

A woman's profile is shown in a close-up, facing right. Her hair and the air around her head are filled with a vibrant, orange and red fire-like energy, suggesting a powerful, transformative force. The background is a deep, dark purple, which makes the fiery colors stand out. The overall mood is one of intense energy and spiritual power.

HEATHERASH
AMARA

BOSKA I WOJOWNICZA

Zostań kobietą
jaką chcesz być



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

Jeszcze lepsze jutro

BOSKA
I WOJOWNICZA

HEATHERASH
AMARA

BOSKA I WOJOWNICZA

Zostań kobietą
jaką chcesz być



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TLUMACZENIE: Anna Lewicka
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-755-2

Copyright © 2014 by HeatherAsh Amara

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
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

OPINIE O KSIĄŻCE

HeatherAsh Amara to kobieta, którą kocham i cenię. Jej szczerość i prawość emanuje z każdej strony Boskiej i Wojowniczej. HeatherAsh zostaje twoją trenerką i nienaganną nauczycielką w życiowym ceremoniale, jaki oferuje ta książka. Stosując krok po kroku jej metody, opisane w Boskiej i Wojowniczej, będziesz w stanie przebić się przez warstwy zniechęcenia, nudy i duszących uwarunkowań. Rezultat? Nareszcie uda ci się dojść do porozumienia ze sobą, z otoczeniem i żyć dzikością własnej natury.

– Ana Tiger Forrest, uzdrowicielka
kreatorka Forrest Jogi

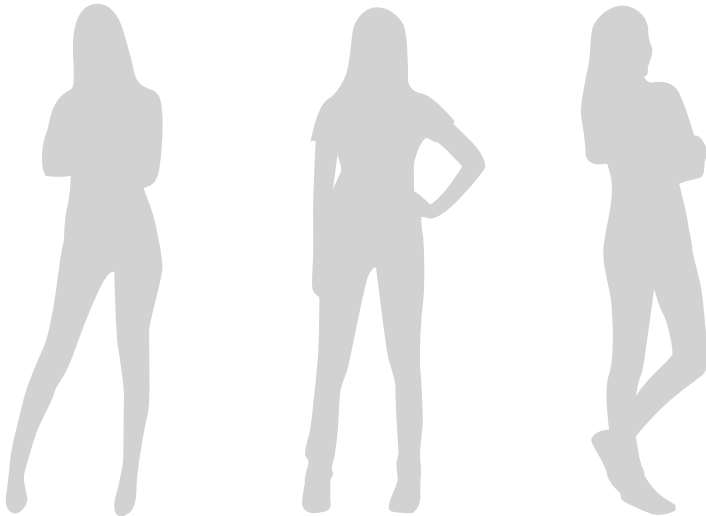
Siostry, nadszedł czas, abyśmy wyzbyły się wszystkich „powiniam” i spojrzały na siebie swoimi własnymi oczami, zamiast oczami innych, żebyśmy zatarty różnicę pomiędzy naszymi życzeniami a spełnieniem tego, po co tak naprawdę jesteśmy na tym świecie i kim mamy się stać. Nikt nie pokaże ci lepiej niż ta uzdolniona nauczycielka, HeatherAsh Amara, jak odbyć taką podróż z odwagą i samoakceptacją. Jeśli jesteś gotowa odkryć kim naprawdę jesteś i wspierać samą siebie w drodze do wydobycia ze swojego wnętrza tego, co najlepsze, sięgnij po tę książkę i zacznij już dzisiaj. Świat potrzebuje twojego światła.

– Stephanie Bennett Vogt

To książka dla wszystkich kobiet, bez względu na wiek czy stadium życia. HeatherAsh Amara jest mistrzynią i nauczycielką, która utożsamia koncepty wojowniczkich bogini w swoim życiu i swoich dziełach. Osobiście uważam, że lekcję, którą każda kobieta może wynieść z jej nauki najlepiej podsumowuje ten fragment: Bycie Wojowniczą Boginią polega na pokochaniu każdej cząstki siebie. Każda lekcja, której udziela, daje wgląd w sferę duchową, fizyczną i intelektualną, a także pozwala na psychologiczny rozwój i udoskonalenie, również od strony praktycznej. HeatherAsh dodaje też książce autentyczności i lekkości dzięki temu, z jaką otwartością dzieli się swoją historią podróży, jaką odbyła w celu stania się Wojowniczą Boginią.

– Judith Yost,
dziekan szkoły Wisdom School of Graduate Studies

Niniejszą książkę dedykuję wszystkim kobietom zamieszkującym tę piękną planetę. Obyśmy odzyskały gorącą miłość wojowniczkę i ucieleśniły mądrość bogini w celu przywrócenia równowagi i harmonii na Ziemi.



*Przyszedeł czas, kiedy ryzyko pozostania
w zamkniętym pąku stało się bardziej
bolesne niż ryzyko rozkwitnięcia.*

– Anaïs Nin

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne <i>spisane przez don Miguela Ruiza</i>	11
Przedmowa.....	13
Wprowadzenie	17
Wyjaśnienie kluczowych pojęć.....	27
Lekcja pierwsza	33
<i>ODDAJ SIĘ SOBIE</i>	
Lekcja druga	47
<i>WEJDŹ W HARMONIĘ Z ŻYCIEM</i>	
Lekcja trzecia	63
<i>OCZYŚĆ SWOJE NACZYNIĘ</i>	
Lekcja czwarta	83
<i>UWOLNIJ SWOJĄ PRZESZŁOŚĆ I DOKONAJ UZIEMIENIA SIEBIE</i>	
Lekcja piąta	99
<i>NAPEŁNIJ ENERGIĄ SWOJĄ SEKSUALNOŚĆ I KREATYWNOŚĆ</i>	
Lekcja szósta	115
<i>UPOMNIJ SIĘ O SWOJĄ SIŁĘ I ROZPAL SWOJĄ WOLĘ</i>	

Lekcja siódma	129
<i>OTWÓRZ SWOJE SERCE</i>	
Lekcja ósma	147
<i>MÓW SWOJĄ PRAWDĘ</i>	
Lekcja dziewiąta	163
<i>UCIELEŚNIJ SWOJĄ MĄDROŚĆ</i>	
Lekcja dziesiąta	181
<i>OBIERZ SWOJĄ ŚCIEŻKĘ</i>	
Epilog	199
Podziękowania.....	201
Lektury uzupełniające.....	205
Dodatkowe materiały (w języku angielskim).....	209
O Autorce	211

SŁOWO WSTĘPNE

HeatherAsh Amara w roli nauczycielki, przyjaciółki i przewodniczki dzieli się w *Boskiej i wojowniczej* swoim doświadczeniem, aby pomóc nowemu pokoleniu kobiet rozpocząć ich własną podróż ku wewnętrznej transformacji.

