

Suzanne Giesemann

Przebudzenie świadomości

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP EZOTERYCZNY

Duchowa
i naukowa
mapa
połączenia
z duszą


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Słowa uznania dla książki

Przebudzenie świadomości

„Przebudzenie świadomości to nie tylko kolejna »samopomocowa« książka, lecz niezliczone skarby duchowe, które pomogą ci pamiętać o tej części twojego bytu, która jest najświętszą ze świętych, twoją DUSZĄ. Ta książka, będąca po trosze podręcznikiem, a po trosze oceną, jest transformującym kompendium, które na zawsze zmieni twój sposób postrzegania tego, co naprawdę znaczy być żyjącą duszą istniejącą w ludzkim świecie”.

James Van Praagh, medium duchowe i autor bestsellerów
New York Timesa, w tym Mądrość twoich duchowych przewodników

„Suzanne Giesemann, światowej sławy medium, stała się jedną z najbardziej utalentowanych nauczycielek duchowych na Zachodzie. W swojej najnowszej książce, Przebudzenie świadomości, oferuje esencję swoich najważniejszych nauk duchowych i perspektyw. Dzieląc się niektórymi ze swoich inspirujących historii i przenikliwych spostrzeżeń dotyczących naszej prawdziwej natury, pomaga nam uświadomić sobie, że jesteśmy czymś więcej niż istotami ludzkimi, ale duszami, których wyższe ja służy do przekraczania naszych czysto ludzkich ograniczeń. Droga przebudzenia jest, krótko mówiąc, podręcznikiem do samorealizacji. Przeczytaj go i obudź się!”.

Kenneth Ring, Ph.D., autor książki Lessons from the Light

„Jestem wielką fanką pracy Suzanne Giesemann i jestem zachwycona jej książką Przebudzenie świadomości. Na stronach tej niesamowitej książki znajdziemy wiele obietnic, ponieważ oferują one praktyczne wskazówki, jak połączyć się z naszą już istniejącą całością, dokonując zmiany, dzięki której życiem będzie kierował Bóg, i zostawić za sobą pustkę i rozpacz. Poparty wieloma dowodami dotyczącymi naszej duchowej natury, jest to natchniony przewodnik po życiu w stanie trwałego szczęścia”.

Marci Shimoff, autorka największych bestsellerów New York Timesa, takich jak Sekret szczęścia i Balsam dla duszy kobiety

„Korzystanie z Przebudzenia świadomości odśladania miłość jako siłę pchającą nas do tworzenia i uzdrawiania. Suzanne prowadzi przez ćwiczenia, które odblokowują wewnętrzną moc, odśladając pełnię duszy i pozwalając na wyrażenie swojego autentycznego ja. Harmonizując z uniwersalnym przepływem miłości, przekształca cię w dającą światło latarnię w całym bogactwie istnienia. Lektura obowiązkowa!”.

Anita Moorjani, autorka bestsellerów New York Timesa takich jak Umrzeć, by stać się sobą, A jeśli już jesteś w niebie i Wrażliwość daje siłę

„Najnowsza książka Suzanne Giesemann, Przebudzenie świadomości, to potężny tom wiedzy, który pomaga w poszerzeniu świadomości czytelnika. Jej słowa przykują twoją uwagę i dostarczą ci narzędzi niezbędnych do twojego duchowego przebudzenia – raz za razem. Rzadko można znaleźć książkę, którą chciałoby się przeczytać wielokrotnie, czując jednocześnie, jak działa przez nią duch. Przebudzenie świadomości jest właśnie taką książką”.

Marie Manuchehri, pielęgniarka dyplomowana, autorka Intuitive Self-Healing i How to Communicate with Your Spirit Guides

„Przeznaczeniem niektórych książek jest stanie się klasyką. Edukują nas i inspirują, rzucają wzywianie i prowadzą, a czasami integrują i uzdrawiają. Książka Suzanne Giesemann Przebudzenie świadomości robi nawet więcej. Ta książka łączy dowody wzięte z życia z osobistymi przestaniami, które celebrują dar bycia człowiekiem. Jako naukowiec akademicki, który przez ponad dwadzieścia lat prowadził badania laboratoryjne i terenowe z mediami i uzdrowicielami w moim Laboratorium postępów świadomości i zdrowia, miałem zaszczyt badać i potwierdzić niezwykle dary Suzanne. Byłem świadkiem jej rozwoju, od wyjątkowego medium opierającego się na dowodach do przebudzonej duchowo istoty, która przekazuje wiadomości z zaświatów i naucza. To książka dla każdego – od początkujących poszukiwaczy po zaawansowanych odkrywców – i można ją czytać wielokrotnie”.

Gary E. Schwartz, Ph.D., profesor psychologii, medycyny, neurologii, psychiatrii i chirurgii na University of Arizona, autor książek *The Afterlife Experiments* i *The G.O.D. Experiments*

„Przez lata Suzanne Giesemann zdobyła serca tych, którzy praktykują duchowość. Ma niesamowity dar dzielenia się złożonymi tematami duchowymi. Teraz Suzanne obdarowuje nas Przebudzeniem świadomości, pokazując czytelnikom, jak unikać pułapki szukania odpowiedzi poza sobą. Ta książka zawiera tak potrzebne teraz klejnoty i skarby, w tym praktyki, które przemieniają twoje życie. Wzmocni cię i pokaże, jak żyć życiem pełnym pasji i całkowicie odmieni twój sposób patrzenia na to, kim byłeś i kim możesz się stać”.

