

Medytacje na obudzenie szóstego zmysłu

Chanda Parkinson

Medytacje na obudzenie szóstego zmysłu

Praktyczne ćwiczenia, które wzmocnią twoją intuicję, odblokują
czakry i nauczą interpretować przekazy mediumiczne

Spis treści

Podziękowania ✨ 9
Przedmowa Troya Parkinsona ✨ 11
Wstęp ✨ 15

Rozdział pierwszy:
Potęga medytacji ✨ 23

CZĘŚĆ PIERWSZA **PODSTAWY PARAPSYCHICZNEGO ROZWOJU**

Rozdział drugi:
Jasności ✨ 33

Rozdział trzeci:
Medytacja jasnowidzenia ✨ 39

Rozdział czwarty:

Medytacja jasnoodczuwania ✎ 47

Rozdział piąty:

Medytacja jasnosłyszenia ✎ 57

Rozdział szósty:

Medytacja jasnowiedzenia ✎ 65

Rozdział siódmy:

Czakry ✎ 73

Rozdział ósmy:

Medytacja czakralna ✎ 79

Rozdział dziewiąty:

Medytacja aktywacji trzeciego oka ✎ 87

Rozdział dziesiąty:

Medytacja na wzmocnienie intuicji ✎ 95

Rozdział jedenasty:

Medytacja ochronnego ugruntowania ✎ 103

CZĘŚĆ DRUGA**POŁĄCZ SIĘ I OTRZYMUJ INFORMACJE**

Rozdział dwunasty:

Medytacja wyższego ja ✎ 113

Rozdział trzynasty:

Narzędzia parapsychiczne ✎ 121

Rozdział czternasty:

Interpretacja parapsychicznych wiadomości ✎ 129

Rozdział piętnasty:

Medytacja duchowego przewodnika ✨ 135

Rozdział szesnasty:

Medytacja na łonie natury ✨ 145

Rozdział siedemnasty:

Medytacja aur i energii ✨ 155

Rozdział osiemnasty:

Medytacja pracy ze snami ✨ 163

Rozdział dziewiętnasty:

Medytacja mediumizmu ✨ 171

Rozdział dwudziesty:

Medytacja minionych żyć ✨ 181

Rozdział dwudziesty pierwszy:

Dalszy rozwój ✨ 191

Bibliografia ✨ 195

Podziękowania

Dziękuję moim wspaniałym dzieciom, Jacobowi, Addi i Mii, za to, że poświęciły drogocenny czas, który w innym wypadku spędzilibyśmy wspólnie na rzecz miesięcy, które zajęło mi napisanie tej książki, a także za wspieranie mnie miłością oraz ciągłym dodawaniem otuchy. Jestem głęboko wdzięczna mojemu partnerowi, Troyowi, za to, że wziął na siebie większość obowiązków związanych z naszym domem i dziećmi, będąc jednocześnie moim najsurowszym krytykiem, jak i największym fanem. Wytrzymałaś, gdy wątpiłam w siebie i stale wypychałaś mnie ze strefy komfortu. Moim najdroższym przyjaciółom, którzy słuchali mnie, kiedy bezustannie gadałam o tym projekcie – wiecie, kogo mam na myśli i jestem wam dożgonnie wdzięczna. Klientom, z którymi pracowałam na przestrzeni lat: to z waszego powodu ta książka w ogóle powstała. Dziękuję za codzienną inspirację. Największą radość

sprawia mi bycie świadkiem tego, jak otwieracie drzwi do swoich zdolności parapsychicznych, samoświadomości oraz pięknej roli, którą odgrywacie w procesie czynienia tego świata lepszym miejscem. Nieustannie podziwiam to, jak bardzo jesteście uzdolnieni i czuję się zaszczycona, że biorę udział w waszych podróżach. Wreszcie, bardzo dziękuję zespołowi wydawniczemu Llewellyn. Wasz rozsądek od początku nadawał piękny kształt całemu materiałowi, który zaprezentowałam. Jestem niezwykle wdzięczna za to, że mieliście ochotę pracować z osobą, która pierwszy raz pisała książkę.