Niniejsza książka spaja mądrości wielu kultur, splatając je w jedną, cudowną ścieżkę. Wszystkie nauki łączy myśl, że sama idea nic nie znaczy, jeśli nie towarzyszy jej działanie; w związku z tym książka ta jest pełna ćwiczeń zaprojektowanych w celu połączenia cię z twoją boską częścią.

Niedługo przekonasz się, że droga Wojowniczej Bogini została wybrukowana miłością.

HeatherAsh Amara wkroczyła do mojego życia ponad dwadzieścia lat temu jako studentka pełna tak licznych pytań dotyczących właściwie wszystkiego, że poprosiła o pomoc wielu nauczycieli różnych tradycji – w tym mnie – i rozpoczęła swoją wędrówkę ku zrozumieniu. Na początku chciała zrozumieć to, co istniało na zewnątrz niej samej, ale wszyscy nauczyciele kierowali ją na szlak wiodący do wewnątrz. Kiedy wreszcie pozbyła się oporu dotyczącego podążania w takim kierunku, zmieniła go i podążyła ku samozrozumieniu. To, co przeczytasz na kolejnych stronach, jest jej rezultatem.

Droga Wojowniczej Bogini została opisana w postaci dziesięciu lekcji. Pierwsze trzy pozwolą ci się ugruntować i oszaczować, w jakim miejscu się znajdujesz, a kolejne sześć skieruje cię na ścieżkę osobistej transformacji. Ostatnia lekcja stanowi

zaproszenie do przeżywania każdego dnia w prawdzie, jako Wojownicza Bogini.

Jestem niesamowicie szczęśliwy, widząc, że ta młoda dziewczyna, która ponad dwadzieścia lat temu weszła do mojej sali lekcyjnej, nie tylko rozkwitła jako kobieta, nauczycielka, autorka i Wojownicza Bogini, ale także – co najważniejsze – stała się ucieleśnieniem bezwzględnej miłości.

Pozwól, aby słowa i nauki tego dzieła poprowadziły cię ku twojej własnej boskości i pozwoliły bezinteresownej miłości zakwitnąć w twoim sercu. To podróż miłości, będąca jednocześnie ścieżką Wojowniczej Bogini.

W kulturze Tolteków ostatnim krokiem ucznia, zanim stanie się mistrzem, jest moment, kiedy uniezależnia się on od swojego własnego mistrza i przestaje się na nim wspierać, a zaczyna kroczyć za pomocą siły własnej woli. Pozostałości nauk mistrza mogą być nadal widoczne, ale tak naprawdę zostają one przesłonięte blaskiem mądrości płynącej z własnych doświadczeń. HeatherAsh Amara była moją uczennicą, ale teraz doścignęła mistrza.

Dziękuję ci, HeatherAsh Amaro, za powołanie do życia tej cudownej książki

– don Miguel Ruiz,
autor książek *Cztery Umowy*
i *Ścieżka Miłości*

WEJDŹ W HARMONIĘ Z ŻYCIEM

*Uwielbiam patrzeć jak jakaś mała dziewczynka
tak po prostu łapie życie za ogon.
Życie jest parszywe. Musisz wyjść mu naprzeciw
i skopać tyłek.*

– Maya Angelou

Przez większość dzieciństwa moje ulubione powiedzenie brzmiało: „To niesprawiedliwe!”.

To nie było sprawiedliwe, że przeprowadzaliśmy się przez cały czas (osiem razy w okresie mojego dorastania, w tym cztery razy do innego kraju). Nie, nie było sprawiedliwe, że w szóstej klasie moja siostra dostała nowy rower przede mną (a żeby było jeszcze mniej sprawiedliwe, ona była młodsza ode mnie). To nie było sprawiedliwe, że nie dostałam się za pierwszym razem do drużyny czirliderek, ani że byłam najniższa w klasie.

Jako osoba dorosła nadal nosiłam w sobie przekonanie, że życie powinno toczyć się tak, jak ja chcę. Kiedy tak było, czułam się szczęśliwa. Kiedy zaś nie wszystko szło po mojej myśli, byłam kompletnie załamana. Nie zdając sobie z tego sprawy, przyjąłam model warunkowego szczęścia.

Nastawienie „to niesprawiedliwe” towarzyszyło mi podczas wyższych studiów, wkradło się do polityki i do związków, gdzie zaczęło przybierać formę nowego przekonania „Jeśli wszystko zrobiłam tak jak trzeba, cała reszta powinna się potoczyć w określony sposób”. (W końcu to brzmi sprawiedliwie, prawda?) Kiedy nie byłam w stanie sprawować kontroli nad czynni-

kami zewnętrznymi, próbowałam naprawić przekonanie „Życie nie jest w porządku, kiedy...”, zmieniając je na „Ja nie jestem w porządku, kiedy...”. W związku z tym wszystko, co musiałam zrobić, to poprawić siebie. Problem w tym, że za bycie „w porządku” odpowiadał według mnie iluzoryczny obraz perfekcji, który zmieniał się w zależności od tego, co sądziłam, że oczekują ode mnie otaczający mnie ludzie.

Można sobie łatwo wyobrazić, że takie podejście powodowało dużo cierpienia. Stosowałam przekonanie „Ja nie jestem w porządku, kiedy...” w stosunku do każdej sfery mojego życia, starając się podążać za regułami dającymi mi akceptację i miłość.

