

KIMBERLY SNYDER



MOŻESZ GWIEĆCJ, NIŻ SOBIE GWYOBRAŻASZ



Wykorzystaj medytacje i afirmacje,
by pokonać własne ograniczenia,
wzmocnić siły witalne
i łatwiej zrealizować życiowe cele



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rekomendacje dla książki

MOŻESZ WIĘCEJ, NIŻ SOBIE WYOBRAZASZ

„W ciągu ostatnich dziesięciu lat Kimberły nauczyła mnie tak wiele, a jej książka jest przełomową lekturą, która ma potencjał tworzenia w naszym życiu przestrzeni wypełnionej spokojem”.

– **Drew Barrymore**, aktorka, reżyserka
i producentka filmowa

„To pasjonujący, inspirujący i praktyczny poradnik, który pozwoli ci wskrzesić duszę i odnaleźć przeznaczenie. Nadszedł czas, byś poznał blask i moc swojej prawdziwej natury”.

– **Deepak Chopra**, autor bestsellera *Metaczwłówek*

„Możesz więcej, niż sobie wyobrazasz to ciekawa i wartościowa lektura, wyjątkowe połączenie starożytnej wschodniej mądrości ze wspierającą nauką o mentalnym dobrostanie. Bez względu na to, na jakim etapie osobistego rozwoju właśnie jesteś, książka ta pomoże ci wzmocnić emocjonalną odporność oraz pozbyć się blokad, które nie pozwalają ci dostrzec pozytywów w swoim życiu”.

– **Dan Buettner**, autor książek z czołowych miejsc listy bestsellerów „New York Timesa”, członek Towarzystwa National Geographic oraz twórca organizacji Blue Zones

„Obecnie Kimberly Snyder jest jedną z najbardziej ekscytujących autorek poruszających tematykę duchowości. Ta książka nie tylko pomoże ci pokonać własne ograniczenia, ale też przybliży cię do twego Prawdziwego Ja, czyli miejsca w twoim wnętrzu, które jest źródłem niezwykłego piękna, osobistej mocy i nieskończonego potencjału”.

— **Gary Jansen**, autor nagradzanej książki *Mikrozmiiany*

„Dzięki Możesz więcej, niż sobie wyobrazasz możemy przebudzić nieustraszonego wojownika, którego wszyscy nosimy w sobie. Kimberly umiejętnie łączy starożytną wiedzę, naukę, inspirujące przykłady z życia oraz codzienną praktykę, by dać czytelnikowi instrukcję do wykorzystania potęgi Prawdziwego Ja”.

— **dr Shefali Tsabary**, autor bestsellerów „New York Timesa”
i psycholog kliniczny

„Kimberly Snyder zabierze cię w podróż, podczas której zmierzysz się ze swoją przeszłością, wstydem i blokadami, czyli wszystkim tym, co tłumi twój wewnętrzny blask. Autorka przeprowadzi cię przez ten proces krok po kroku i pokaże, że miłość nie jest tym, czego powinniśmy szukać na zewnątrz, ale tym, co od zawsze mieszka w naszym wnętrzu. Czulość i siła zawarte na kartach tej książki bardzo mnie poruszyły”.

— **Kyle Gray**, autor bestsellerów, takich jak *Praca z energią*
i *Anielskie liczby*

„Dzięki hinduskiej mądrości miliony ludzi na całym świecie odkryły swoją prawdziwą naturę. Nikt nie zrobił więcej dla rozpropagowania tej mądrości w zachodnim świecie niż Paramahansa Jogananda, a ta książka w łatwy do przyswojenia sposób pokazuje, jak możemy

wykorzystać jego nauki, by nasze życie stało się bardziej znaczące, szczęśliwsze i spełnione”.

– **Philip Goldberg**, autor książek *Life of Yogananda*
oraz *Spiritual Practice for Crazy Times*

„Prawdziwie inspirująca książka! Kimberly porusza w niej kwestie najważniejsze. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak zaakceptować i pokochać samego siebie, musisz ją przeczytać”.

– **dr Karol Darsa**, autor książki *Trauma Map*
i dyrektor Reconnect Center

„Ta książka to przystępny poradnik, który pokazuje, jak starożytna mądrość może być pomocna w osiągnięciu sukcesu, radości i spełnienia we współczesnym świecie”.

