



Ursula Demarmels

# Karma coaching

Przerwanie kręgu  
przeznaczenia



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# Karma coaching



Ursula Demarmels

# Karma coaching

Przerwanie kręgu  
przeznaczenia



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Natalia Szczyglewska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-7377-764-4

Tytuł oryginału: *Karma-Coaching: Wege aus der Schicksalsfalle*  
Copyright © by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin. Published in 2015 by Allegria

© 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.

Wiadomości zawarte w niniejszej książce zostały drobiazgowo przeanalizowane przez autorkę oraz wydawcę oryginału, nie możemy ich jednak objąć gwarancją skuteczności. Dlatego też wykluczamy możliwość pociągnięcia do odpowiedzialności prawnej autorki lub wydawnictwa oraz jego pracowników w przypadku wszelkich szkód osobistych, przedmiotowych lub majątkowych; dotyczy to zwłaszcza wszelkich roszczeń w stosunku do szkód powstałych na skutek wykonywania opisanych w niniejszej publikacji ćwiczeń przez osoby znajdujące się w złej kondycji psychicznej lub fizycznej (szczególnie w przypadku osób cierpiących na choroby ze strony układu krążenia). W razie wątpliwości odradzamy wykonywanie opisanych ćwiczeń chorym lub osobom o niestabilnej psychice.

Informujemy również, iż niektóre imiona, podane w opisach poszczególnych przypadków, zostały celowo zmienione przez autorkę lub wydawnictwo.



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

## Spis treści

Przedmowa Lucyfera.....	7
Czym jest ta książka.....	9
<b>Karma i przeznaczenie .....</b>	<b>11</b>
Prawa karmiczne .....	11
Historia powstania tej książki .....	36
<b>Kształtowanie karmy w różnych obszarach życiowych..</b>	<b>43</b>
Gromadzenie dobrej karmy poprzez dobre uczynki .....	43
Karma a działanie grupowe.....	68
Uzdrawianie karmicznych ran .....	92
Zadania karmiczne.....	110
Karma i dzieci .....	126
Karma a zwierzęta.....	145
Dawanie i branie z karmicznego punktu widzenia .....	168
Karma myśli i uczuć.....	186
Pomnażanie dobrej karmy poprzez tolerancję i otwartość ..	203
Mieć karmę za przyjaciela .....	218
<b>Życie wolne od powikłań karmicznych .....</b>	<b>237</b>
Od karmy do miłości.....	237
Wszechogarniająca miłość kresem łańcucha narodzin .....	248
Moja oferta dla ciebie.....	252
Podziękowania.....	253
Wykaz źródeł.....	254



## Przedmowa Lucyfera

Dziwisz się właśnie, dlaczego to niby ja – Lucyfer – miałbym opatrywać własnym przedśłowiem *Karma Choaching*.

Któż w rzeczy samej mógłby mnie jednak w tym zastąpić? Kto wnikliwiej niż ja zagłębił się w tajemnicę wszystkich tych egoistycznych, grzesznych czynów, zaniedbań i innych sideł złej karmy? To w końcu ja jestem tym, który podjął się roli Złego w tragikomicznym teatrum dwubiegunowości świata.

To ja jestem tym, który jako pierwszy przebył drogę od jasności ku mrokom. Świadomie odmieniłem moje posłanie „niosącego światłości” na „niosącego ciemności”. A ludzie podążyli za mną, dali mi się sprowadzić na drogę nieustannego urzeczywistniania pożądań ich rzekomo wolnej woli. Ha! Jak bardzo urosłem dzięki nim w siłę!

Czasem jednak uświadamiam sobie zniecacka, jak gigantyczną iluzją jest moje królestwo. Wciąż jeszcze bowiem wbrew wszystkim moim genialnym intrygom i pokusom niektórzy ludzie odnajdują tu powrotną drogę do pełnej jedności. Ci ludzie twierdzą, iż pojęli, że nie istnieje nic prócz Boga. I nawet ja miałbym rzekomo być tylko Jego aspektem – mówią, że i ja z pewnością świadomie i dobrowolnie do Niego powrócę, gdy tylko cały ten „diabeł” przestanie już być potrzebny, i niby mam znów stać się niosącym światło, a jako taki na powrót stać się częścią Bożej woli. Co za nonsens!

A jednak w najodleglejszych zakamarkach mego wnętrza chowam w sobie wspomnienie czasów, kiedy to zacząłem odwracać się od Stwórcy. Pocieszał mnie wtedy i zapewniał o swojej



nieskończonej miłości. Przekonywał mnie niezbitcie, że zawsze mogę powrócić do Jego światła, że nie jestem przeklęty i stracony na zawsze, tylko że wówczas ma też wyjść na jaw sens tego wszystkiego. Do diabła! Rodzi się we mnie nieznośna tęsknota za zbawieniem! To prawda, że czasem czuję się naprawdę zmęczony; być może się starzeję? Do licha! Przecież ja już jestem stary!

Obecne czasy są jednymi z najmroczniejszych w całych dziejach świata i to właśnie teraz, w chwili największego mojego triumfu, przychodzi mi na myśl Bóg! Co to ma być? O co w tym wszystkim chodzi? Pomimo całej tej wzbierającej fali zła, wciąż dochodzi do licznych, niepokojąco lśniących prześwitów blasku. Nieustannie muszę gasić nowe ogniska zapalne wybuchające w kolejnych zakątkach ziemi.

Nawet *Karma coaching* jest tak wyzywającą dla mnie próbą naświetlenia ludziom drogi powrotnej do światła wszechogarniającej miłości; bardzo niebezpieczna książka. Gdyby tą drogą zaczęli konsekwentnie podążać wszyscy ludzie, wkrótce nie miałbym już nic więcej do zaraportowania. Powinienem chyba umieć temu zapobiec? To dopiero byłoby nie do śmiechu, gdybym nie umiał!

Ale jeśli rzeczywiście miałby rozpocząć się czas wędrówki powrotnej, tylko nie zapomnij o mnie. Z pewnością nie odstępowałem cię nawet na krok, nieustannie poddając próbom i testom na tej drodze w głąb ciemności, w kierunku odwrotu od Boga. Chyba należałoby zaliczyć to w poczet moich zasług? W rzeczy samej i ja również mógłbym zostać wyzwolony, gdyby wystarczająco wielu ludzi znalazło drogę powrotną do światła. Sam już jestem kompletnie zdezorientowany. Czy to możliwe, żebym cały ten czas sam siebie ludził? Bóg przecież zna przyszłość, nieprawdaż?