Kiedy na studiach zaangażowałam się w politykę i walkę o sprawiedliwość, istniał zestaw niepisanych reguł dotyczących tego, jak powinnam wyglądać i zachowywać się, żeby być „w porządku”. Noś długie spódnice i koszulki ze sloganami. Żadnego stanika. Zapuść długie włosy. Osądzaj i potępiaj wszystkich, którzy nie stoją po twojej stronie. Bądź gniewna i buntuj się przeciwko ustrojowi.

Później, kiedy przeszłam na ścieżkę duchowości, pojawił się inny zestaw niepisanych reguł. Kochaj wszystkich. Noś luźne, zwiewne ubrania i dużo etnicznej biżuterii. Miej wiarę. Zawsze bądź miła, szczodra i altruistyczna. Pomagaj innym.

Kiedy staramy się być osobami, którymi uważamy, że powinniśmy być, albo zawsze próbujemy przestrzegać reguł – pisanych i niepisanych umów – bez świadomego działania, nasze czyny są podszyte strachem. Bez względu na to, jak wspaniała jest organizacja, społeczność, religia, duchowość, rodzina, związek czy firma, nosimy w sobie strach, że możemy nie być akceptowane, albo zostać porzucone, że musimy cały czas być „w porządku”.

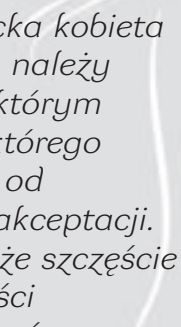
W rezultacie staramy się wpasować w ramy konkretnego obrazu. Wiadomość, którą sobie przekazujemy pozostaje niezmienna: Taka, jaka jesteś, nie jesteś, w porządku. Dostrajamy

się do osoby, którą uważamy, że powinniśmy być, zamiast do siebie samych.

Cała ta koncentracja na budowaniu wizerunku na zewnątrz generalnie sprawia, że wariujemy, nie jesteśmy szczęśliwe, a wewnątrz czujemy się zagubione.

W czasie, kiedy byłam uczennicą don Miguela Ruiza, autora Czterech Umów, zagłębiłam się w nauki Tolteków przekazywane przez jego rodzinę. Przekazy Tolteków pokazują drogę do wolności poprzez zachęcanie do stawiania pod znakiem zapytania wszelkich umów, dzięki czemu możemy z wiążących swoje dusze oskarżycieli przekształcić się w artystów ducha.

Allan Hardman w swojej książce, *The Everything Toltec Wisdom Book*, pisze (zaimki osobowe zmienione na żeńskie):



Jako artystka ducha, współczesna Toltecka kobieta wie, że nie istnieją żadne reguły, których należy przestrzegać, żaden system wierzeń, za którym należy podążać, ani żaden przywódca, którego należy słuchać. Szuka zupełnej wolności od strachu, kompletnie oddaje się miłości i akceptacji. Współczesna Toltecka kobieta odkrywa, że szczęście jest rezultatem wypływającej z niej miłości i akceptacji. Wie, gdzie znajduje się nieskończone źródło miłości – miłość leży w jej naturze. Czerpie z życia i tańczy z radości, wdzięczna za każdą chwilę swojego istnienia. To jest właśnie ścieżka Tolteckiej kobiety i taka jest właśnie współczesna wojowniczką – to artystka ducha.

Oto prosta prawda: Życie jest perfekcyjnie nieidealne, nieprzewidywalne i niewytłumaczalne. Wojownicza Bogini nie próbuje kontrolować życia ani nawet go rozumieć. Naszym zadaniem jest świadomie wybierać, z czym wchodzimy w harmonię, po czym odpuszczając wszystko inne i tańczyć w radości i wdzięczności za każdy moment istnienia.

Wszystko sprowadza się do wyboru pomiędzy strachem i miłością. Musisz podjąć decyzję, czy chcesz być karzącą sędzią, bierną ofiarą życia, czy artystyczną Wojowniczą Boginią, cieszącą się całą gamą barw i kształtów istnienia? Czy chcesz męczyć się w walce o to, co powinno mieć miejsce, czy elastycznie płynąć z prądem chwili? Kiedy szanujemy cykle życia, uczymy się kochać i czerpać ze wszystkich tekstur, od szorstkich i kanciastych, po jedwabiście gładkie i zharmonizowane.

Nasza droga Wojowniczych Bogiń nigdy nie ma końca, a my jesteśmy nieukończonym dziełem. Pomimo że nie zawsze jestem w stanie znaleźć w sobie wiarę w najtrudniejszych momentach, to wtedy, kiedy mi się to udaje, moje życie płynie z wdziękiem – radośnie i łatwo*. Poza tym, nauczyłam się, że kiedy męczę się w walce, jak wtedy, kiedy kończyło się moje małżeństwo, ale jestem wobec samej siebie delikatna i dobra, starając się pozwolić pewnym aspektom odejść, powstaje wokół mnie więcej przestrzeni pozwalającej się poddać wydarzeniom, niż kiedy oskarżam się bezlitośnie.

Zmiany są naturalne. Jeśli szanujemy płynące życie – rodziny i śmierć, schodzenie się i rozstawanie – i dostrzegamy piękno we wszystkich jego aspektach, *zarówno* kiedy rozkwita niczym kolorowy kwiat, jak i kiedy już brązowieje, przekwitając, znajdujemy harmonię i akceptację.

* Louise Hay i dr Robert Holden w publikacji „Życie Cię Kocha” udzielają duchowych wskazówek, które wpłyną na poprawę codzienności. Książkę można kupić w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Cykle życia

Życie płynie w nas i dookoła nas, łącząc nas z całością natury. Życie to kreatywna siła Boskości, a jego źródłem jest nieograniczony potencjał. Tak więc, wewnątrz fizycznych form wszystkich istniejących rzeczy, od kamienia, poprzez kwiat aż do naszych kości, znajduje się czysty potencjał, nieoddzielony od źródła.

Przez cały czas mamy dostęp do tej duchowej łaski, jako że jesteśmy częścią tej życiowej siły i przez to pozostajemy nieustannie połączeni z Bogiem/Boginią/Ziemią/Niebem. Nasza uwaga przez większość czasu skupiona jest jednak na codziennej egzystencji i naszych więziach, a także naszych oczekiwaniach wobec konkluzji różnych wydarzeń. Często nie zwracamy uwagi na ogrom naszego istnienia, przez to, że za bardzo skupiamy się na detalach i dramatach rozgrywających się dookoła. Zadowalały się skorupką życia, zapominając o tym, jak głęboko jesteśmy w stanie sięgnąć.

