chwili obecnej, naturalnie przebywasz w wewnętrznym spokoju, który jest zawsze w tobie obecny.

*Myślenie zabiera cię w przeszłość i przyszłość.
Medytacja przywodzi cię z powrotem do tu i teraz.*

Korzyść nr 8: Wypełń nadmierne myślenie

Z czasem, trochę jak na ironię, zauważysz, że bycie obecnym jest znacznie bardziej ożywiające i pociągające niż bycie zatraconym

w historiach wymyślonych przez umysł. Zobacysz, że kiedy za dużo myślisz, przegapiasz niezwykłą rzeczywistość chwili obecnej, a jednocześnie pogrążasz się w oporze, ocenianiu, przywiązaniu, przeszłości i przyszłości. Co jeszcze ważniejsze, kiedy przestajesz próbować naprawiać wszystkie niedole życia, jesteś w stanie cieszyć się nim, a naprawy wydarzają się same.

Jednym z celów medytacji jest bycie w stanie przestać myśleć i powrócić do świadomości chwili obecnej. Kiedy zaczniesz regularną praktykę medytacyjną, możesz zauważyć, że nadal angażujesz się w umysł myślący, ale w miarę zdobywania doświadczenia znudzisz się tymi historiami, a twoje pragnienie bronienia ich dramatyzmu naturalnie zmaleje.

Chociaż możesz uważać, że dokonania umysłu nadają sens twojemu życiu, przekonujesz się, że życie zyskuje jeszcze więcej znaczenia i magii, kiedy budzisz się z nieustannego myślenia. Dostrojony do chwili obecnej, jesteś w stanie angażować się w życie ze spokojem i klarowną uważną świadomością. Oczywiście będą zdarzały się chwile, kiedy wpadniesz w nawykowe myślenie, ale kiedy zorientujesz się, że zagubiłeś się w swoim umyśle, oczywistym wyborem będzie bycie tu i teraz świadomym, zamiast tracenia czasu na rozmyślanie o problemach i scenariuszach stworzonych przez umysł.

Korzyść nr 9: Wykorzystuj swój pełen potencjał

Mind Calm sprawia, że jesteś bardziej produktywny, wykorzystujesz swój pełen potencjał. Kiedy jesteś zbyt zajęty rozmyślaniami, jesteś rozkojarzony i zaczynasz stresować się długą listą rzeczy do zrobienia, brakuje ci zdolności podejmowania twórczych decyzji i wykonywania konstruktywnych czynności. Bycie obecnym z jasnym umysłem umożliwia ci poświęcenie pełnej uwagi

aktualnemu zadaniu, a po jego skończeniu pozostawienie go w przeszłości i przejście do następnego i kolejnego. Niezależnie od ogromu pracy, przy tym sposobie jej wykonywania stres jest minimalny, ponieważ życie zaczyna być stresujące dopiero wtedy, gdy opuszczasz teraźniejszość i zaczynasz myśleć o tych wszystkich rzeczach, które musisz zrobić.

Rzeczywistość jest taka, że w chwili obecnej, w której się znajdujesz, możesz zrobić jedynie niewiele. Na przykład, właśnie teraz jesteś w stanie przeczytać tylko jedno słowo znajdujące się przed twoimi oczyma. Jednakże, jeżeli zaczniesz się zastanawiać, jak masz znaleźć czas na dokończenie tej książki, nie tylko się rozproszysz, ale także jeszcze mocniej zestresujesz się w swojej podróży ku zrealizowaniu celów. Poświęcając temu, co akurat robisz, swoją najpełniejszą i niepodzielną uwagę, zrobisz więcej i praca ta będzie miała najwyższą jakość. Co więcej, z radością odkryjesz, że nawet w obliczu wygórowanych wymagań pozostaniesz spokojny i skupiony przez cały czas ich realizacji.