Szczerze polecam,  
Twój Lucyfer

## Czym jest ta książka

*Karma coaching* ma służyć pomocą ludziom gotowym na odkrywanie światła i powołania swojej boskiej duszy, jak i przychylić się do szerzenia błogosławieństwa i radości na ziemi. Jest pomyślana jako wsparcie dla ludzi wytrwale pracujących nad swoim wzrostem duchowym, którzy nie chcą do skończenia świata i jeszcze jeden dzień gnać bez celu w błędnym kole przeznaczenia.

Gdy tylko zasady kształtowania karmy na dobre zadomowią się w twojej codzienności, świat nigdy już nie będzie dla ciebie taki sam jak przedtem. Krok po kroku będziesz odkrywać cele i zadania swojej duszy oraz zaczniesz je urzeczywistniać. To skutkować będzie niezwykle szybkim tempem twojego rozwoju duchowego, znacznie mnożąc wokół miłość, radość i powodzenie.

Otwierając tę publikację wprowadzenie do tematu zawiera wyjaśnienie pojęcia karmy, opowiada historię powstania tej książki oraz przybliża zadania, które chciałam za jej pomocą wypełnić. Tutaj znajdują się również wskazówki do praktykowania ćwiczeń kształtowania karmy. Rozdziały następujące później to propozycja kolejnych dwunastu praktycznych ćwiczeń umożliwiających samopomoc przy wyciąganiu nauk z dawnych błędów, oczyszczeniu złej karmy i tworzeniu dobrej. Poruszającymi przykładami z mojej wieloletniej praktyki w dziedzinie regresji duchowej do poprzednich wcieleń oraz stanów pomiedzy wcieleniami duszy z pierwszej ręki ilustruję ci, w jaki sposób

dochodzi do oddziaływania złej karmy z poprzednich wcieleń na twoją teraźniejszą codzienność oraz jak wpływa to na twoje przyszłe inkarnacje – tak długo, aż zła karma całkowicie zostanie oczyszczona. Nauczysz się, że to tylko od ciebie zależy, czy wykorzystasz swoje osobiste przeznaczenie na własny użytek i zaoszczędzisz sobie sporo trosk i cierpienia, budując pozytywną i życzliwą przyszłość.

Ostatnia część tej książki pochyła się nad pytaniem, w jaki sposób definitywnie uniknąć długów karmicznych, jak osiągnąć wypełnienie i uwolnić się z cyklu ponownych narodzin.

# *Kształtowanie karmy w różnych obszarach życiowych*

## **Gromadzenie dobrej karmy poprzez dobre uczynki**

*Przyszliśmy na ziemię,  
żeby uobecnić takie przymioty naszych dusz  
jak: miłość, radość i dobro.*

Cokolwiek czyni istota żywa, kieruje się ona potrzebą mnożenia we własnym życiu: miłości, radości i światła – nawet jeśli czyni to w sposób nader ulomny. Każde życie zostało powołane z Bożej miłości i stanowi część Bożego planu stworzenia. Ta prawdziwa miłość jest wszechogarniająca i bezwarunkowa. Jest życiem wiecznym, które sięga daleko ponad prawa czasu i przestrzeni.

Kto działa na szkodę drugiemu człowiekowi, zwierzęciu lub naturze, ten jednocześnie kieruje się przeciw własnej duszy i przeciw sobie samemu. W rzeczywistości bowiem wszyscy jesteśmy jednym, podobnie jak kropla wody jest częścią oceanu. Nie istnieje nic poza Bogiem. Przy czym użycie słowa „Bóg” może stanowić również inny

sposób na określenie jedności, wszechmocy, uniwersalnej miłości, boskiego źródła lub obejmować wszystkie te pojęcia w jednym.

### **Pokonać czy przekonać?**

Wielu ludzi dostrzega w sobie potrzebę poprawy. Czasem jednak nie ma takiej możliwości, żeby od razu stawić czoła złej sytuacji. Zamiast zatem wszczynać od razu walkę, lepiej poszukać sojuszników, mieć dobry przykład i wypełniać swoje zadania odpowiedzialnie w mądrości i cierpliwości. Dotyczy to także własnych przywar, które dadzą się zmienić jedynie dzięki łagodnemu opanowaniu.

#### **WŁAŚCIWE NARZĘDZIE**

Martin angażował się w słuszne sprawy, ale jego wybuchowy i kłótlivy temperament nieustannie zrażał do niego ludzi, a nawet przysporzył mu kilku wrogów. W swoim poprzednim wcieleniu także dostrzegł siebie dzielnie walczącego o zasady moralne, nie osiągnąwszy przy tym jednak żadnej wyraźnej poprawy. Wręcz przeciwnie: tylko sobie szkodził. Tak porywczo zaangażował się w próbę odwiedzenia wikingów od napadu na sąsiednią wioskę, że zaczął kłąć na swoich współplemieńców, za co ci bez namysłu pozbawili go życia. Jako służąca w Austrii skończył w lochu po próbie podburzenia innych dziewczek służebnych do buntu przeciw brutalnemu panu. Z kolei werbalna krytyka Kościoła, podlewana kąśliwą drwiną, którą głosił jako średniowieczny uczonek, doprowadziła go do francuskiego szpitala dla umysłowo chorych, gdzie został wtrącony i w ogromnym cierpieniu dokonał swojego żywota.

Dzięki regresjom duchowym Martin odkrył, że ten rodzaj walki zawsze będzie bezskuteczny. Zaczął więc zmieniać swoje zachowanie i nauczył się zrozumieniem i empatią pozyskiwać ludzi dla celów dobroczynnych. Dziś niezwykle powodzi mu się w pracy i jest zaangażowanym i docenianym działaczem międzynarodowej kampanii pomagającej dzieciom.

### Czy rozwijamy się w każdym wcieleniu?

Nieświadomość, egoizm i niezyczliwość potrafią więzić człowieka przez kilka wcieleń. Potrafią one zmanipulować każdą chwilę namysłu nad możliwymi konsekwencjami lub przedstawić człowiekowi jego poczynania w zupełnie innym świetle, aby okłamywał samego siebie. Dopiero po śmierci człowiek zdaje sobie sprawę, że nie poczynił żadnego rozwoju, a jego zła karma uległa pomnożeniu.

Kiedy jednak odnosimy się do innych istot z zainteresowaniem, niosąc dobro, jednocześnie wspieramy i obdarowujemy też samych siebie. Zadaniem człowieka w każdym wcieleniu jest od nowa przypominać sobie o tej misji, coraz głębiej zanurzać się w ponadczasową prawdę i w niej żyć.

#### **MY SAMI DECYDUJEMY O JAKOŚCI SWOJEGO ŻYCIA**

To życie minie tak czy siak, niezależnie od tego, czy zaangażujemy się w nasz duchowy wzrost, czy też go zignorujemy. Jakość naszego życia oraz czas po śmierci mogą jednak przybierać zupełnie różne zabarwienia w zależności od naszego sposobu myślenia, czucia i działania.