Przedmowa

Jeśli wzięłeś tę książkę do ręki, to za chwilę wybierzesz się w eksy-
cytującą, niekiedy frustrującą, ale niezwykle satysfakcjonującą po-
dróż. Zainteresowanie rozwojem parapsychicznym to naturalna
część bycia człowiekiem. Pamiętam moje własne początki – udo-
kumentowałem je w książce *Bridge to the Afterlife*.

To było ponad 20 lat temu. Studiowałem wtedy w Bostonie,
a po doświadczeniu dwóch nieoczekiwanych śmierci poczułem
wezwanie, by zbadać wszystko, co wiąże się z parapsychiką i me-
diumizmem. Przeczytałem wiele książek, brałem udział w kółkach
rozwoju i wraz z czasem zacząłem powoli dzielić się – jako medium
– moimi darami z ludźmi ze wszystkich środowisk społecznych.

Na przestrzeni lat nauczyłem się, że jednym z najlepszych spo-
sobów, by rozwinąć zdolności parapsychiczne, jest praktyka medy-
tacji. To starożytna technika, a na temat tego, jak, kiedy i dlaczego

należy ją wykonywać, krąży wiele plotek. Koniec końców jest to święte doświadczenie polegające na wyciszeniu się i poszerzeniu swoich zmysłów, by osiągnąć równowagę, spokój i nową wiedzę.

Nie zamierzam jednak kłamać. Medytacja nie jest dla mnie czymś prostym. Ciągłe wymyślam powody, by jej nie wykonywać.

Nie mogę się skupić.

Nie mogę znaleźć na nią czasu.

Jestem zbyt... bla, bla, bla.

Mimo to wiem, że gdzieś w głębi mnie znajduje się poczucie... wiedzy, że po skończeniu sesji medytacji osiągnę nowy poziom obecności i zrozumienia, i że uzdrowi ona przynajmniej moje fizyczne ciało, a także zapewni wgląd mojemu ludzkiemu doświadczeniu. Szkoda, że nie miałem tej książki, kiedy zaczynałem praktykę.

Oczywiście przeczytałem wiele książek na temat rozwoju parapsychicznego i poświęconych nauce medytacji. Nie znalazłem jednak praktycznej książki, która połączyłaby obie te kwestie w sposób przejrzysty, prosty i pełen gracji. Właśnie taka jest książka, którą trzymasz w rękach. Robi to w praktyczny, łatwo przyswajalny sposób. Każdy rozdział pełen jest zarówno znakomitych informacji na temat rozwoju parapsychicznego, jak i potężnych medytacji, opracowanych specjalnie, by pomóc ci już dziś rozwinąć wrodzoną świadomość!

Została napisana przez wyjątkową nauczycielkę i mentorkę. Mam przyjemność znać Chandę od ponad 24 lat; jeśli wiem cokolwiek na temat jej osobowości i esencji, jest to fakt, że jest niezwykle zaangażowana we wspieranie ludzi podczas rozwoju ich parapsychicznych darów – i robi to w jasny, bezpośredni i pełen współczucia sposób. Często nazywam ją pitbullem współczucia. Kocha uczniów z takim przekonaniem, że dokładnie widzi, gdzie zmierzają i nie owija w bawełnę, tłumacząc im, co muszą zrobić, by się tam znaleźć.

Chanda poświęciła swoje życie edukowaniu innych. Zdobyla tytuł magistra z dziedziny edukacji teatralnej w Kolegium

Emersona. Opracowywała plany lekcji dla szkół na śródmieściach. Pełniła rolę trenerki i mentorki rozwoju parapsychicznego dla setek osób. Chanda nie jest osobą, która wierzy w absurdalne zjawiska. To rozsądna i skupiona nauczycielka. A ponieważ była wcześniej na twoim miejscu, jest świadoma tego, jak ważne jest posiadanie solidnej podstawy podczas rozwoju parapsychicznych darów. Medytacje opisane w tej książce pomogą ci zdobyć tę podstawę.