Korzyść nr 10: Uwolnienie od ograniczeń

Na koniec, co może się okazać najcudowniejsze, medytacja wiedzie do bardziej wyzwolonego trybu życia. Przekonujesz się, że bez wysiłku z twojej strony zanika potrzeba kontrolowania swoich myśli, emocji, ciała i życia w celu zdobycia pokoju, miłości, radości i spełnienia, jakich pragniesz. Tak naprawdę dostrzegasz, że najlepszym sposobem na cieszenie się wszystkimi tymi wspaniałymi stanami bytu jest odpuśczenie kontroli i płynięcie z prądem. Nadal możesz wiele zrobić i wprowadzić wszelkie zmiany, jakie zechcesz, ale stawiasz życiu mniejszy opór i rzadziej angażujesz się w oceniający sposób myślenia umysłu, który wcześniej był w stanie sprawić, że nie czułeś się dobrze w czasie podróży.

Przywiązanie odpada, ponieważ nie potrzebujesz już, żeby życie wyglądało w pewien określony sposób, abyś był szczęśliwy. Twój umysł ma mniej paliwa dla ognia myśli, a ty jesteś przepelniony szacunkiem i zachwytem dla chwili obecnej, kiedy ta ujawnia wewnętrzne poczucie wolności, które jest niezwykle satysfakcjonujące.

PODSUMOWANIE 10 KORZYŚCI PŁYNĄCYCH Z MEDITACJI

1. Od stresu do pogody ducha.
 2. Sen bez liczenia owiec.
 3. Spokój + zadowolenie.
 4. Pomoc w uzdrowieniu.
 5. Bezwarunkowa pewność siebie.
 6. Związki przepelnione miłością.
 7. Żyj we wspaniałej chwili.
 8. Wypleń nadmierne myślenie.
 9. Wykorzystuj swój pełen potencjał.
 10. Uwolnienie od ograniczeń.
-



Rozdział 6

TAJEMNICĄ SUKCESU JEST NIEPORUSZENIE

Pozornie, sukces wydaje się oznaczać różne rzeczy dla różnych ludzi. Dla niektórych to optymalne zdrowie, podczas gdy inni kojarzą go z finansową zamożnością albo dojściem na szczyt w swojej firmie czy zawodzie. Niezależnie od twojego punktu odniesienia określającego, jak powinien wyglądać sukces w życiu, bez odkrycia wewnętrznej obecności nieporuszenia doświadczenie sukcesu może okazać się wyłącznie ulotne i pozbawione trwałego poczucia satysfakcji.

Pomimo nagromadzenia dobytku i prestiżu, dokuczliwe wrażenie, że w życiu chodzi o coś więcej, może się utrzymywać. Głównie dlatego, że nie znając wewnętrznego nieporuszenia, przegapiasz ogromny aspekt swojej Jaźni i życia, czego nie mogą zaspokoić żadne okoliczności zewnętrzne.

Niczym powierzchnia oceanu twoje myśli, emocje, ciało, kariera, związki, finanse i inne aspekty świata zewnętrznego nieustannie zmieniają się. Takie już są. Myśli i emocje wydarzają się, podczas gdy ciało robi swoje. W twoim życiu pojawiają się nowi ludzie, podczas gdy starzy znajomi je opuszczają. Kariery się zmieniają,

partie polityczne powstają i upadają, a klimat ekonomiczny zmienia się tak szybko, jak pogoda. Ze względu na to, że wszystkie te aspekty twojego ciała, umysłu i życia znajdują się w stanie ciągłych zmian, krążąc pomiędzy tym, co umysł uznaje za dobre albo złe, nic dziwnego, że nie potrafisz odnaleźć długotrwałej pogody ducha albo sukcesu, szukając ich w przemijającym poruszeniu życia.