## Dobra karma a seks

W dzisiejszym społeczeństwie na znaczeniu coraz bardziej zyskuje seks, a coraz bardziej swoją wagę traci miłość. Reklamy przy pomocy bodźców erotycznych próbują nas przekonać do kupna towarów. Seks jest motywem przewodnim niemal wszystkich czasopism ilustrowanych i powieści. Wielu ludzi, zarówno mężczyzn i kobiet, zaledwie panuje nad własnym pożądaniem, podczas gdy inni martwią się, że ich potrzeby seksualne lub potencja są zbyt ograniczone. Na ile jednak seks i jaki jego rodzaj odnajduje swoje odzwierciedlenie w bilansie karmicznym?

W zależności od charakteru człowieka, jego okoliczności życiowych, preferencji, wieku, nastroju, stanu fizycznego i psychicznego, dostępnych bodźców, wyobrażeń i tym podobnych libido wywiera silniejszy bądź słabszy wpływ na nasze życie. To zupełnie normalne. Nieraz jednak nasze oczekiwania nie idą w zgodzie z oczekiwaniami partnera, u którego występuje aktualnie inna faza i idące za nią inne pragnienia i skłonności. Kultura zachodu jest oparta na monogamii, jak trudne jest jednak rzeczywiste w niej trwanie jest problemem powszechnie znanym.

Z perspektywy wyższej duchowości niespecjalnie ma znaczenie czy zdecydowaliśmy się na seks tylko z jednym partnerem, czy z kilkoma różnymi, czy doznanie intymne trwało jedynie chwilę, czy dłuższy czas. Z perspektywy duchowej nie ma to też żadnego znaczenia czy jesteśmy heteroseksualni, homoseksualni, biseksualni, czy może jedynie czasem dajemy ponieść się homoseksualnym ciągotom. Każda z tych form może przyczynić się do powstawania dobrej karma pod warunkiem, że wybrana forma związku ze wszystkimi praktykowanymi w niej odmia-

nami współzycia intymnego i przejawów miłości musi mieć dla każdego zaangażowanego pozytywne owoce. Każdy rodzaj związku musi też być dobrowolnie przeżywany w głębinach własnego wnętrza i w całości akceptowany. Aby seks i kontakty międzyludzkie w ogóle nie przysporzyły nam złej karmy, muszą one wypływać z miłości pojmowanej jako szczerść, współodczuwanie, uwaga i szacunek.

Prawa duchowe nie są bowiem moralne lub amoralne, a jedynie – etyczne. Morale poddawane są każdorazowo oddziaływaniu wpływów danej epoki i nieraz przybierają bardzo destrukcyjny wymiar w ludzkim działaniu. W przeciwieństwie do nich etyka jest zawsze promienna, ponadczasowa i uniwersalna. Bardzo wysoko stawia ona poprzeczkę i wymaga wiele empatii, uwagi i nieustannego wysiłku, aby mogła skutecznie zostać zintegrowana z życiem codziennym. O tym, że ludzkość nie do końca jeszcze uporała się z popędami płci, przekonują przerażająco wysokie statystyki nadużyć fizycznych i psychicznych. I tutaj także nie należy sprawców szukać jedynie wśród mężczyzn, ale również i wśród kobiet.

Także sformułowanie „miłość wieczna” zdaje się być dziś niczym więcej jak jedynie wytartym frazesem. Wystarczy chociażby rozejrzeć się wokół, by zauważyć, jak brutalnie ludzie potrafią się ze sobą rozstawać i jak niejednokrotnie ta tak zwana wielka miłość przeradza się w Wojnę Dwóch Róż. Z duchowego punktu widzenia nie ma sensu za wszelką cenę walczyć o przetrwanie związku; nieraz to rozstanie właśnie jest słuszną decyzją. Rozstawać się jednak powinniśmy, pozostając fair wobec siebie i we wzajemnym szacunku.

Często mylimy też zakochanie i pociąg seksualny z miłością. Wierzmy w te odwieczne fantazje, że partner ma być dla nas niewyczerpanym źródłem radości. Uczucia pierwszej fazy



przemijają jednak dość szybko, pozostawiając po sobie jedynie wielkie rozczarowanie. Dobre partnerstwo z kolei stawia w pierwszej kolejności na uporanie się z własnym egoizmem i wytrwałą pracę nad relacją. Jedynie wówczas z bodźca zakochania wyrosnąć może głęboka, wyzwalająca, trwała miłość. Im bardziej się rozwiniiesz i im więcej miłości wzbudzisz w sobie, tym jaśniej będziesz też postrzegał swoje relacje. Łatwiej ci będzie również rozpoznać i żyć z człowiekiem, z którym szczęśliwy związek jest możliwy. A jeżeli cieszysz się już zaletami udanej relacji, dzięki wzrastającej świadomości zdołasz coraz lepiej poznawać i nauczysz się głębiej kochać tak siebie samego, jak i partnera, a wasze szczęście będzie wzbierało na sile i głębi.

### **Jak ważny jest seks?**

Jak do tej pory doświadczałeś swojej seksualności? Czy w pełni rozkoszy, w oddaniu, we wzajemnym poważaniu i miłości? Czy w miarę potrzeby kontrolujesz swoje popędy, czy też twoje pożądanie przejęło raczej kontrolę nad tobą? Nawet jeśli dobry seks jest rzeczywiście wspaniały, to z perspektywy duchowej regularne życie seksualne nie jest ci tak bardzo potrzebne jak wielu wierzy lub chce wierzyć. Na pewno nie zależą od niego prawdziwa wartość człowieka i jego życiowe szczęście. Natomiast z przewartościowania oraz nieumiarkowania w doświadczaniu seksualności powstaje na świecie bardzo dużo złej karmy. Zbyt silny popęd można jednak mieć pod kontrolą poprzez naukę świadomego oczyszczania świata myśli z bodźców seksualnych i erotycznych oraz innych rozpraszaczy uwagi. Pomaga również zmiana diety. Zwłaszcza spożywanie mięsa może prowadzić do wzrostu agresji i podniesienia poziomu testosteronu w organizmie.

Jedynie tam, gdzie człowiek nauczy się łączenia swoich potrzeb seksualnych z głęboką miłością i wartościami etycznymi, seks stanie się źródłem prawdziwego szczęścia i spełnienia. Człowiek, który doświadczył tej cudownej jedności, z pewnością nie sprowadzi jej już do poziomu zwykłego impulsu i z pewnością nie będzie na ten temat dużo rozprawiał. Doświadczenia, które zmieniają nas do głębi, powinny być traktowane z szacunkiem, bez rozwodzenia się nad nimi, w przeciwnym razie stracą swoją moc i czar.