– **GT Dave**, twórca i prezes GT’S Living Foods

MOŻESZ WIĘCEJ,
NIŻ SOBIE
WYOBRAŻASZ

KIMBERLY SNYDER



MOŻESZ WIĘCEJ, NIŻ SOBIE WYOBRAŻASZ



Wykorzystaj medytacje i afirmacje,
by pokonać własne ograniczenia,
wzmocnić siły witalne
i łatwiej zrealizować życiowe cele



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Leonczuk

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-166-0

YOU ARE MORE THAN YOU THINK YOU ARE

Copyright © 2022 Kimberly Snyder
Originally published in 2022 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



*Książkę tę dedykuję ukochanemu
Gurudewie Paramahansie Joganandzie.
Niech twój blask świeci po wieczność i poprzez tę książkę
dotrze do serc tych, którzy poszukują prawdy.
Nie mam słów, by wyrazić moją nieskończoną miłość i wdzięczność.*

*Teraz zwracam się do ciebie, drogi czytelniku.
Skoro czytasz te słowa,
to właśnie ty jesteś jednym z tych poszukiwaczy prawdy.
Niech ta książka pomoże ci odkryć prawdziwego siebie.*



SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I

Rozdział 1: Jesteś kimś więcej, niż myślisz	15
Rozdział 2: Jesteś odwagą	31
Rozdział 3: Jesteś wojownikiem	47
Rozdział 4: Praktyka: Życie w przerwach	61
Rozdział 5: Jesteś miłością	69
Rozdział 6: Jesteś całością	87
Rozdział 7: Praktyka: Medytacja, Część I: Podstawy	107

CZĘŚĆ II

Rozdział 8: Jesteś spokojem	117
Rozdział 9: Jesteś pewnością siebie	131

Rozdział 10: Praktyka: Medytacja, Część II: Trzecie oko ...	147
Rozdział 11: Jesteś intuicyjnym ciałem	153
Rozdział 12: Jesteś energią	169
Rozdział 13: Praktyka: Jak doładować swoją żywotność	185
Rozdział 14: Jesteś pięknem	189

CZĘŚĆ III

Rozdział 15: Jesteś magnetyzmem	201
Rozdział 16: Praktyka: Jak efektywnie korzystać z afirmacji	215
Rozdział 17: Jesteś obfitością	223
Rozdział 18: Praktyka: Praca z mantrami	241
Rozdział 19: Jesteś twórcą	247
Rozdział 20: Praktyka: Medytacja, Część III: Rozszerzanie blasku	273
Rozdział 21: Jesteś prawdziwą sobą	281
Zasoby	285
Przypisy	287
Podziękowania	299
O Autorce	303

CZEŚĆ I



Rozdział 1



JESTEŚ KIMŚ WIĘCEJ, NIŻ OMYŚLISZ

*Zdajesz sobie sprawę, że zawsze było w tobie coś wspaniałego,
ale nie zawsze o tym wiedziałeś.*

— PARAMAHANSA JOGANANDA¹

ODKRYCIE ŚCIEŻKI

Jesteś kimś więcej, niż myślisz.

Czasem trudno jest zaakceptować takie słowa. Wiem to z autopsji, ponieważ w wieku dojrzewania często słyszałam je od mojej matki. Wtedy nie była to dla mnie prawda. Czułam, że jest wręcz odwrotnie – że jestem kimś o wiele mniej wartościowym.

Jak większość młodych dziewczyn i ludzi w ogóle, miałam niską samoocenę, wątpiałam w swoją inteligencję, nie wierzyłam w swoje umiejętności i zawsze zastanawiałam się, czy ktokolwiek, kiedykolwiek mnie pokocha. Ciężar tych wszystkich wątpliwości nie opuszczał mnie ani na chwilę. Miałam mnóstwo obaw, źle sypiałam

i z pewnością nie byłam pogodzona sama ze sobą. Byłam za to kłębkim nerwów, stale skupionym na swoim wyglądzie, osiągnięciach i tym, co inni mogą o mnie pomyśleć. Działo to na mnie co najmniej demobilizująco.

Wszystko się zmieniło, kiedy pewnego dnia jako dwudziestoparolatka weszłam do małej księgarni w indyjskim mieście Rishikesh.

Byłam wtedy od ponad dwóch lat w podróży – po ukończeniu studiów postanowiłam wyruszyć w świat, by doświadczyć jego różnorodności, zanim pochłonie mnie „prawdziwy świat” pracy zawodowej i codziennych obowiązków. Ostatecznie moja wędrówka zajęła mi trzy lata i w tym czasie odwiedziłam ponad 50 krajów. Jak pewnie sobie wyobrażasz, chciałam jak najdłużej pozostawać poza tym „prawdziwym światem”.