Z przyjemnością pomogę ci w poszukiwaniu sukcesu, dzieląc się z tobą modelem „Treść – Kontekst”, który ilustruje, dlaczego wiedzenie prawdziwie pomysłnego życia staje się możliwe dopiero wtedy, kiedy poznasz nieporuszenie obecne w twojej zasobnej świadomości. Mam nadzieję, że wyraźnie dostrzegasz wybór, którego należy dokonać w następnej kolejności, jeżeli chce się wykroczyć poza pozorny sukces i cieszyć prawdziwą oraz trwałą i głęboką satysfakcją w życiu tak zawodowym, jak i prywatnym.

MODEL „TREŚĆ – KONTEKST”

Moje poszukiwania prawdziwej pogody ducha i sukcesu w tym życiu obejmowały medytowanie przez cały dzień i noc całymi miesiącami. W czasie tych długich okresów medytacji oraz, oczywiście, mojej normalnej praktyki medytacyjnej odkryłem, że ten model „Treść – Kontekst” oferuje harmonogram działania zapewniający uwolnienie się od problemów stworzonych przez umysł i cieszenie się tym, co najlepiej oddaje określenie nieba na ziemi – w którym doświadcza się życia w jego doskonałości.

Ze znakomitą prostotą model wyjaśnia, w jaki sposób jakość życia ostatecznie sprowadza się do tego, na czym skupiasz się w danej chwili, a konkretnie do tego, na czym twoja uwaga spoczywa:

- na **treści** twojego życia czy
- na **kontekście** twojego życia.

Żeby dokładniej zilustrować model „Treść – Kontekst”, weźmy za przykład pomieszczenie, w którym obecnie przebywasz. Mogą znajdować się w nim meble, kwiaty, instalacja oświetleniowa, twój telefon i inne drobiazgi. Termin, jakiego używam w odniesieniu do wszystkich tych rzeczy, to MANELE. Teraz, żeby wszystkie te manele mogły istnieć, potrzebny jest kontekst PRZESTRZENI. Tak naprawdę, przestrzeni musi być więcej niż maneli, inaczej te manele się w niej nie zmieszczą. I chociaż manele ostatecznie pojawiają się i znikają, przestrzeń, którą zamieszkują, jest stała, zawsze obecna i niezmienna.

Treść	Kontekst
Manele	Przestrzeń

Kontynuując czytanie tych słów, możesz zdać sobie sprawę z DŹWIĘKÓW w otoczeniu. Może to tyka jakiś zegar, śpiewają ptaki, w oddali jeżdżą samochody, za oknem szumią liście, niedaleko ciebie gra muzyka albo rozmawiają ludzie. Żeby te dźwięki istniały, żebyś w ogóle cokolwiek usłyszał, muszą one wydarzać się w kontekście CISZY. Dźwięk potrzebuje ciszy, żeby był rozpoznawalny. Nawet jeżeli otacza cię głośny hałas, istnieje cisza, żebyś go usłyszał, i cisza ta jest stała w porównaniu do pojawiających się i znikających dźwięków.

Treść	Kontekst
Manele	Przestrzeń
Dźwięki	Cisza

Co więcej, treść twojego bieżącego doświadczenia obejmuje również RUCH. Ruch twojej klatki piersiowej, kiedy oddychasz,

ruch palców, kiedy przewracasz kartki tej książki, ruch drzew za twoim oknem, kiedy wieje wiatr. A jednak znowuż, treść tego ruchu wydarza się w kontekście absolutnego NIEPORUSZENIA, na który żaden ruch nie ma żadnego wpływu, nigdy.

Treść	Kontekst
Manele	Przestrzeń
Dźwięki	Cisza
Ruch	Nieporuszenie

W kilku ostatnich akapitach odkryliśmy zatem coś dość niezwykłego: twoje życie, łącznie z wszystkimi manelami, dźwiękami i całym ruchem, wydarza się w kontekście nieporuszonej, cichej przestrzeni. Co więcej, treść przychodzi i odchodzi, podlega zmianom, podczas gdy kontekst jest stały i nie podlega zmianom. Nawiasem mówiąc, ta sama zasada dotyczy twojego umysłu; ruchy twoich myśli i emocji pojawiają się w ramach stałego kontekstu nieporuszonej, cichej przestrzoności.