Kiedy pierwszy raz doświadczyłem tych medytacji, od razu zdałem sobie sprawę z ich potęgi. Rozpaliły na nowo moje duchowe połączenie, a ja poczułem, że jestem wdzięczny za istnienie tej książki, ponieważ pomogła mi przypomnieć sobie o tym, co zawsze czułem wewnątrz siebie. Jestem czymś więcej niż ciałem fizycznym. Moja dusza to część czegoś o wiele większego niż jestem w stanie pojąć. Stosowanie tych medytacji łączyło mnie z głębokim poczuciem spokoju, o którym wcześniej zapomniałem. Spokoju, który jest obecny wyłącznie wtedy, gdy jestem autentycznie połączony z moim prawdziwym źródłem.

Zaczynasz lekturę tej książki. Zachęcam cię, byś stosował się do kroków, które Chanda omawia w poszczególnych rozdziałach. Zachęcam, byś prowadził dziennik i naprawdę zaangażował się w ten proces medytacyjny od początku do końca. Dary, które odkryjesz po drugiej stronie tej praktyki okażą się tego warte. A najlepsze, że to nie jest książka na jeden raz. Opisane w niej medytacje nie tylko opierają się jedna na drugiej i tworzą całość, ale wszystkie oferują nową wiedzę wraz z każdą kolejną odbytą sesją.

Poświęć chwilę. Zamknij oczy. Zrób wddech i wydech. Rozpoznaj swój wewnętrzny głos, który pragnie zostać odkryty.

Z serdecznymi pozdrowieniami,

Troy Parkinson

Medium, autor książki *Bridge to the Afterlife*

Wstęp

Wszyscy posiadamy zdolności parapsychiczne, choć czerpiemy z nich na różne sposoby. U niektórych może to być uczucie, u innych głęboka, wewnętrzna wiedza, a jeszcze innych – coś, czego doświadczamy poprzez słuch lub wzrok. Nie istnieje uniwersalny sposób, by rozwinąć swoje zdolności. Jednak na przestrzeni lat, dzięki pracy z dziesiątkami obiecujących mediów, odkryłam, że medytacja to najbardziej skutecznaskuteczniejsza metoda na odblokowanie zdolności parapsychicznych – niezależnie od tego, jakiego rodzaju odbiorcą jesteś.

Medytacja to jedno z najbardziej uniwersalnych narzędzi świadomości i uzdrawiania. Jeśli stawiasz w tej dziedzinie pierwsze kroki, to wiedz, że nie ma się czego bać. Wszystko, co należy zrobić podczas wykonywania ćwiczeń opisanych w tej książce, to uspokoić umysł i skupić na czymś mentalne energie, jednocześnie

odkrywając wszystkie sposoby, w które otrzymujesz – parapsychicznie i intuicyjnie. Te medytacje nie są niczym wymyślnym ani skomplikowanym. Wraz z czasem i dzięki praktyce uda ci się doskonale je opanować i staną się regularną częścią twoich rytuałów parapsychicznego rozwoju.

Czytasz tę książkę, ponieważ w tobie także kiełkuje zainteresowanie i fascynacja czymś, co leży poza granicami rzeczy możliwych do wykrycia za pomocą wyłącznie pięciu zmysłów. Jesteś poszukiwaczem. Pragniesz informacji i sposobów na odblokowanie własnych parapsychicznych darów. Jeśli tak jak ja jesteś introwertykiem, zapewne chcesz znaleźć metodę, która nie wymaga siedzenia i słuchania nauczyciela w zatłoczonym pomieszczeniu, będąc otoczonym przez innych podekscytowanych poszukiwaczy, siedzących na krawędziach swoich krzeseł. Grupy rozwój parapsychiczny z pewnością ma swoje zalety, ale nie musisz siedzieć w klasie ani przebywać w grupie, by rozwinąć swoje dary. Praktyka medytacji to podstawa, na której rozbudowujesz swoje parapsychiczne zdolności – i która jest bardzo osobista. Ta książka oferuje możliwość samodzielnej nauki, głównie dla początkujących.