Byłam wówczas niczym liść niesiony wiatrem. Żyłam bez żadnego planu i starałam się docierać do takich miejsc, w których mogłam się utrzymać i zbierać doświadczenia w ramach bardzo skromnego budżetu. Indie idealnie wpisywały się w te kryteria. A Rishikesh, miejscowość położona u podnóża Himalajów (nazywana światową stolicą jogi) wydawała się być interesującym i takim do życia miejscem.

Strudzona, brudna i desperacko potrzebująca prysznic znalazłam aszram, gdzie mogłam się zatrzymać za kilka dolarów dziennie. Był jednak pewien haczyk. W zamian za niski „czynsz” musiałam podczas dwutygodniowego pobytu uczęszczać na obowiązkowe lekcje jogi i medytacji oraz wykonywać określone prace porządkowe w strefach ogólnodostępnych.

To właśnie tam po raz pierwszy zetknęłam się z jogą. Zajęcia były prowadzone w bardzo tradycyjny sposób i skupiały się na pranajamie, czyli technikach oddechowych oraz medytacji, czym różniły się od zamerykanizowanej wersji jogi, opartej na fitnessie,

tak modnej w mojej ojczyźnie (choć wóczas trudno mi było zauważyć różnicę).

Pewnego dnia, pragnąc odkryć coś nowego i wyrwać się na chwilę z wszechobecnej ciszy, opuściłam swój azyl, by zanurzyć się w kolorowy i chaotyczny świat Indii. Nie zdawałam sobie sprawy, że ten dzień na zawsze odmieni mój los.

Za murami aszramu po ulicach biegały małpy, chodziły krowy, a z każdego zaułka wyjeżdżały kolorowe riksze przyozdobione złotymi i tęczowymi wizerunkami bóstw takich jak Sziwa czy Rama. Uliczne stragany uginały się od koralików rudraksha, świętych posążków, smażonego jedzenia i girland pomarańczowych kwiatów. Chłoniłam tę niesamowitą atmosferę i w pewnym momencie moją uwagę przykuł mały budynek ze spadzistym dachem, który okazał się być księgarnią oferującą książki o jodze i medytacji. Weszłam do środka.

Przez chwilę rozglądałam się po bogatym księgozborze. Nagle zdarzyło się coś przedziwnego. Poczułam jakby jakieś niewidzialne lasso przyciągnęło mnie do jednej z półek, gdzie ustawiono rząd książek w bładoniebieskich oprawkach, na grzbietach których prostą, czarną czcionką wydrukowano jedynie tytuły i nazwisko autora. Otworzyłam jedną z nich (na szczęście była po angielsku) – nosiła tytuł *The Universality of Yoga* i była napisana przez Paramahansę Joganandę. Nie znałam tego człowieka, ale już kilka pierwszych przeczytanych słów wywołało ciarki na moim ciele. Po kilku minutach, kiedy z tekstu dowiedziałam się o możliwości osiągnięcia osobistej transformacji, poczułam jakby jakiś „płomień” zaczął przetaczać się w górę mojego kręgosłupa. Nie było to uczucie gorąca, ale raczej coś w rodzaju ogromnego przyprływu energii. Nigdy wcześniej nie doświadczyłam czegoś takiego. „Co się ze mną dzieje?” – pomyślałam, ale czytałam dalej. Energia narastała, a ja nie mogłam oderwać się od lektury!

Rozdział 7



PRAKTYKA: MEDITACJA, CZEŚĆ 1: PODSTAWY

Wielu ludzi bezowocnie podąża w swoim życiu za materialnymi celami, nie rozumiejąc, że gdyby choć jedną dziesiątą swego skupienia poświęcanego na pogoń za dobrami doczesnymi wkładali w poszukiwania Boga, spełniłaby się nie część, a całość ich najskrytszych marzeń.

— PARAMAHANSA JOGANANDA¹

Starożytna, jogiczna wiedza uczy nas, że medytacja jest najważniejszą drogą do osiągnięcia oświecenia i osobistej transformacji. Kropka. Niewiele rzeczy w życiu jest tak jednoznacznych, dlatego odkrycie jednej z takich niepodważalnych prawd zawsze jest czymś przyjemnym.

Na przestrzeni ostatnich czterech dekad, świat Zachodu odkrył tę prawdę dla siebie. Obecnie istnieje niezliczona liczba programów, kursów, ośrodków i aplikacji poświęconych medytacji. Co powinniśmy wybrać? Tutaj nie ma złych ani dobrych odpowiedzi.

Ale jeśli twoim celem jest oświecenie, to należy przede wszystkim podążać ścieżką wydeptaną przez spełnionego mistrza lub guru. W sanskrycie termin guru jest bardzo wymowny. Oznacza dosłownie „tego, który prowadzi cię przez ciemność (*gu*), ku światłu (*ru*)”.