A teraz pytanie za milion dolarów:

*Gdzie zazwyczaj skupiasz swoją uwagę w ciągu dnia
– na treści czy na kontekście?*

Niemal każdy, komu zada się to oświecające pytanie, wyraźnie dostrzeżę, że przez większość czasu skupia się w większości na treści swojego umysłu i życia. Co jest zrozumiałe, ponieważ to głównie tego byliśmy uczeni, kiedy dorastaliśmy. Jeżeli jednak pragniesz przebudzić się do pogodniejszego i pomyślniejszego sposobu życia i pracy, najważniejszym zadaniem jest nadanie zwracania uwagi na kontekst rangi priorytetu. (Spójrz na stronę 193, gdzie

opisana jest fantastyczna gra Mind Calm na ponowne odkrywanie kontekstu, która nazywa się „Dostrzeganie przestrzeni teraz”).

CZUJESZ TO, NA CZYM SIĘ SKUPIASZ

Nie ma w tym nic ezoterycznego ani urojonego. W bardzo rzeczywisty sposób czujesz to, na czym się skupiasz. Kierowanie uwagi na rzeczy, które poruszają się i zmieniają oznacza, że będziesz najprawdopodobniej doświadczać wrażenia niestabilności i niepokoju. Poleganie na tych ulotnych rzeczach jako źródle sukcesu i szczęścia może też być ryzykowne. Możesz oczywiście zgromadzić dobra i zyskać prestiż, jak to już wcześniej zostało wspomniane, ale rzadko złagodzi to wewnętrzny niepokój, że w życiu chodzi o coś więcej niż tylko o rzeczy wypełniające umysł i życie. I to prawda, w życiu chodzi o więcej – nieskończenie więcej! Jeżeli zatem pragniesz cieszyć się bardziej zrównoważonym poczuciem szczęścia, możesz doświadczyć go poprzez nauczenie się skupiania uwagi na wewnętrznym kontekście życia, który jest stale nieporuszony, cichy i zawsze obfity.

Przeniesienie punktu skupienia uwagi z treści na kontekst natychmiast ponownie łączy cię ze spokojem, zadowoleniem, miłością i szczęściem, a w efekcie i z prawdziwym sukcesem.

ZANURZAJĄC SIĘ GŁĘBIEJ W MODEL TREŚĆ – KONTEKST

Kontynuujemy analizę tego modelu, zanurzając się głębiej w kontekst... wszystkiego! Do tej pory odkryliśmy, że treść – manele, dźwięk i ruch – istnieje w ramach kontekstu nieporuszonej, cichej

przestrzeni. Zwracając uwagę na kontekst, możesz odkryć wewnętrzny spokój, który zawsze jest obecny. Ale korzyści płynące z badania kontekstu życia na tym się nie kończą. W rzeczywistości to dopiero początek! Zacząłem Rozdział 1 od pytania: *Skąd wiesz, że masz umysł*. Odpowiedź brzmi: *Ponieważ jesteś go świadomy*. Wynika z tego, że umysł jest treścią, a jego kontekstem jest twoja uważna świadomość.

Treść	Kontekst
Manele	Przestrzeń
Dźwięki	Cisza
Ruch	Nieporuszenie
Umysł	Uważna świadomość

Bez świadomości nie byłoby nic, co mogłoby być świadome umysłu. Czy też, inaczej mówiąc, nie miałbyś skąd wiedzieć, czego dotyczą twoje myśli, gdyby nie świadoma ich twoja uważna świadomość. Być może jest to oczywiste, ale jednak zasadnicze, kiedy uczysz się doświadczania spokoju umysłu.