Rozwijanie zdolności parapsychicznych to niesamowita forma dyscypliny umysłowej. Zdecydowanie wzmacnia i wspiera twoje wewnętrzne skupienie. To praktyka poszerzająca umysł, która zwiększa świadomość na temat twojej ścieżki i świata wokół ciebie. Może być sposobem na uzupełnienie zapasów energii i zapewnić ci okazjonalne przerwy od codziennej harówki. Może nauczyć cię, jak lepiej zarządzać przepływem energii oraz zapewnić ochronę przed negatywnymi wpływami otoczenia. Poprawi twoje relacje z innymi – dzięki niej będziesz lepiej dostrojony do ludzi wokół ciebie. Może pełnić funkcję przewodnika, który pomoże ci w rozwiązaniu problemów. To jeden z najbardziej bezinteresownych

aktów miłości, ponieważ polepsza jakość twojego życia, a także wzbogaca życie otaczających cię osób.

Za chwilę wybierzesz się we wspaniałą podróż samopoznania, rozwijając zdolności parapsychiczne poprzez medytację. Ta książka to efekt 20 lat praktyk, ćwiczeń, wiedzy i mądrości, które wraz z czasem zawarłam w moim życiu i edukacji oraz przyswoiłam dzięki mentorowaniu innym. Dawno temu, na początku mojej przygody z praktyką medytacyjną, nie wiedziałam, że posłuży mi ona jako narzędzie do osiągnięcia głębszej świadomości, pozyskania informacji i rozwinięcia moich darów. Podczas moich badań udało mi się zakorzenić się w fundamentalnej praktyce medytacji. Mieszkałam wtedy w niewielkim mieście i nie otrzymywałam z zewnątrz żadnego wsparcia, bym mogła się rozwijać. To było piękne odkrycie i dawno temu zdecydowałam, że poświęcę część mojego życia na asystowanie innym w badaniu ich zdolności i otwieraniu się na nie poprzez praktyki medytacyjne.

Ćwiczenie medytacji opisanych w tej książce zapewni ci podstawę, na której zbudujesz połączenie z osobistymi darami. Poza tym osiągniesz lepsze zrozumienie siebie jako parapsychicznego odbiorcy. Ta książka oferuje możliwość odfiltrowania niepotrzebnych kroków, byś mógł dotrzeć do sedna swoich zdolności. Największa bariera stojąca na drodze do ich rozwoju, to brak pomysłu na jego rozpoczęcie. Druga – niejasne przekonanie na temat tego, czym mogą być twoje zdolności.

Książka podzielona jest na dwie części. Pierwsza bada podstawy sposobu, w jaki działasz jako parapsychiczny odbiorca, a także nadaje ton procesowi rozwoju twoich zdolności. Druga część zajmuje się różnymi sposobami, w jakie twoje zdolności parapsychiczne działają i zapewniają ci informacje. Jeśli jesteś chętny, by zbadać wszystkie te obszary – możesz zacząć budować model kształtowania twoich darów. Możesz na przykład odkryć, że

jestes utalentowanym medium, ale nie jesteś w stanie dostrzec aur. Będziesz mógł wypróbować oba dary! Możesz także dowiedzieć się, że z łatwością przychodzi ci łączenie się z minionymi zyciami i że twoje dary funkcjonują najlepiej, gdy używa się ich na łonie natury, ale trudno ci poczuć energię. Istnieją różne sposoby na odczytywanie parapsychicznych wiadomości i sygnałów. Oferuję ci mnóstwo opcji, które możesz zbadać, by odkryć sposoby najbardziej optymalnego funkcjonowania jako osoba dysponująca zdolnościami parapsychicznymi.