Popęd seksualny powstaje przede wszystkim w głowie. Kieruj zatem swoje myśli, uczucia i działania erotyczne jedynie w tę stronę, której poddała twoje sumienie. Dzięki temu twoje życie seksualne może stać się niepowtarzalne, tajemnicze, mistyczne i nie przyczyni się do nagromadzenia złej karmy.

Czasami seksualność określa się także sformułowaniem „uprawiania miłości”, gdyż jest ona wyrazem pradawnej potęgi, która w momencie orgazmu pozwala nam doświadczać zacieśniania się granic w obrębie jedności. Podobne doświadczenie możliwe jest także w uniesieniu mistycznym. W tym jednak wypadku oddziałuje ono bardzo długo, podczas gdy spełnienie seksualne zaraz domaga się kolejnego powtórzenia.

Seksualność i kreatywność mają bardzo podobne korzenie; Im obu, w energetycznym obrazie ciała, odpowiada druga czakra. Dlatego zdarza się często, że ludzie o dużym potencjale twórczym, którzy wyrażają siebie, mogą mieć nieco mniejsze potrzeby seksualne. Podobnie ma się to z osobami bardzo rozwiniętymi duchowo, u których poziom energetyczny czakr jest wyrównany.

Podsumowując: obowiązuje uniwersalna zasada, mówiąca, że niezwykle ważne jest nauczenie się odpowiedzialnego obchodzenia się ze swoimi potrzebami seksualnymi oraz pod-

chodzenia do partnera z miłością i szacunkiem. Jedynie wtedy seks może nam przynieść prawdziwe spełnienie, dojrzałość duchową, jedynie wtedy uskrzydla nas i przyczynia się do powstawania dobrej karmy.

### **Przykład 1**

#### **Gunther S. – dobre uczynki, złe uczynki**

Jasne, że staram się wychodzić każdemu człowiekowi na spotkanie z szacunkiem i poważaniem, ale muszę przyznać, że niektórzy ludzie są dla mnie prawdziwym wyzwaniem, a zachowanie panowania nad sobą kosztuje wiele wysiłku. Gunther S. był właśnie tego rodzaju próbą. Natknęłam się na niego w pewnym markecie budowlanym i od razu zwrócił on na siebie moją uwagę, gdyż bardzo głośno znęcał się werbalnie nad swoją partnerką. Jednocześnie bawił się swoją brodą, przystrzyżoną na modłę cesarza Franciszka Józefa, i wyskubywał pyłki ze swojej stylowej marynarki. Był naprawdę silnej postury, a mimo wszystko pozwolił swojej partnerce taszczyć ciężkie donice, co biorąc pod uwagę jej strój: wysokie obcasy i wąską sukienkę, samo w sobie było już dość wymagającym wyzwaniem. On komentował dodatkowo, że jeśli ona ma życzenie wydawać jego pieniądze na tego typu przedmioty, powinna przynajmniej sama zapakować je do wózka na zakupy. Kobieta walczyła z napływającymi do oczu łzami. Mężczyzna przez nieuwagę wjechał wózkiem w innego klienta i zamiast przeprosić, jeszcze na niego nakrzyczał. Musiałam naprawdę mieć się na baczności, żeby powstrzymać się od jakiejś kąśliwej uwagi. Ale przecież dolałabym tylko oliwy do ognia, gdyż ten mężczyzna w widoczny sposób szukał kłótni. Cieszyłam się, że

mogłam szybko opuścić sklep. Za sobą usłyszałam jeszcze tylko jak typ wydzierał się na kasjerkę.

Nieźle mnie zatkało, gdy następnego dnia jego partnerka zjawiała się u mnie w gabinecie. Na spotkanie umawiała się korespondencyjnie, więc zapisując ją, nie miałam pojęcia jak wygląda. Przywitała mnie słowami: „Miałam ochotę zagadać do pani już wczoraj w sklepie, bo przecież znam panią z telewizji, ale to nie byłby dobry pomysł. Mój partner z pewnością próbowałby panią obrazić. Miał wczoraj zły dzień. Nie chcę też, żeby się w jakikolwiek sposób dowiedział, że zdecydowałam się na regresję duchową, bo on naśmiewa się z takich rzeczy”.

Rita P. w krótkich słowach opowiedziała mi o swojej sytuacji: „Gunther i ja poznaliśmy się zaledwie przed rokiem, chwilę po moich 47. urodzinach. Zatrudniłam się jako pomoc w jego biurze. Od razu wpadliśmy sobie w oko i już po pięciu dniach wprowadziłam się do niego. Myślałam, że wygrałam główną nagrodę na loterii, ale z biegiem czasu życie z Guntherem staje się dla mnie coraz trudniejsze. Chętnie prowokuje, czasem nawet bez słów, zaczyna na przykład wylizywać przy gościach talerz lub grzebie sobie w zębach. Mówi, że ludzie stali się tacy nienaturalni, dopasowują się do etykiet, on tylko pozwala im przejrzeć się w sobie jak w lustrze. Od pół roku co dwa tygodnie chodzimy do swingers klubu na wymianę partnerów. To było jego życzenie. Stwierdził, że seks ciągle z tą samą osobą jest kołtuński i nudny. Na początku byłam raczej przerażona i czułam się żałośnie, ale wówczas poznałam tam Jürgena. On jest zupełnie inny niż Gunther: wrażliwy, delikatny i bardzo kulturalny. Podarował mi też pani książkę, którą na pewno przeczytam. Najchętniej od razu machnęłabym na Gunthera ręką i wprowadziła się do Jürgena, jest jednak jeden problem: Jürgen ma bardzo mało pieniędzy, a Gunther po prostu w nich

plywa. Nie muszę już pracować, przychodzi nawet gospoia, która sprząta i gotuje. Pomimo wad Gunthera, jego pieniędzmi mogę zapłacić za wiele rzeczy. Wierzę, że regresja duchowa pomoże mi rozwiązać ten problem. Chcę mieć dużo pieniędzy, wspaniałego mężczyznę – najlepiej Jürgena – ale nie chcę już musieć pracować i dlatego jestem tutaj”.

Uśmiechnęła się do mnie ufnie. Wyjaśniłam jej, że regresja duchowa nie sprostą takim wymaganiom i nawet nie ma temu służyć. Doradziłam jej również, aby zwróciła się raczej do biura matrymonialnego – albo dzina z butelki – pomyślałam sobie w duchu. Chwilę jeszcze z nią porozmawiałam, ale powiedziałam jej w końcu, że jako terapeutka regresji duchowej nie jestem w stanie jej pomóc.