*Czy kiedykolwiek zauważyłeś, że nadal istniejesz,
nawet wtedy, kiedy nie masz ani jednej myśli?*

Jedną z zabawnych rzeczy, jakie odkrywa się podczas zabawy w oglądanie umysłu zamiast bycie nim, jest taka, że myśli przychodzą i odchodzą. A w dodatku, co ważniejsze, jeżeli będziesz niezwykle czujny, zauważysz, że pomiędzy twoimi myślami a wewnętrzną przestrzennością, w której się one wydarzają, istnieje nieporuszona, cicha przestrzeń. Czym jest ta nieporuszona, cicha przestrzeń? Co nadal istnieje, nawet kiedy nie wydarzają się żad-

ne myśli? Owszem, masz rację: uważna świadomość. To oznacza, że jeżeli chcesz zaakceptować i zastosować to, o czym ta książka traktuje, musisz ponownie odkryć kontekst umysłu.

GDZIE ISTNIEJE „TERAZ”?

Odchodząc od umysłu, poświęćmy chwilę na rozważenie kwestii związanej z czasem, a mianowicie: Gdzie tak naprawdę istnieje czas? Żeby odpowiedzieć na to pytanie, zapraszam cię do zastanowienia się, w jaki sposób zyskujesz dostęp do swojej przeszłości i przyszłości. Wróć myślami do lektury poprzedniego rozdziału. Gdzie teraz istnieje tamten moment? W twoim umyśle, prawda? A co z tym punktem w czasie, kiedy ostatecznie skończysz lekturę tej książki? Żeby dostać się do tej przyszłej chwili, możesz udać się do niej jedynie umysłem, wykorzystując wyobraźnię. Musi to oznaczać, że czas istnieje w umyśle. Oczywiście zgadzam się, że wyraźnie istnieje przemiana dni i nocy – fizycznego starzenia się i dat w twoim terminarzu – jednakże do każdego czasu innego niż teraz dostać się można jedynie poprzez umysł i wyobraźnię.

To może być ekscytującym odkryciem, jeżeli w twojej przeszłości wydarzyło się coś „złego” albo jeżeli martwisz się o przyszłość. Oznacza to, że jeżeli coś nie dzieje się właśnie teraz, to żeby źle się przez to czuć, musisz udać się do przeszłości albo przyszłości, myśląc o tym w swoim umyśle. Zatem nauczenie się, jak nie odwracać uwagi od kontekstu chwili obecnej oznacza, że możesz odpuścić przeszłość i przyszłość i cieszyć się pogodą tej sekundy. Co więcej, wyjaśnia to, dlaczego próby myślenia o tym, że jest się w chwili obecnej, nigdy nie zadziałają. Jeżeli chcesz się nauczyć, jak być w teraz, możesz zrobić to, pielęgnując nawyk bycia świadomym

nieporuszonego, cichego przestronnego kontekstu – praktykę tę nazywam „świadomością kontekstu”.

Treść	Kontekst
Manele	Przestrzeń
Dźwięki	Cisza
Ruch	Nieporuszenie
Umysł	Uważna świadomość
Czas	Chwila obecna

Kiedy jesteś świadomy kontekstu, w naturalny sposób stajesz się obecnym, ponieważ twoja świadomość jest zawsze świadoma jedynie pojawiającego się teraz. Niczym cicha kamera wideo działająca w tle, twoja świadomość może być świadoma jedynie tego, co dzieje się w chwili obecnej. Nawet jeżeli nie zdajesz sobie sprawy ze swojej świadomości, ponieważ jesteś rozpraszany myślami związanymi z przeszłością i przyszłością, twoja świadomość pozostaje stale świadoma teraz – wyłącznie i zawsze. Jest nieporuszoną obserwacją patrzącą przez twoje oczy i cichym słuchaczem słyszającym przez twoje uszy.