I tak jak z pewnością nie chciałabyś uczyć się kładzenia przewodów elektrycznych od osoby, która zna tę tematykę tylko w teorii, z zajęć praktyczno-technicznych w szkole, tak medytacji powinnaś się uczyć od kogoś, kto wie o czym mówi. Kogoś, kto osiągnął szczyt oświecenia i teraz może wskazywać drogę innym, którzy również chcą tam dotrzeć.

Kiedy odkryłam nauki i techniki medytacyjne Joganandy, stało się dla mnie jasne, że stoi za nimi wielka mądrość. Krijajoga została opracowana tysiące lat temu przez wielkich joginów. Dlatego metody Joganandy są sprawdzone i prawdziwe.

Według mnie wkroczenie na ścieżkę prawdziwego guru jest jak stworzenie pojemnego naczynia. Kiedy już posiadasz takie duchowe naczynie, taką misę, i kiedy zatkasz w niej wszelkie nieszczelności, takie jak zwątpienie w siebie czy ubytki energii pod wpływem lęku, wówczas możesz zacząć napełniać tę „misę” swojego życia tym, czym zechcesz.

Sekretne, starożytne jogiczne nauki były przekazywane ustnie, bezpośrednio od nauczyciela do ucznia. Jogananda był pierwszym guru, który spisał nauki krijajogi, czyniąc je bardziej dostępnymi wszystkim ludziom. Zrobił to, ponieważ uznał, że we współczesnym, zagmatwanym i zaganianym świecie, wiedza ta będzie nam coraz bardziej potrzebna.

Wiele praktyk i medytacji, które opisuję w tej książce, powstało na podstawie instrukcji udzielanych przez Joganandę podczas jego publicznych wystąpień i spisanych w licznych publikacjach. Jeżeli chciałabyś poszerzyć swoją wiedzę, zapoznaj się z listą ciekawych

odnośników zamieszczonych w sekcji „Zasoby” na końcu tej książki, ze szczególnym uwzględnieniem *Self-realization Fellowship Lessons* (Lekcje Wspólnoty Samorealizacji). Lekcje te oferują pogłębione spojrzenie na naukę krijojogi. Sercem krijojogi są wyjątkowe techniki, które pomagają wyciszyć zarówno umysł, jak i ciało, oraz pozwalają wycofać energię i uwagę z typowych zawirowań naszych myśli, emocji i doznań zmysłowych, dzięki czemu możemy doświadczyć poczucia wewnętrznego spokoju i połączyć się z naszym Prawdziwym Ja.

W tym rozdziale stworzymy solidne podstawy dla twojej praktyki medytacji, którą będziesz rozwijać w miarę postępów na swojej drodze ku oświeceniu.

Zacznijmy zatem.



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ROZPOCZĘCIA MEDITACJI

1. Po pierwsze, znajdź odpowiednie miejsce dla swojej praktyki.

Najlepiej, jeśli będziesz medytować zawsze w tym samym miejscu, ponieważ sprzyja to kumulacji energii. Podejmując praktykę w tym samym miejscu, wysyłasz sygnał do swojego mózgu i ciała, że oto przyszedł czas wyciszenia.

Takim miejscem może być twoja sypialnia, salon, a nawet szafa! Możesz usiąść na krześle, albo medytować siedząc na poduszce, na podłodze. Miejscem mojej praktyki jest róg w sypialni, gdzie umieściłam dodatkowo ołtarz. Medytację

wieczorną zaczynam po położeniu dzieci do łóżek. Jednak rano dzieciaki przenoszą się do mojej sypialni, często nawet przed świtem. W ten sposób moja poranna medytacja odbywa się pośród śmiechu, krzyku i zabaw.

Nie jest to sytuacja idealna, ale wiem, że nie będzie trwała wiecznie. Mówię o tym, żeby ci pokazać, że ty również możesz wprowadzić stałość do swojej praktyki, nawet w kontekście swojego zabieganego (i często szalonego) życia. Może nie będzie to wymarzona praktyka, ale tak długo, jak utrzymasz ją w pewnych stałych ramach i będziesz wkładać w nią całą siebie, będziesz się rozwijać. I zapewniam cię, rezultaty wynagrodzą wszelkie twoje wysiłki.