Rok później przysłała mi list, w którym donosiła mi, że Gunther kazał się jej wyprowadzić, gdyż zakochał się w innej kobiecie. Jürgen z kolei zakochał się w innym mężczyźnie. Rita musiała wrócić do pracy, czuła się zagubiona i samotna. To wszystko jednak nie było jeszcze najgorsze. Największym ciosem stała się dla niej świadomość, która przyszła niestety za późno: że w rzeczywistości kocha Gunthera. W skrócie: w jej ręce wpadła znów moja książka, którą tym razem z miejsca przeczytała, i otworzyły się jej oczy. Czuje się teraz o wiele dojrzała, niż była przed rokiem, i chciałaby przy pomocy regresji duchowej dowiedzieć się czegoś więcej o samej sobie i o jej miejscu w życiu. Umówiliśmy termin wizyty, która wypadła za trzy miesiące, a ja zaleciłam jej, aby przez czas oczekiwania wykonywała specjalne ćwiczenia.

Ciekawiło mnie, jak będzie wyglądać drugie spotkanie z tą kobietą, lecz w dniu wizyty na moim progu zamiast Rity pojawił się Gunther! Pośród wielu słów przeprosin zaczął tłumaczyć, że Rita wykonywała wszystkie zalecone przeze mnie ćwiczenia

i układa się jej o wiele lepiej, ale za to jego życie legło w gruzach i dlatego Rita mu doradziła, aby zjawił się zamiast niej na dzisiejszej sesji.

Gunther sprawiał wrażenie człowieka całkowicie wycieńczonego, po wyniosłym zachowaniu nie pozostał nawet ślad. Zaprosiłam go do środka i ledwie zamknęłam za nim drzwi, gdy Gunther wybuchnął: „Mam raka prostaty!”

Tę diagnozę sześćdziesięciolatek usłyszał po rutynowych badaniach. Już kilka dni później przeprowadzono operację. Okazało się, że chociaż rak znajduje się dopiero w stadium początkowym, to jednak trzeba było wyciąć prostatę, a prognozowana długość życia Gunthera uległa drastycznemu skróceniu. „Czemu mi się to przytrafiło? Czemu właśnie mi? Zawsze miałem przecież końskie zdrowie. A teraz wszystko naraz: impotencja i rak! Co ja mam teraz zrobić?” – powtarzał zrozpaczony.

Jak szybko los potrafi się odmienić! Gunther szukający ratunku był człowiekiem zranionym i prawdziwym. Spodobał mi się w tej szczerzej wersji i zapragnęłam mu pomóc. Zaczęliśmy zatem seans regresji. Szybko pozwolił wprowadzić się w trans, a ja wyprowadziłam go przez wyobrażone drzwi do gwieździstego nieba. Opisał te drzwi jako bardzo ciemne, na wpół zepsute i stare. Gdy tylko przez nie przeszedł, od razu zobaczył siebie uwięzionego w czarnej dziurze. Znajdował się we wnętrzu wielkiej rozpadliny pełnej białych zębów.

Kl.: *To jest jakaś wielka gęba, a ja siedzę w zepsutym zębie.*

U.D.: Czym jesteś?

Kl.: *Jestem tą czernią w zębie; próchnicą.*

U.D.: Jak się z tym czujesz?

Kl.: *Czuję niepohamowaną żądzę, tę nieogładającą się na skutki. Już wiem, że ten ząb jest zniszczony, ale chcę mieć je wszystkie!*

U.D.: Jak możesz mieć je wszystkie, przecież wtedy zostaną tylko czarne dziury?

Kl.: *Hmmmm... to prawda.*

U.D.: Co dzieje się dalej?

Kl.: *Widzę rozciągnięty sznur i zawieszoną na nim kroplę rosy. Rozbłyskuje mieniącymi się barwami w świetle porannego słońca. Ach, to pajęczyna. W jej sieć zaczepiła się uwieczniona mucha. Może się uwolnić, wylecieć przez lufcik, więc chwytam ją szybko i rozgniatam w palcach.*

U.D.: Dlaczego?

Kl.: *Tak sobie. Gówniane życie! (pauza) Teraz sam mam skrzydła i lecę z rojem owadów. Tak dziko uderzam skrzydłami, że zmiotam wszystko, co znajduje się w pobliżu. (śmiejąc się) Powoduję tym grad skrzydełek, odnóży, głów!... A teraz znajduję się w jakimś jasnym, okrągłym pomieszczeniu, w powietrzu unoszą się czyste słoiczki, a w każdym z nich znajduje się inny kolor. Wzlatują ku sobie... (w zadziwieniu) To są kolory życia, soki życiowe! Formują obrazy, a każdy z nich jest inny... Ha ha ha, obszczam je wszystkie i wymażę, ha ha ha ha, będzie kompletnie ciemno!*

U.D.: Wejdziesz całkowicie w ten mrok. Dasz radę?

Kl.: *Tak, już wlażłem. Co za potęga! Chcę mieć taką władzę!*

U.D.: Aby móc wymazać wszystkie kolorowe obrazki?

Kl.: *(krzycząc) Dokładnie tak: wszystkie, wszystkie, wszystkie! Jeżeli mnie już nie będzie, one też nie powinny istnieć dalej beze mnie! (walczy ze łzami, jego usta drżą) Dlaczego ja muszę umrzeć, podczas gdy innym powodzi się tak dobrze?*

U.D.: Każdy kiedyś umrze. Każde życie kończy się śmiercią i każdy ma swój własny los.

Kl.: *Gówniany los!*

U.D.: Skąd tyle gówna w twoim życiu? Czego chcesz?

Kl.: *Chcę żeby było tak jak kiedyś, żeby tamto wróciło.*

U.D.: Tamto już minęło.

Kl.: *Gównno, gównno, gównno! (długo płacze)*

U.D.: *Weź kilka głębokich, jasnych wdechów... Ruszaj dalej.*

Kl.: *Widzę jajo w gnieździe, z którego wykluwa się na wolność młody ptak... Teraz widzę kokon, z którego wydobywa się motyl. (drwiąc) Tak, tak... metamorfoza... (śmieje się gorzko) Nie chcę jej! Jestem Guntherem i chcę zostać Guntherem!*

U.D.: *To jest niemożliwe. Wszystko się zmienia. Nawet ty.*

Kl.: *Nadchodzi postać w ciemnej szacie, na plecach niesie kosę... Nie ma twarzy.*

U.D.: *Śmierć?*

Kl.: *(sarkastycznie) Cóż, wychodzi na to, że to musi być kosiarz. Wydobywa rękę z szat i wyciąga do mnie, trzymając żółty liść jakiegoś drzewa. Odwraca się... o nie! Zostaw... (nieopisany krzyk) Aaaaaaach!*

Całe ciało Gunthera trzęsło się, na czoło wystąpił mu pot. Ciężko dyszał. Potrzebował czasu, żeby się uspokoić.