Życie płynie i bezustannie przynosi zmiany i wzrost.

Kiedy wchodzimy z nim w harmonię, decydujemy się na dostrojenie do jego *pełni*, nie tylko aspektów, które nam się podobają i nie tylko wtedy, kiedy nam to na rękę. Wejście w harmonię z życiem oznacza naprawdę uświadomienie sobie i akceptację, że starzenie, śmierć, choroby, katastrofy naturalne, wypadki, ludzie i ich dziwactwa – wszystkie te rzeczy powodują zmianę biegu rzeki naszego życia. Wejście w harmonię z życiem oznacza zrozumienie, że nie jesteśmy w stanie kontrolować naturalnych cykli.

Jesteśmy powodem swojego własnego cierpienia, nie dlatego, że życie jest takie ogromne i nieprzewidywalne, ale dlatego, że pozostajemy przywiązane do naszych pragnień i oczekiwań. Cykle życia uczą nas akceptacji wobec lepszych i gorszych

chwil. Poprzez tę prawdę uczymy się schodzić głębiej niż sięgają nasze preferencje i życzenia, by zrozumieć naturalne cykle przyływów i odpływów dotyczących wszystkich rzeczy. Uczymy się nie brać niczego do siebie, a w szczególności potęgi życia.

To dopiero taniec! Im bardziej zbliżamy się do centrum swojego wnętrza, tym intensywniej uczymy się znajdować równowagę pomiędzy osobistymi pragnieniami a mistyką poddania się płynącemu prądowi. Zaczynamy rozumieć, czego chcemy i wkładamy w to 100% energii naszej woli. W tym samym czasie musimy też poddać się prawdzie Wszechświata, pokazującej, że jest on o wiele, wiele większy od nas. Jeśli żądamy spełnienia naszych pragnień lub czujemy się ofiarami, jeśli nie zostaną spełnione, wracamy do punktu wyjścia niczym do snu, którego nie jesteśmy w stanie kontrolować.

Idea, że możemy sprawować kontrolę nad otaczającymi nas ludźmi i rzeczami, jest jedynie iluzją. Od czasu do czasu, kiedy w pewnych sytuacjach siłą wymusimy naszą wolę, udaje nam się uzyskać oczekiwany efekt, zaczynamy mieć fałszywe wrażenie, że kontrola jest w naszych rękach. Tak naprawdę jedynym sposobem na odnalezienie złotego środka jest patrzeć na przyplawy i odpływy życia nie z perspektywy własnych pragnień, ale przez pryzmat istnienia samego w sobie. Życie nie karze konkretnych ludzi ani nie próbuje znaleźć sposobu na dołożenie komuś cierpienia; ono po prostu płynie. Tylko wtedy, kiedy zrozumiemy, że tak to wygląda, zobaczymy, w jaki sposób sami się ograniczamy i przez to cierpimy. Patrząc z szerszej perspektywy, śmierć dziecka czy szkody spowodowane przez huragan są w ten sam sposób nieodłączną częścią życia, co piękno zachodzącego słońca czy słodycz zakochania.

Ta lekcja jest łatwiejsza do zrozumienia niż do wprowadzenia w życie, jako że kompletnie zmienia nasz sposób postrzegania świata i nasze miejsce w nim. Oznacza, że wydostajemy się

z pętli sędziego-ofiara i przestajemy słyszeć wewnętrzny głos mówiący „Ojej, jestem bezsilna, a w życiu nie ma celu ani nadziei”. lub „Jestem w stanie zapewnić sobie wszystko, czego chcę i już nie odczuwać żadnych nieprzyjemnych emocji ani nie doświadczać niechcianych zdarzeń”. Pomiedzy tymi dwoma biegunami istnieje miejsce na pokorę, łaskę i ogrom wiary.

Aby wejść w harmonię z życiem, Wojownicza Bogini zaczyna od podążania za mądrościami swoich przodków i przejścia od współczesnego „liniowego życia” do bardziej naturalnych „cykli życia”.

Życie według cykli

Linearnie życie jest zorientowane na cele i wypełnione oczekiwaniami. Żyjemy linearnie, kiedy uważamy, że po wykonaniu czynności A, potem B, a na końcu C, wydarzy się D lub, kiedy oczekujemy, że coś już powinno zostać wykonane. Efektem linearnego życia i myślenia mogą stać się niecierpliwość, osądzenie, stres i frustracja.

Wprawdzie istnieje wiele sfer, w których linearnie myślenie nie ma sobie równych (jak pilnowanie stanu konta, gotowanie według przepisu lub organizowanie dużego biznesowego projektu), przeżywanie życia, jakby było ono przewidywalne i linearnie, może okazać się zbrodnią na kreatywności, radości i zdrowych zmysłach.

Jako nastolatka i młoda kobieta buntowałam się zarówno przeciwko myśleniu linearnemu jak i cyklom. Po prostu chciałam tego, czego chciałam dokładnie wtedy, kiedy chciałam. Nie miałam ochoty podążać według logicznych etapów, ani być cierpliwa i szanować cykle. Życie jednak ma swoje sposoby na pokazanie, że wykonanie „właściwych” kroków wcale nie gwarantuje efektu. Myślę o mojej przyjaciółce, Laurze, która wyszła

za mąż za swojego ukochanego, skończyła studia inżynierskie i znalazła świetną pracę. Kiedy jej mąż zachorował na raka, szukała i próbowała każdej możliwości by go uratować: od lekarzy po zioła, wierząc, że uda jej się znaleźć rozwiązanie, jeśli podejmie właściwe kroki w tym kierunku. Kiedy zmarł, całe lata zajęło jej zrozumienie, że życie jest cyklem, a jej próby przejęcia kontroli w celu wywołania konkretnego wyniku przyniosły jej o wiele więcej cierpienia niż jego śmierć.