Ta książka ma na celu pomóc ci w pozbyciu się przypuszczeń i dotarciu do rdzenia twoich darów. Nie jest to jednak proces, który można przejść na szybko. Proszę, nie pomijaj informacyjnych części rozdziałów, by przejść od razu do ćwiczeń. Wszystkie te informacje są ważne i mają pomóc ci nadać ton twojej parapsychicznej praktyce. Praca parapsychiczna to skomplikowany i zawity proces – jeśli przed jej rozpoczęciem nie zrozumiesz kilku ogólnych zasad przed jej rozpoczęciem, może okazać się dezorientującym lub nawet niepokojącym doświadczeniem. Czytając każdy z rozdziałów, zrób wszystko, co trzeba.

Wspomnieliśmy już, co twoje parapsychiczne dary mogą ci zaoferować – a oto kilka istotnych rzeczy, których *nie mogą* zrobić:

- ✦ Przewidywać przyszłości z całkowitą pewnością. Mogą dać ci jedynie wzorce prawdopodobieństwa, ponieważ wszyscy posiadamy zdolność kontroli nad własnym życiem i możemy zmienić w nim różne rzeczy. Korzystaj ze swoich darów, by pomóc sobie, a także innym wyraźnie dostrzec i wyczuć cykle i schematy życia oraz możliwe – a nie ostateczne – rezultaty.
- ✦ Udzielić szybkiej odpowiedzi na wszystkie twoje problemy. W końcu życie należy przeżyć – a wiedza na temat niektórych rzeczy nie jest nam pisana. Postaw sobie podwójny cel: chciałbyś dowiedzieć się o własnym człowieczeństwie oraz

doświadczyć swojej bezgraniczności jako duszy. Jeśli poświęcisz czas, by dowiedzieć się, jak zawęzić pole możliwości rozwiązania danego problemu lub pytania, korzystając z połączenia szóstego zmysłu i intuicji, osiągniesz odpowiednie rezultaty.

- ✿ Zdolności nie powinno się używać, by zapewnić sobie rozrywkę lub w sposoby, które krzywdzą innych. Zachowanie odpowiedzialności podczas rozwijania swojej praktyki wymaga dużej ostrożności i uwagi. Czuwaj nad swoim rozwojem i rozciągnij tę samą opiekę na innych. Niech twoje serce pozostanie wyśrodkowane, a twój cel zakorzeniony w pracy.
- ✿ Wreszcie, twoje zdolności nie mogą zmienić innych ludzi. Darów – niezależnie od ich potęgi – nie powinno się używać w tym celu. Możesz wykorzystać swoją szczególną wrażliwość, by zrozumieć czyjeś zachowania i działania lub dowiedzieć się, jak poradzić sobie w konkretnych sytuacjach interpersonalnych, ale nie możesz zmienić innych ludzi.

Po omówieniu istotnych podstaw w pierwszej części książki, będziesz miał możliwość dowiedzieć się, jak połączyć się z duchowymi przewodnikami, bliskimi, twoim wyższym ja, duszami zwierząt, minionymi żywotami – i nie tylko. Podobnie jak ćwiczenia wpływają korzystnie na ciało fizyczne, twoje parapsychiczne mięśnie staną się tym silniejsze, im więcej razy będziesz praktykował medytacje parapsychicznego rozwoju i pracował nad pogłębieniem swoich połączeń. Początkujący otrzymują dzięki tej książce taką możliwość. Nie potrzebujesz uprzedniego doświadczenia w rozwoju parapsychicznym, by wykonać opisanie tu medytacje. Książka ma służyć za materiał podstawowy, do którego możesz wielokrotnie powracać.

Sugeruję, byś w pełni wykorzystał możliwości płynące z tej książki, nagrywając swój głos podczas czytania na temat medytacji,