Wszystkie kolejne nieprzyjemne wrażenia przestały być już potem dla niego odczuwalne lub przypatrywał się im jedynie z punktu widzenia obserwatora. Tym kieruje dusza lub sam przewodnik duchowy klienta, ja bardzo rzadko pomagam. Zdarza się jednak czasem, że klientowi, tak jak w tym wypadku Guntherowi, przytrafi się coś więcej, aby wprowadzić w ruch pozytywną reakcję.

U.D.: *Co się dzieje?*

Kl.: *Najpierw porządnie mnie zelektryzowało, a potem zawirowało wokół mnie całe moje życie, od momentu narodzin aż do dziś. (pauza) Teraz kosiarz stoi przed wagą i na dwóch szalach odmierza Guntherowe dobre i złe uczynki. Ha, jak w jakimś tandetnym filmie. Przecież to wierutna bzdura, więc przerywam.*



U.D.: Poczekaj, a co pokazuje waga?

Kl.: *(przekornie)* No a co ma pokazywać?

U.D.: Przyjrzyj się uważnie czy tchórzysz?

Kl.: *(szorstko)* Niewiele mam na koncie. Myślę, że jestem urodzonym zdobywcą. Mało robiłem dla innych, a jeśli już, to tylko z wyrachowania. *(prowokacyjnie)* Ale czemu by nie? Każdy sam sobie najbliższym bliźnim! A teraz ten przygląda mi się z czarnej dziury. *(łkając)* Aaaa, to mnie wciąga, pomocy!

U.D.: Spokojnie, nie bój się, pozwól się temu dzieć. Oddychaj głęboko i opowiadaj mi, co się dalej dzieje.

Kl.: ... Wpadam do jakiejś rury, panuje mrok. Rurka przechodzi w kolejną, rudawą, zakręca, brąz, zieleń, żółć... Nie jest wcale nieprzyjemnie, jakoś tak nawet znajomo. Nagle wystrzeliwuję na wolność, jakby mnie coś wypluło... Przedemną stoi ogromne stworzenie: och nie, tylko nie znowu kosiarz! Tym razem ubrany w niebieską szatę i ma twarz... patrzy na mnie surowo... *(po chwili wątpliwości)* Ale też dobrotliwie. *(skonsternowany)* To mój anioł stróż! On naprawdę istnieje.

U.D.: Czy on próbuje ci coś pokazać?

Kl.: Prowadzi mnie do tunelu przeszklonego przejrzystymi oknami. Ciągnie mnie ku oknu po lewej stronie. Okno otwiera się i wyglądam przez nie.

U.D.: I?

Kl.: Znow widzę te same kolorowe wzory, które widziałem już wcześniej.

U.D.: Pozwól im na siebie oddziaływać i tym razem już na nie nie susiaj!

Kl.: Z żółtego i różowego powstaje koło, bardzo przyjazne i ciepłe... W dużym garncu zawieszonym nad ogniem wrze jakaś breja. Kot wypija mleko z drewnianej miseczki. Jest umaszczone jak szary tygrys. Och, jestem kobietą i mam na sobie długą, błękitną sukienkę

*i biały fartuch i mam jeszcze taki śmieszny czepek na głowie. Gołe stopy wsunęłam w chodaki.*

U.D.: Jak masz na imię?

Kl.: *Nazywam się A... Asta. Siedzę przy palenisku na drewnianym taborecie.*

U.D.: Wiesz, gdzie się znajdujesz?

Kl.: *W Skandynawii, może Dania, dostrzegam liczbę 1746.*

U.D.: Co się dzieje?

Kl.: *Na kolanach siedzą mi mały chłopczyk i mała dziewczynka, około drugiego, może trzeciego roku życia. Bujam je. One też noszą czepki. I szare ubranka. Dziewczynka ssie w buzi kciuka... To moje dzieci! Darzę je bardzo wyjątkowym uczuciem, przyciskam mocno do siebie... Ach, jak ja kocham być matką!*

U.D.: I co się później dzieje?

Kl.: *Widzę, jak kładę się do łóżka. Jestem stara. Moje dorosłe dzieci są przy mnie i trzymają mnie za ręce. W nogach łóżka widzę moje wnuki... pięcioro wnucząt. Kocham je wszystkie. Wiem, że tej nocy umrę. To jest w porządku. Mam za sobą dobre życie, nie zostawiam żadnych niedomkniętych spraw.*

U.D.: Podążaj dalej tą drogą i opowiadaj mi, co się dzieje.

Kl.: *Znów jestem w tunelu, przeciskam się przez otwarte okno. Poda mną jest mgła, unoszę się w niej z wolna, widzę morze i trochę łądu. To chyba Portugalia. Przed domem rośnie potężne drzewo, eukaliptus. Panuje tu susza. Wyciągam wodę ze studni i podlewam drzewo. A potem kładę się przy nim, obejmując je ramionami... Eukaliptus cichuteńko szumi i pięknie pachnie.*

U.D.: Kim jesteś?

Kl.: *Diogo, 15 lat... ale nie potrafię mówić, mocno kuleję i mam zniekształconą już od urodzenia twarz. Ludzie często się ze mnie naśmiewają. Musi być XIX wiek. Mówią, że nie sposób mi pomóc i że lepiej by było, gdybym zmarł przy porodzie, gdyż moje życie*

jest bezsensownym brzemieniem dla innych... A ja to wszystko słyszę, nie jestem głupi. A moje życie nie jest bezsensowne!... Kocham to drzewo. Ono dodaje mi sił i cieszy się, gdy przynoszę mu wodę... Pewnego dnia na jego gałęzi wieszają mężczyznę. Mówią, że ukradł coś z kościoła. Moje drzewo płacze, nie chce, by ktoś przez nie umierał.

U.D.: Jakie to dla ciebie uczucie?

Kl.: Światło, które otacza moje drzewo, jest bardzo stłumione. Gdy już odcięto skazanego, zostają całą noc przy moim drzewie, głaszczą je po korze i pocieszam.

U.D.: Co kładzie kres temu życiu?

Kl.: (drżąc) Ścięli drzewo... (długo płacze, potwornie łkając. Potem mówi uspokojonym głosem) To mój koniec. Gdy nadciąga noc, rzucam się głową w dół studni, uderzam w kamień i bez świadomości tonę. (pauza) Oooch... wyciąga mnie moje drzewo! (przejęty) Mogę usiąść na jego gałęzi, delikatnie mnie obejmuje. Niesie mnie w kierunku nieba, do gwiazd... I w jasnobłękitne chmury. To znów ten sam tunel.