Dzisiaj kocham zarówno myślenie linearne jak i cykliczne. Nauczyłam się, że linearne myślenie najlepiej działa używane raczej jako narzędzie wewnątrz cykli życia, niż styl życia sam w sobie. Kiedy próbujemy wcisnąć życie w logiczne i linearne ramy, cierpimy. Kiedy otwieramy się na mądrość cykli przyptywów i odpływów, jak nasi przodkowie, kwitniemy.

W starożytnych czasach, zarówno pojedynczy ludzie jak i całe społeczeństwa dzieliły się cyklicznymi zmianami w naturze poprzez udział w zgromadzeniach organizowanych z okazji przesilen i równonocy. Każda część cyklu, od narodzin aż do śmierci, była otaczana szacunkiem. Zgromadzenia dawały wszystkim członkom społeczności moment wytchnienia od ich codziennego dnia, chwilę na zatrzymanie się, aby móc stać się czynnym świadkiem cykli zmian w swojej społeczności, a także zaobserwować, co w nich samych zmieniło się od ostatniego zgromadzenia. Pozwalało to im poczuć, że są częścią całości i zdecydować, w co chcą włożyć energię w trakcie nadchodzących miesięcy.

We współczesnych czasach łatwo jest mieć poczucie oddzielenia od cyklicznej natury zmian. Elektryczne oświetlenie, stałe godziny pracy i liniowe myślenie – wszystkie te czynniki oddalają od naturalnego cyklu przyptywów i odpływów obecnego w świecie. W dodatku teraz, kiedy możemy się błyskawicznie porozumiewać za pomocą maili i wiadomości tekstowych,

łatwo można uwierzyć, że wewnętrzna transformacja lub zewnętrzna rewolucja powinny wydarzyć się lada moment. Rezultatem tego rodzaju mentalnej presji okazuje się frustracja, samooskarżanie i zagubienie.

Cykl życia rośliny jest wspaniałą metaforą wszelkiego rodzaju cykli. Kiedy sadzimy w glebie nasiono, spychamy je w ciemność ziemi. Tam ma miejsce cudowny, ukryty proces, dzięki któremu twarde nasiono pęka i otwiera się, by pozwolić życiu wyjść na świat. Jeśli niecierpliwie wykopywałybyśmy nasionko, żeby sprawdzić, czy już kiełkuje, poważnie ryzykowałybyśmy zakłóceniu procesu wzrostu.

Kiedy już pierwszy zielony kiełek wychyla się spod ziemi, nasza mała roślinka wymaga odżywienia, które daje jej woda i słońce. Za dużo lub zbyt mało słońca może ją zabić, więc musimy obserwować, by dostrzec, jakie są jej potrzeby. Im bardziej rośnie, tym jej wymagania ulegają zmianie.

Nadchodzi też czas, kiedy roślina może zgubić liście i uśpić się, a także, kiedy kończy się cykl jej życia. Energia powraca do gleby, tworząc substancje odżywcze pozwalające innym roślinom wyrosnąć.

Kiedy zaczynamy nowy projekt, związek lub duchową praktykę, sadzimy nasiono. Musimy włożyć pewną wiarę w rozpoczęcie czegoś nowego i na ślepo zrobić krok w przód, ku tajemnicy.

Nowe nasiono zmiany czasem kiełkuje, a czasem nie. Aby dać nowej idei, związkowi lub zamiarowi najlepsze warunki do wzrostu, musimy obserwować ich potrzeby i świadomie pielęgnować je za pomocą naszej uwagi, obecności i troski – zupełnie niczym delikatną roślinkę. W trakcie tego procesu uczymy się. Wszystko zaś obraca się w ramach swojego cyklu. Kiedy coś rozpada się lub umiera, musimy uszanować cykl odejścia i żałoby tak, abyśmy mogły spojrzeć za siebie z poczuciem wdzięczności. Wtedy możemy zagłębić się w po-

szukiwanie ulepszeń, jakie mogłybyśmy wprowadzić w życie w ramach kolejnego cyklu.

Pamiętaj, nie jesteś w stanie kontrolować życia. Rozwijaj się na zupełnie nieoczekiwane sposoby. Jako Wojownicza Bogini wiesz, że mimo iż życie nie zawsze obiera taki bieg, jak byś chciała, twoja potęga nie wypływa z oporu, jaki stawiasz rzeczom, które ci się nie podobają, ale z tego, w jak spokojny i pogodny sposób wchodzisz w harmonię z życiowymi wyzwaniami. Ogromną częścią tego procesu jest nauczenie się, w jaki sposób równoważyć swoje zamiary z poddawaniem się biegowi rzeczy. Oznacza to, że wiesz, kiedy podjąć działanie w ramach przekonania i chęci, a kiedy zaufać prądowi zdarzeń i pozwolić mu się nieść.

Zauważanie cykli i wchodzenie z nimi w harmonię, zamiast walczyć, to nie słabość, ale potęgą Wojowniczej Bogini, która rozumie, w jaki sposób płynie życie. W każdym z gorszych jego momentów ukryte są dary, po które możemy sięgnąć, jeśli tylko zechcemy i będziemy w stanie je zauważyć.

Wchodzenie w harmonię z manifestacją

Kiedy wchodzimy w harmonię z życiem, uczymy się przepięknej sztuki Tolteckiej Wojowniczej Bogini: zachowywania równowagi pomiędzy stuprocentową jasnością, czego chcemy (naszymi zamiarami) i stuprocentowym pogodzeniem się z wynikiem sytuacji.

Powiedzmy, że chciałabyś mieć nowy samochód. Chcesz, żeby miał czerwony lakier, no i koniecznie, żeby był to taki sam śliczny Prius, jak ma twoja sąsiadka. Marzysz o nim, wprawiasz w ruch zamiary, życzenia, nadzieję. Prawda jest taka, że nie stać cię na samochód, ale wkładasz sto procent swojej energii w pragnienie jego posiadania.

OTWÓRZ SWOJE SERCE

Poszukiwanie miłości powstrzymuje cię od uświadomienia sobie, że już ją masz – że sama nią jesteś.