2. Przyjmij odpowiednią pozycję.

Jogananda mówi nam, choć ukrywa tę prawdę pomiędzy słowami, że medytacja z wygiętym kręgosłupem jest jak wystrzeliwanie z łuku wygiętej strzały. Pozycja ma znaczenie w medytacji! Pracujemy tutaj z energią zgromadzoną w mózgu i kręgosłupie, dlatego musimy zwracać uwagę na detale. Oto kilka rzeczy, na których należy się skupić:

Masz do wyboru dwie pozycje siedzące: (1) na krześle lub (2) ze skrzyżowanymi nogami na podłodze. W opcji drugiej połóż pod pupę poduszkę, tak aby twoje biodra były lekko uniesione, dzięki czemu będziesz się czuć bardziej komfortowo podczas dłuższych sesji.

Wyprostuj kręgosłup, tak aby twoje ramiona znalazły się nad biodrami. Zwróć uwagę na to, by podbródek był równoległy do podłoża (innymi słowy, nie pochylaj głowy, jak to mamy w zwyczaju w dzisiejszym, opanowanym przez smartfony, świecie).

Jeżeli siedzisz na krześle, nie dotykaj plecami oparcia, aby nie utrudniać przepływu energii w górę i dół kręgosłupa.

Po przybraniu początkowej pozycji daj sobie chwilę na niewielkie jej modyfikacje – potrząśnij głową kilka razy, rozciągnij barki, poruszaj biodrami. Następnie rozluźnij ciało. Celem powinno być przyjęcie jak najwygodniejszej pozycji, w której poczujesz się stabilna i zrelaksowana. W ten sposób będziesz mogła zapomnieć o swoim ciele i skupić w całości na praktyce.

Oczywiście będzie to wymagało nieco czasu, ponieważ na początku praktyki wielu z nas może mieć problem z utrzymaniem bezruchu. Ciało to ogromny czynnik dekoncentrujący. Może nagle poczujesz swędzenie w jakiejś części ciała, może zdrętwięją ci nogi, a może podczas poprawiania pozycji twoja bielizna przypadkowo zaklinuje się między pośladkami. Przed rozpoczęciem medytacji upewnij się, że nic takiego nie będzie odwracać twojej uwagi od praktyki!

3. Sformułuj intencję.

Intencja jest kluczową rzeczą w każdym przedsięwzięciu i nie inaczej jest z medytacją. Złącz dłonie w mudrę Anjali (lub jak do modlitwy) i wypowiedz słowa swojej intencji. Wybierz coś, co szczególnie do ciebie przemawia. Może być to coś prostego lub bardziej złożonego. Cokolwiek będzie ci pasować. Oto kilka przykładów intencji:

Jestem Pokojem. Jestem Miłością.

Jestem obecna tu i teraz.

Jestem spokojna i skupiona.

Jestem swoim Prawdziwym Ja.

Duchu, ty i ja jesteśmy Jednością. Pomóż mi poczuć nasze połączenie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Kimberly Snyder jest przewodniczką duchową, instruktorką medytacji oraz specjalistką od spraw żywienia i holistycznego dobrostanu. Trzy z pięciu książek jej autorstwa trafiły na listę bestsellerów „New York Timesa”. Kimberly prowadzi popularny podcast *Feel Good*. Jest twórczynią Solluny, holistycznej marki oferującej produkty wellness, kursy internetowe, Praktyczne Medytacje dla Oświecenia oraz Krąg Solluny.

Wciąż szukasz właściwej drogi w życiu?

Nie opuszcza cię wrażenie ciąglego niespełnienia?

To znaczy, że nadal nie jesteś w miejscu, w którym powinieneś być!

Książka ta jest niczym podróż do miejsca, w którym znajdziesz odpowiedź na pytanie, kim naprawdę jesteś i czego potrzebujesz. Dzięki niej otrzymasz sprawdzone narzędzia rozwoju osobistego i duchowego, które poprowadzą cię ku oświeceniu.

Praktykując zawarte w książce medytacje, afirmacje i jogę, nie tylko wzmocnisz swoją duchowość, osiągniesz stan wysokich wibracji, pogłębisz świadomość czy wyostrasz intuicję. Zyskasz przede wszystkim motywację do wprowadzenia fundamentalnych zmian w swoim życiu. W ten sposób zbudujesz dobre relacje, wpłyniesz pozytywnie na karierę zawodową, a nawet poprawisz stan zdrowia. Opisanie praktyki mogą też służyć jako terapia dla ciała i umysłu. Zakres i głębia zmian zależą tylko od ciebie. Od tej chwili wszystkie marzenia masz na wyciągnięcie ręki.

Droga do oświecenia

drogą do pełni szczęścia, zdrowia i dobrostanu

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8301-166-0



9 788383 011660