U.D.: Czy widzisz jeszcze jakieś sceny z poprzedniego życia?

Kl.: Wyglądam teraz przez inne okno. Jest zrobione z drewna i nie ma w nim szyby... Aj, przecież to jest okno w stajni pewnego dworu... To może być Belgia. Przerzucam obornik. (pauza) Jeden z koni drży, gdy go siodłam, i skubie mnie pyskiem po szyi. Jest brązowy i ma czarną grzywę i czarny ogon. Filou. Nazywa się Filou i bardzo mnie lubi.

U.D.: Czy jeździsz też na grzbiecie Filou?

Kl.: Nie, tego mi nie wolno, zresztą ja i tak nie potrafię jeździć konno. Jestem tylko stajenną, Pauline. Ale kocham konie i chętnie się nimi opiekuję. Codziennie je czeszę, czyszczę, a następnie wtulam się twarzą w ich grzywy. Tak pięknie pachną! Ich włosy są takie grube i miękkie. Przy pomocy włosów z końskich grzyw ceruję moje

*stroje, a pod gorsetem noszę wisiorek z końskich włosów. Zawsze jestem przy koniach, nawet śpię w stajni. I chociaż prawie nigdy nie opuszczam stajni lub dworu, to jednak jestem bardzo szczęśliwa.*

U.D.: Jak kończy się twoje życie?

Kl.: *Jest noc. Budzę się. Pachnie ogniem, a konie rżą i wyrrywają się. Stajnia płonie! Odwiązuję konie, wyganim je na wolność. W środku jest jeszcze Filou, krzyczę w panice, a strach przejmuję mnie do szpiku kości. Spieszę z powrotem, spada płonąca belka. (pauza) A teraz widzę już, jak płynę przez stajnię, obok mnie unosi się koń. Zadusił się. Umarliśmy oboje... Ale mimo wszystko żyjemy! Filou trąca mnie pyskiem. Wdrapuję się mu na grzbiet – pierwszy raz – mocno trzymam się jego grzywy, a on odpływa wraz ze mną. Galopujemy przez nocne niebo, jest fantastycznie! Robi się coraz jaśniej. (dłuższa pauza)*

U.D.: Czy widzisz jeszcze jakiś obraz?

Kl.: *Widzę mury miejskie i wieżę... kręte ścieżki. To musi być Szkocja, słyszę wygrywaną na dudach muzykę. Unoszę się nad tą sceną... Przez wiele lat byłem uwięziony w tej wieży. Wydaje mi się, że umarłem z głodu. Nie przynieśli mi już nic więcej do jedzenia.*

U.D.: Kim jesteś w tym wcieleniu?

Kl.: *Chłopcem, mam może siedem lat.*

U.D.: Jak trafiłeś do lochu?

Kl.: *Nie wiem.*

U.D.: Jest w tym obrazie cokolwiek radosnego?

Kl.: *Myszy. Małe myszki jedzą mi z ręki! Dzielimy się moim jedzeniem. Siedzą na tylnych łapkach, a przednimi trzymają okruchy. To wygląda tak słodko! Pozwalają się przy tym głaskać, a te istotki mają takie mięciutkie futerka. W tym momencie czuję się dobrze. (pauza) A teraz przychodzi mój anioł stróż. Znów prowadzi mnie przed wagę czynów. (oddycha z ulgą) Och, teraz już będę miał łatwiejszą drogę! W sumie to było bardzo dobre wcielenie!*

U.D.: Co się stało, że twoje obecne wcielenie – życie Guntera – toczy się inaczej?

Kl.: *Hmmm... Mój anioł stróż doradził mi trochę łatwiejszą sytuację życiową, w której od początku otaczał mnie dobrobyt, kochający rodzice i beztraska. Oczywiście od razu mi się to spodobało. Przeceniłem jednak moje siły wobec wyzwania. (ściśniętym głosem) Ale i tak nigdy nie byłem szczęśliwy! A przecież miałem wszystko: pieniądze, kobiety, zdrowie. Skąd zatem to nieustannie wierzące uczucie?*

U.D.: Może stąd, że to też było wszystko, co kształtowało twoje życie?

Kl.: *(namyślając się) Tak, to rzeczywiście za mało! W każdym moim poprzednim wcieleniu czułem się lepiej niż teraz, chociaż nieustannie byłem ubogi, a nawet jako dziecko zostałem zagłodzony w wieży. Ale zawsze w pobliżu był ktoś kogo kochałem, nawet jeśli to były tylko zwykłe myszki... Jak mogłem o tym zapomnieć? To wszystko jest takie szalone! Zupełnie zmarnowałem wcielenie Gunthera.*

U.D.: Wyciągnąłeś z niego jednak zdecydowanie ważną naukę. Czy jest jeszcze coś, co powinieneś jako Gunther zrobić?

Kl.: *Zanim umrę?*

U.D.: Dopóki żyjesz.

Kl.: *Wyrównać wagę... Wziąłem już wystarczająco wiele. (pauza) Teraz chodzi o dawanie, ale tam, gdzie rzeczywiście potrzeba. Nie dążyć już do luksusów. (śmiejąc się) Gdy znów staniemy przed tą wagą, musi ona wyglądać inaczej.*

U.D.: A co z relacjami, miłością? Kochasz kogoś?

Kl.: *Nie wiem... Może Ritę... Ale najpierw musielibyśmy spróbować od nowa... zmienić się...*

U.D.: Wydaje mi się, że to bardzo dobry pomysł, także dla Rity. Jak teraz czujesz się z myślą, że ty umierasz, a inni nadal rozkoszują się życiem?

*Kl.: Całkiem w porządku. Jakim ja byłem idiotą! Proste życie może być takie bogate! Mam nadzieję, że znów na takie trafię. (pauza) Nie muszę już bać się śmierci, ale samo umieranie może być okropne... A potem jeszcze czeka ten typ przy wadze... O, zjawił się jak na zawołanie (przeciągając wyrazy) mój Anioł Stróż, naprawdę... Macha do mnie i znika za chmurą. Mówi, nie używając słów. Niezwykle zrozumiała mowa!*

Cztery lata później otrzymałam od Gunthera list, w którym donosił, że niedługo umrze, ale te cztery lata od regresji duchowej uczynił najlepszym czasem swojego życia. „Nie boję się już umierania ani wagi. Więcej myślałem o innych niż o sobie, a to przyniosło mi spokój. Poczulem też namiastkę tego, czym jest miłość”. Niedługo potem usłyszałam od Rity: „Gunther zasnął spokojnym snem, a ja trzymałam go za rękę... Przez te cztery lata udało nam się ze sobą przeżyć głęboką miłość, która nam obojgu przyniosła radość”.