– Byron Katie

Przez lata rozumiałam koncepcje bezwarunkowej akceptacji i obdarzania większą miłością. Wiedziałam, jaką chcę być kobietą: bardziej kochającą, bardziej akceptującą i bardziej współczującą. Jednak w codziennym życiu było mi trudno utrzymywać moje serce otworem, szczególnie, kiedy czułam strach. W ramach moich dążeń do zmiękczenia swojego serca zaobserwowałam bezpośrednią korelację między nim i moją sędzią. Kiedy mój własny, krytyczny głos stawał się głośniejszy, moje serce zamykało się. Nawet pomimo tej świadomości wewnętrzna sędzia nadal mnie zamęczała, a serce pozostawało chronione i pokryte pancerzem.

Wiercie lub nie, do stworzenia nowej relacji z moim sercem wykatapultował mnie antyczny wizerunek orła. To był rok 1996, a ja znalazłam się z don Miguelem Ruizem i grupą innych osób w piramidzie Teotihuacan w Meksyku. W milczeniu medytowałam naprzeciwko naściennego malunku orła, kiedy nagle doznałam wizji drapieżnika wyłaniającego się ze ściany, chwytającego moje serce w dziób i ulatującego do słońca. Modliłam się o uwolnienie strachów otaczających związek, w którym się wtedy znajdowałam i intuicyjnie wiedziałam, jaka

wiadomość została mi przekazana poprzez tę wizję. Twoje serce nie należy do ciebie ani nikogo innego; należy do Wszechświata. Pozwól, by jaśniało niczym słońce. Nie przywiązuj swojego serca do tego czy tamtego; pozwól mu być odbiciem miłości Wszechświata, która emanuje czystym światłem.

Uświadomiłam sobie w tym niesamowitym momencie, że w rzeczywistości moje serce nie może zostać złamane, oddane, należeć do jednej osoby, ani nawet mieć swoje preferencje. Nie jest osobnym narządem, ale całym Wszechświatem gwiazd i przestrzeni pulsującym w mojej piersi. Poczułam i zrozumiałam, w jak intymny sposób jestem połączona ze wszystkim dookoła mnie i jak gorąco to wszystko kocham! Przyjemność, ból, cierpienie, radość, kochanek, złodziej, pani ekspedientka, moja przyjaciółka – wszystkie te elementy były mistyczną, czystą miłością w ruchu, widzianą oczami mojego prawdziwego serca.

Po pewnym czasie zdałam sobie sprawę, że poprzez moje doświadczenie z orłem w Teotihuacan doszło we mnie do fundamentalnej przemiany. Mój ośrodek grawitacji przemieścił się z głowy do serca. Pomimo że sędzia w mojej głowie nadal była w stanie przyciągnąć uwagę, to już nie ona przewodziła. Po tym doświadczeniu, kiedy zdarzało mi się popełnić błąd, a słodki wewnętrzny głos mówił, „Ups, spróbuj ponownie!”, zamierałam w zaskoczeniu. Po długich latach, kiedy moja sędzia karciała mnie, że powinnam bardziej się starać być lepsza, perfekcyjna, taka wrażliwa samoakceptacja była mi zupełnie nieznaną.

Na samym początku byłam podejrzliwa, zupełnie jakby dawny wróg zaczął nagle przynosić mi czekoladki i przysyłać kwiaty. Czemu byłam dla siebie taka miła, skoro popełniłam błąd? Czy zaraz pojawi się sędzia, żeby mnie ukarać? Co, jeśli moja sędzia miała rację, a bycie dla siebie taką wyrozumiałą

zmiękczy mnie i sprawi, że zacznę popełniać więcej błędów i stanę się bezkrytyczna?

Kiedy tak obserwowałam transformację swojego wewnętrznego dialogu z pełnego strachu (umysł) na pełen miłości (serce), zrozumiałam, jak bardzo motywowanie przez pełną strachu sędzię wysysało moja energię, pozostawiając mnie na krawędzi znerwicowania, kiedy z kolei inspiracja i przewodnictwo, pochodzące od pełnego akceptacji serca, pomagało mi czuć się szczęśliwszą, pewniejszą i bardziej elastyczną.

Rzeczy naprawdę zaczęły się zmieniać, kiedy poprzez serce wszłam w nową relację z umysłem. To bardzo ważna lekcja pochodząca z serca Wojowniczej Bogini: bądź współczująca i żarliwie kochająca wobec siebie, kiedy rozplątujesz stare węzły i strachy, powiększając przestrzeń w swoim sercu. Wszystkie doświadczyliśmy chwil, które otwierają nas na miłość: narodziny dziecka, niespodziewane duchowe doświadczenia, nawet idealny kolor sukienki. Wszystko to są muśnięcia serca, zanurzające się głęboko w strumieniu jego potęgi. Ważne jest, aby za pomocą tych pojedynczych doświadczeń ustabilizować nasze serca jako ośrodek naszej grawitacji. Prawdziwe życie prosto z serca wymaga użycia narzędzi wojowniczkki: cierpliwości, wytrwałości i humoru. Pozwól więc współczującej Bogini Mistycznego Oczyszczenia i Uzdrawienia współpracować u boku swojego wojowniczego skupienia w celu oczyszczenia wszelkiej stagnacji i fałszywych przekonań oplatających twoje serce.

Oczyszczanie swojego serca

Twoje serce jest najsilniejszym mięśnieniem w całym ciele, a podczas całego twojego życia wykona około 2,5 biliona uderzeń. Pod względem energetycznym ma ono nieskończoną zdolność dawania

i przyjmowania. Jednak w przypadku wielu z nas serce jest zwykle najbardziej chronionym obszarem. Mamy tendencję do opancerzania go, kiedy nie czujemy się bezpieczne, kiedy doświadczymy fizycznej, emocjonalnej lub seksualnej traumy lub/i kiedy nie czujemy swojej potęgi. Dlatego właśnie oczyszczanie naczyń, uwalnianie się od starych historii i odzyskiwanie swoich silnych stron jest tak ważne. Jeśli nie zrobisz tych rzeczy, twoje serce pozostanie nadwrażliwe i podatne na zranienia, a przecież chcemy chronić właśnie to, co postrzegamy jako łatwe do uszkodzenia.