Co jeszcze bardziej ekscytujące, kiedy jesteś uważnie świadomy, w naturalny sposób doświadczasz cech swojej świadomości, a skoro naturą świadomości jest nieporuszona, cicha przestronność, zaczynasz doświadczać właśnie tego: większej ilości spokoju, ciszy, ekspansywności – i wielu innych.

Jeżeli nie zna się kontekstu nieporuszonej, cichej, przestronnej świadomości, bycie obecnym, czucie się spełnionym albo bezwarunkowa miłość są niemal niemożliwe.

NEGATYWNE SKUTKI UBOCZNE ŻYCIA TREŚCIĄ

Kiedy umysł i czas się spotykają, mogą mieć drastyczny wpływ na twoje poczucie sukcesu. Dzięki przeanalizowaniu „Gry w ocenianie” (patrz str. 4) dowiedziałeś się, że umysł wykorzystuje przeszłość i przyszłość do porównania i skontrastowania, jak było i o ile lepiej mogłoby być w przyszłości. Kiedy to robi, możemy odkryć rzeczy, które są nie tak.

Ocenianie życia negatywnie często prowadzi do „wewnętrznego nastawienia na nie” w stosunku do życia zamiast „wewnętrznego tak”. Wewnętrzne *nie* tworzy szkodliwy dla twojego pokoju i dobrobytu konflikt pomiędzy twoim wewnętrznym i zewnętrznym doświadczeniem życiowym. Tworzy wewnętrzne poczucie niepokoju i hamuje twórczość, czyniąc cię podatnym na życie i działanie w oparciu o wykorzystywanie tych obszarów mózgu, które odpowiedzialne są za nastawioną na przetrwanie reakcję „walczyć albo uciekać”. Życie w takim stanie staje się całkiem czarno-białe, a większość energii i wysiłku często idzie na zmuszenie życia, żeby wyglądało tak, jak twoim zdaniem powinno.

Niestety negatywne skutki uboczne „Gry w ocenianie” na tym się nie kończą. Mówienie wydarzeniom życiowym „nie” często zmusza cię też do stawiania oporu temu, co się wydarzyło, dzieje się albo mogłoby się wydarzyć. Jak się już dowiedziałeś, ten wewnętrzny opór stawiany życiu nie tylko obciąża twoje ciało niezdrowym napięciem, ale również stanowi ukrytą przyczynę lęku, frustracji, niezadowolenia i mnóstwa innych „negatywnych” emocji.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Sandy C. Newbigging jest twórcą metod Body Calm i Mind Detox. Jest jednym z najlepszych współczesnych trenerów medytacji oraz autorem bestsellerowych książek. Założył akademię, w której trenuje praktyków swoich metod. Jest częstym gościem wielu programów telewizyjnych na całym świecie. Strona internetowa www.sandynewbigging.com.

**Zaprześć ciągłą walki.
Zwolnij w codziennym pędzie.
Dowiedz się, jak łapać każdy moment.**

Poznaj technikę medytacyjną, której poszukiwałeś. Dzięki Mind Calm:

- w pełni wykorzystasz swój potencjał,
- przestaniesz się martwić, a Twój organizm zainicjuje proces ozdowieńczy,
- poznasz proste strategie upraszczające życie,
- zaczniesz odczuwać większy spokój, pewność siebie i zadowolenie z każdej chwili,
- nauczysz się być tu i teraz,
- poprawisz swoje relacje,
- znajdziesz wyjście z każdej życiowej sytuacji,
- odczujesz prawdziwą moc wybaczenia i odpuszczania,
- zmienisz swoje przekonania oraz całkowicie uwolnisz ciało i umysł.

Odzyskaj spokój i docen każdą chwilę.

Sandy pisze z ogromną klarownością i opanowaniem. Naprawdę trudno byłoby nie uspokoić się podczas lektury tej książki!

- dr David R. Hamilton,
autor książki „Nauka kochania siebie”

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-785-9



9 788373 777859