### **Jak należy wykonywać ćwiczenia kształtowania karmy?**

Już w tym rozdziale, jak i we wszystkich następnych, znajdziesz praktyczne wskazówki, których stosowanie w praktyce może wyrównać twoją karmę. Najpierw jednak przeczytaj bardzo uważnie wprowadzenie do każdej jednostki ćwiczeniowej, żeby dać wiedzy czas na zadomowienie się w twoim wnętrzu. Dopiero potem zabieraj się za praktykę. Kolejnym pomocnym narzędziem i wygodną opcją dla osób niemieckojęzycznych jest także zamówienie wydanego na dwóch płytach CD *Karma coaching. Wege aus der Schicksalsfalle*, gdzie każde wprowadzenie do cwi-

czenia zostało dodatkowo opatrzone przyjemną muzyką, a tekst czytany jest z odpowiednią szybkością i staranną modulacją.

Przedstawione tutaj ćwiczenie podstawowe *Podnoszenie poziomu energii* jest bazą do wykonywania każdego kolejnego ćwiczenia duchowego lub praktycznego. Twoja codzienność może ulec niezwyklej odmianie dzięki regularnemu stosowaniu tego jednego ćwiczenia. Zatem przed każdym kolejnym ćwiczeniem najpierw uważnie wykonaj ćwiczenie podstawowe, gdyż każda praktyka wymaga możliwie wysokiego i świetlistego poziomu świadomości, abyś był w stanie przyswoić sobie i zrozumieć informacje pochodzące z wyższego wymiaru.

Wprowadzenie, którym opatrzone jest ćwiczenie podstawowe, jest specjalnie nakierunkowane na uwolnienie od złej karmy i zbieranie dobrej. Pozwoli ci ono na osiągnięcie wielkich i znaczących sukcesów.

**Zalecam następującą kolejność przed wykonywaniem wszystkich ćwiczeń:** przeprowadź starannie ćwiczenie podstawowe *Podnoszenie poziomu energii*, następnie zapoznaj się najpierw z całą jednostką ćwiczeniową. Kolejnym krokiem jest powolne przeczytanie całego opisu jeszcze raz, wyobrażając sobie jednocześnie, jak je krok po kroku wykonujesz. Najlepiej sporządź notatki, zanim wykonasz ćwiczenie po raz pierwszy. Na koniec każdego zadania, zanim powrócisz do swoich codziennych obowiązków, powinienes sobie samemu posłać serdeczny, życzliwy uśmiech wyrażający wdzięczność i uznający twoją wartość. Następnie przeciągnij się, aż znów poczujesz się lepiej, bardziej świeżo i swobodniej we własnym ciele. Dopiero wtedy otwórz oczy, zacznij orientować się w świecie wokół ciebie, aż zupełnie świadomie wkroczysz w swoje tu i teraz.

Ćwicz w miejscu, które uważasz za przyjemne, gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał. Możesz siedzieć lub leżeć, ale proszę

cię: nie ćwicz, prowadząc samochód. Bądź cierpliwy i podaruj sobie wystarczająco dużo czasu na przeprowadzenie każdego ćwiczenia. Aby się lepiej skoncentrować, zamykaj oczy, ilekroć odczuwasz taką potrzebę. Oddychaj przy tym spokojnie i głęboko, niech oddech sprawia ci przyjemność. Pomoże ci to zapaść w trans. W ten sposób odciągasz swoją uwagę od rzeczy zewnętrznych i kierujesz ją do wewnątrz. Jednocześnie w swojej wyobraźni w czasie oddechu chłoń również Boskie światło, pogłębiaj lub podtrzymuj swój trans. Koncentruj się cały czas na świetle i miłości. Być może poczujesz przy tym nieraz jakiś dreszcz lub inaczej zaczniesz postrzegać proporcje swojego ciała lub jego ciężar. Może ci też zacząć dokuczać burczenie w żołądku lub jelitach. To wszystko jest po prostu oznaką relaksu.

Niektóre z tych ćwiczeń opierają się na pytaniach, na które sam powinienes sobie odpowiedzieć. Bądź przy tym jednak szczerzy i postaraj się postrzegać niektóre rzeczy takimi, jakimi są one naprawdę; nie upiększaj ich ani nie demonizuj.

W miarę postępu w treningu wzmocni się twoja więź ze światem duchowym i najprawdopodobniej zaczną docierać do ciebie ważne informacje i przekazy od twojej duszy i twojego przewodnika duchowego. Także w swoim wnętrzu dostrzeżesz coraz głębsze refleksje. Jeśli szukasz wsparcia, możesz poprosić swojego przewodnika duchowego, aby wspomagał cię swoją mądrością w trakcie takich „podróży do wnętrza”. Jeśli będziesz ćwiczył się i pogłębiał swoje zdolności intuicyjne i telepatyczne, łatwiej ci będzie zrozumieć wskazówki twojego nauczyciela.

Cierpliwie i wytrwale przekładaj zasady kształtowania karmy na swoje życie codzienne, abyś mógł czerpać z niego pełnymi garściami!





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

**Ursula Demarmels** już od 30 lat pracuje jako terapeutka regresji duchowej. Dotychczas towarzyszyła już ponad 4 000 ludzi podczas ich podróży do poprzedniego wcielenia. Dzięki występom w telewizji udało się jej już dotrzeć do ponad 47 milionów odbiorców. Jest pierwszą niemieckojęzyczną absolwentką Instytutu Hipnoterapii Life-Between-Lives dr. Michaela Newtona. Jej strona internetowa [www.spiritualregression.de](http://www.spiritualregression.de).

**Czy Twój los został z góry przesądzony?  
Czy dobrymi uczynkami możesz zneutralizować  
dawne błędy?  
Co oznacza zła i dobra karma?**

Wszystko, co kiedykolwiek zrobiłeś, oddziałuje na Twoje przyszłe życie. Korzystając z porad Autorki nauczysz się wyciągać wnioski z błędów zrobionych w poprzednich wcieleniach, unicestwisz złą karmę, a w jej miejsce wykreujesz dobrą. Zrozumiesz również, dlaczego cykl ponownych narodzin będzie trwał aż do sfinalizowania tego zadania. Zaoszczędzisz sobie sporo trosk i cierpienia, budując pozytywną i życzliwą przyszłość, a jednocześnie unikając długów karmicznych. Dzięki ćwiczeniom kształtowania karma będziesz mógł konstruktywnie podejść do własnych problemów życiowych i dojrzewać duchowo.

**Zostań panem swojego przeznaczenia!**

Patroni:



**DOLCEVITA**  
celebruujemy życie



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-764-4



9 788373 777644