Chronimy swoje serca na wiele różnych sposobów: fizycznie poprzez garbienie pleców i ramion, emocjonalnie poprzez zamykanie się na uczucia w strachu przed odczuwaniem bólu, a także mentalnie, poprzez przekonanie, że możemy zostać złamane lub zniszczone, jeśli się nie odizolujemy. Taki rodzaj ochrony daje nam iluzję kontroli i bezpieczeństwa.

Szklane bariery, które stawiamy wokół naszego serca wywołują u nas strach przed roztrzaskaniem. Serce jednak okazuje się dużo mądrzejsze i silniejsze niż nam się wydaje, jeśli tylko damy mu szansę rozwinąć się. Badania naukowe wykazują, że ma ono swoją własną mądrość, nie połączoną z umysłem. W przełomowej książce *The HeartMath Solution*, Doc Childe i Howard Martin na podstawie ponad trzydziestoletnich badań dowodzą, że serce nie jest jedynie organem pompującym serce, ale okazuje się prawdziwym intelektualnym centrum naszej istoty. W sercu znajduje się 40 000 neuronów, tak wiele jak w mózgu, a kiedy obejmuje ono przewodnictwo, umysł staje się bardziej skupiony i zrelaksowany. Kiedy świadomie aktywujesz inteligencję swojego serca, twoja kreatywność i intuicja rosną, przy jednoczesnym spadku stresu i poczucia niepokoju.

* Yuri Elkaim, ekspert z dziedziny zdrowego stylu życia i fitnessu, w książce „Sposób na chroniczne zmęczenie” podaje proste sposoby na pozbycie się skutków stresu czyli zmęczenia, cukrzycy, złej przemiany materii czy egzemy. Publikacja dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Jak więc uzyskać dostęp do mądrości serca? Jego rdzeń jest wspinałym nauczycielem i przyjacielem. Jednak wokół tego rdzenia prawdy znajduje się splątana pajęczyna mentalnych kłamstw i strachów. Kiedy wnosisz swoją świadomość w światło swojego prawdziwego serca, możesz oświetlić i uwolnić tkwiące w umyśle historie, które zamykają.

Jednym z głównych przekonañ opancerzających serce jest to, że ludzie mogą cię skrzywdzić. Owszem, to prawda, że twoje fizyczne ciało może zostać skrzywdzone. Jednak, czy twoje fizyczne ciało jest „tobą”? Oczywiście, twoje ciało emocjonalne może zostać skrzywdzone. Jednak, czy twoje emocjonalne ciało jest „tobą”? Istnieje wiele osób niepełnosprawnych lub znajdujących się w stanie emocjonalnego cierpienia, których esencja pozostaje nienaruszona. Jeśli uważasz, że składasz się jedynie ze swojego ciała fizycznego lub emocji, będziesz bezustannie bać się fizycznego lub emocjonalnego bólu. Twoje opancerzone serce będzie się zaciskać na samą myśl o możliwości fizycznego lub emocjonalnego cierpienia, nawet wtedy, kiedy w ogóle nie będzie ono miało miejsca! Spędzamy większość naszego życia martwiąc się, w jaki sposób uniknąć bólu i próbując złapać przemijające przyjemności.

Jeśli bezustannie przerabiamy w swoich głowach nasze fizyczne i emocjonalne strachy, skupiamy się jedynie na zdolności przetrwania. Ta część nas jest bardzo ważna, wręcz kluczowa, jednak w przypadku większości ludzi znajduje się kompletnie poza stanem równowagi. Wyobraź sobie sarnę zaalarmowaną jakimś dźwiękiem. Wszystkie jej zmysły wyostrajają się, a ona zamiera w poszukiwaniu niebezpieczeństwa lub szybko ucieka spłoszona. Jeśli nie dostrzega bezpośredniego zagrożenia, po chwili wraca do spokojnego żucia trawy.

Kiedy łączymy naszą zdolność przetrwania z faktem, czy jesteśmy kochane lub z prawdopodobieństwem doznania fizycz-

nego bólu, pozostajemy przez cały czas w stanie zaalarmowania. Mamy nieustannie wyostrzone zmysły nastawione na odrzucenie, porzucenie lub możliwość cierpienia. Nasze mentalne, fałszywe przekonania rządzą naszym życiem, mówiąc, jak słabe jesteśmy i ile złych rzeczy może nas spotkać. Kiedy przestawiamy się na słuchanie mądrości naszego serca, zdajemy sobie sprawę, że jesteśmy bezustannie wspierane, kochane i przytulane przez Wszechświat, nawet w trudnych dla nas momentach. Umysł może odpocząć, oddając wodze sercu i pomóc systemowi nerwowemu uspokoić się, lub też znaleźć rozwiązanie w sytuacji zagrożenia.

Kolejnym splątany węzeł jest świadomość, że gdzieś tam na zewnątrz żyje ktoś, kto jest „tym jedynym” - ktoś, kto wybawi nas, pokocha bezgranicznie i wypełni naszą pustkę. Mówimy swojemu niezwiązanemu, nieskończonemu sercu: „Słuchaj, istnieje tylko jedna osoba, którą możesz naprawdę pokochać i która naprawdę pokocha ciebie. Poczekaj więc, aż znajdziesz tę osobę, a wtedy wszystko będzie w porządku”. Taka romantyczna wizja jest szczególnie kultywowana w naszej kulturze, przede wszystkim wśród kobiet, chociaż oczywiście nie jest ograniczona jedynie do kobiet. Dla niektórych z nas potrzeba przeżycia tej romantycznej fantazji okazuje się tak silna, że zdarza nam się wchodzić w związki, które wcale nam nie służą. Robimy to zwykle na dwa główne sposoby: poprzez zgodę na związek, w którym wiemy, że się nie spełnimy, albo przez pozostawanie w związkach, które już dawno umarły. Możemy też zwrócić się w stronę drugiego ekstremum, obwiniając tę ideologię i uważając ją za sprawcę naszego unikania jakichkolwiek związków, ponieważ do tej pory nie odnalazłyśmy „tego jedynego”, przez co czujemy się beznadziejnie i poddajemy się (a w cichości ducha sekretnie czekamy i czekamy, marzymy i marzymy).

Kiedy żyjesz tą romantyczną wizją, odsuwasz od siebie swoje życie w oczekiwaniu na iluzję. Jeśli bowiem znalazłaś „tego jedyne” i nie oczyściłaś się ze swoich strachów i limitów, będziesz spędzać swoje związki (już po przemienieniu pierwszej fazy błogości) na zamartwianiu się, w jaki sposób je utrzymać! Jednak prawda wyłaniająca się ze ścieżki Wojowniczej Bogini jest taka, że możesz połączyć się z drugą osobą dopiero wtedy, kiedy sama staniesz się jednością i uwolnisz swoje serce od przekonania, że potrzebuje zewnętrznej akceptacji, miłości lub wsparcia, żeby stać się całością.

Kiedy otworzysz swoje zrozumienie na szerszą prawdę – nic nie może skrzywdzić prawdziwej ciebie i nie potrzebujesz niczego ani nikogo, by stać się kompletna – nareszcie poczujesz tego nieokiełznanego, spójnego i niezmiennego ducha, którym faktycznie jesteś. Zdecydujesz, w jakim związku chcesz być, nie ze względu na swój strach („Powinam już być w stałym związku, lepiej wyjdę za mąż, żeby urodzić dzieci, bo to lepsze niż samotność”), ale raczej z miejsca bezwzględnej samoakceptacji i miłości, z którego intuicyjnie wiesz, co posłuży ci najlepiej w danym momencie twojego życia. Żadna część twojego serca nie musi się zamykać, ponieważ wiesz, że nie może ono zostać złamane.

Podróż do otwarcia serca szerszej niż próbuje ograniczyć cię strach jest procesem wymagającym czasu i wytrwałości, jako że spędziłaś lata praktykując coś dokładnie odwrotnego. Następnym razem, kiedy zauważysz, że zamykasz swoje serce lub zaczynasz się bać, powinnaś od razu zacząć terapię lekarstwem współczucia i miłości do siebie. Poniżej opiszę przykładową sytuację, by zobrazować, co przez to rozumiem.

Znajoma wiozła mnie swoim samochodem na warsztaty, a ja miałam akurat wyjątkowo ciężki dzień. Kiedy spytała mnie, co się dzieje, ja zaczęłam płakać i opowiedziałam jej o wszyst-

kim, co mnie przytłacza i przeraża w obliczu pewnych zmian nadchodzących w moim życiu. Odpowiedziała: „Ok, Wojownicza Bogini, wiesz, że zawsze spadasz na cztery łapy. Pora wyjść temu naprzeciw i potwierdzić słowa czynami”.

W przeszłości moja sędzia użyłaby słów mojej przyjaciółki, by stwierdzić „Przestań jęczeć i weź się w garść! Co jest z tobą nie tak?”. Rezultat: zamknięcie serca na samą siebie, zepchnięcie emocji w kąt i próba zastraszenia siebie, by wnieść jakieś zmiany.

Z drugiej strony, mogłam też przemyśleć jej słowa i powiedzieć: „Nikt nie rozumie, przez co przechodzę. Tego wszystkiego jest za dużo i nie jestem w stanie sobie z tym poradzić!”. Rezultat: zamknięcie serca na samą siebie, poczucie bycia ofiarą i przytłoczenie.

Wybrałam jednak ścieżkę Wojowniczej Bogini. Wzięłam głęboki oddech, zamknęłam oczy i otworzyłam serce na siebie. Z tego miejsca otwartości pozwoliłam sobie na pełne odczuwanie emocji i doświadczenie tego, co zaczęło we mnie narastać. Poczułam przytłoczenie. Poczułam frustrację wewnętrzną sędzi i brak kontroli. Poczułam przerażenie swojej ofiary, że robię wszystko nie tak jak trzeba. Wtedy zanurzyłam się jeszcze głębiej i ukołam tę najbardziej przerażoną część siebie. „Cześć, przerażona częśćko! Wiem, że dużo się dzieje, ale wszystko będzie w porządku. Jestem tu z tobą. Wszystko będzie w porządku”. Przestałam się osądzać i postanowiłam, że po prostu pozostaję obecna i świadoma w tym konkretnym momencie. To współczucie wobec siebie wytworzyło ujście, dzięki któremu mogłam zaobserwować, co może zadziałać i jakie podjąć kroki z tego pełnego miłości miejsca. Kiedy po chwili otworzyłam oczy, powiedziałam do swojej znajomej: „Ok, jestem gotowa do działania!”.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

HEATHERASH AMARA jest założycielką stowarzyszenia Toltec Center of Creative Intent. Wspiera kobiety i mężczyzn w stawaniu się bardziej ciekawymi, otwartymi, odważnymi, pełnymi humoru, kreatywnymi, kochającymi i akceptującymi poszukiwaczami swojej prawdy. Odwiedź jej stronę www.heatherashamara.com.

Czas upomnieć się o energię wojowniczej bogini! Czas zacząć żyć!

To książka dla wszystkich kobiet, bez względu na wiek czy etap, w którym się znajdują. Autorka jest mistrzynią i nauczycielką, która utożsamia koncept wojowniczkę i bogini w swoim życiu. Każda lekcja, której udziela, daje wgląd w sferę duchową, fizyczną i intelektualną, a także pozwala na psychologiczny rozwój i samodoskonalenie. Swoją wiedzę zaczerpnęła z mądrości buddyzmu, tradycji Tolteków i pradawnej duchowości Bogini Ziemi. Dzięki niej poznasz wiele rytuałów i ćwiczeń, które Cię wesprą i zainspirują oraz pomogą odkryć siebie i wydobyć ze swojego wnętrza to, co najlepsze.

Kiedy okiełznasz swoją wojowniczą energię, staniesz się pewna siebie, odzyskasz jasność umysłu i dasz z siebie 100% w każdym działaniu. Natomiast energia bogini obudzi w Tobie przepływ kreatywności, bezwzględnej miłości, pasji i mądrości. Będziesz w stanie żyć w radosnej samoakceptacji i szacunku do siebie.

Wykorzystaj swój kobiecy potencjał!

PATRONI:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-755-2



9 788373 777552