Sandra Ingerman, M.A., znana nauczycielka szamanizmu i nagradzana autorka 13 książek, w tym *Walking Through Darkness* i *Odzyskiwanie duszy*

„Nowa książka Suzanne Giesemann, Przebudzenie świadomości, to praktyczny przewodnik wskazujący, jak przejść od uczucia odłączenia od świata i samotności do doświadczania swojej prawdziwej natury, jako części połączonej wzajemnie ze sobą rodziny dusz w życzliwym wszechświecie. Prosi cię o rozważenie sposobów patrzenia na siebie, które są bardzo różne od tego, co zawsze akceptowałeś. Nie znam żadnej innej książki porównywalnej z Przebudzeniem świadomości, która oferuje nie tylko praktyki, które krok po kroku prowadzą do poszerzenia stanu świadomości, lecz również sposoby na potwierdzenie tego, że te wzajemnie oddziałujące na siebie połączenia nie są wytworem twojej wyobraźni”.

Bruce Greyson, M.D., emerytowany profesor psychiatrii i nauk neurobehawioralnych na University of Virginia i autor książki *Potem*

„Książka Suzanne Giesemann Przebudzenie świadomości zmieniła sposób, w jaki postrzegam moje życie i w jaki żyję. Jako oficer marynarki wojennej, która służyła trzem urzędującym prezydentom, będąc ich lekarzem, mam reputację kobiety » naukowej«, która przez wiele lat podejmowała decyzje na podstawie dowodów, faktów i danych. Osobista podróż i nauki przekazywane przez Suzanne pokazały mi, że istnieje odmienna perspektywa, która wychodzi POZA to, co widzimy w świecie materialnym. »ZMIANA« pod wpływem której zaczęłam patrzeć na świat oczyma duszy, nadała mojemu życiu ogromny sens, cel i radość”.

E. Connie Mariano, M.D., kontradmirał Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych (w stanie spoczynku) i lekarka w Białym Domu (w latach 1992-2001), autorka *The White House Doctor: My Patients Were Presidents*

„Jestem neurobiologiem i uczę medytacji, a od wielu lat badam naturę mózgu i umysłu. Kiedy po raz pierwszy zetknęłam się z pracą Suzanne Giesemann, byłam zaskoczona tym, jak jasno potrafiła przekazać to, czego musimy się nauczyć, aby doświadczać życia pełnego żywej kreatywności wraz z pełnymi miłości związkami z innymi. Przebudzenie świadomości łączy w jednej książce bardzo istotne nauki, którymi dzieliła się z ludźmi na warsztatach i kursach przez wiele lat. Jej nauki głęboko rezonują z moim własnym rozumieniem głębi i potencjału umysłu, mózgu i ducha oraz tego, jak można je wykorzystać, aby stworzyć przebudzone i natchnione życie”.

Marjorie Woollacott, Ph.D., Instytut Neurobiologii, University of Oregon,
prezes Akademii Rozwoju Nauk Postmaterialistycznych

„Przebudzenie świadomości dzieli się mądrością z tymi, którzy szukają czegoś więcej – pomocy, nadziei, być może celu w życiu, a często odpowiedzi pomocnych w radzeniu sobie z osobistymi głębokimi smutkami. Suzanne, podobnie jak ja, została naukowo przetestowana jako medium; i dzięki własnym naukom i głębokim doświadczeniom życiowym, dokonała już własnej „zmiany” z dowódcy marynarki wojennej na nauczyciela duchowego. Umożliwiło jej to pracę opartą na fundamencie mądrości, pomagając innym i przynosząc pocieszenie tysiącom ludzi na całym świecie. Ta książka, przesiąknięta współczesnymi naukami zaczerpniętymi ze starożytnej mądrości, jest pozycją obowiązkową dla tych, którzy szukają jaśniejszego zrozumienia własnego związku z wyższą świadomością i chcą umożliwić własną transformację, przechodząc do pełniejszego i bardziej celowego życia”.

Gordon Smith, medium, nauczyciel duchowy i autor

„Przebudzenie świadomości zaprasza czytelników do tej migotliwej krainy, która łączy ludzką egzystencję z duchową świadomością. Suzanne Giesemann prowadzi nas przez proces uświadamiania sobie swojej prawdziwej natury, udzielając praktycznych porad, jak żyć bardziej znaczącym i dającym głębokie spełnienie życiem. Ta książka jest nieocenionym źródłem dla każdego, kto pragnie wyjść poza przyziemne SP, w którym wszyscy jesteśmy zanurzeni (to sprytny skrót Giesemann określający system przekonań) i przechodzić przez wyzwania życiowe z odnowioną łaską i celem”.

Dean Radin, Ph.D., główny naukowiec Instytutu Nauk Noetycznych
i autor książki *Prawdziwa magia*

„Najnowsza książka Suzanne Giesemann, Przebudzenie świadomości, to przełomowa eksploracja tego, jak możemy lepiej zrozumieć nasze relacje z Bogiem, miłością, naszymi przewodnikami duchowymi i wieloma innymi rzeczami. Strony tej książki pełne są niesamowitej autentyczności i rozległej wiedzy Suzanne, a także jej głęboko skupionej na sercu misji uzdrawiania świata i inspirowania bardziej oświeconego sposobu zamieszkiwania Ziemi”.

Steve Farrell, współzałożyciel i ogólnosiatowy
dyrektor wykonawczy Humanity's Team

„Wizja, mądrość i miłość Suzanne wyznaczają jasną ścieżkę do świetlanej przyszłości dla nas wszystkich, w tej pięknej, podnoszącej na duchu książce. Jej uczciwość, szczerość i jasność pozwalają nam głęboko zaufać prawdom, które odkryła na temat naszej duchowej natury i zbiorowego przeznaczenia”.

Stephen Dinan, dyrektor generalny The Shift Network

„Autorka, była oficer marynarki wojennej, pomaga innym ludziom poznać głęboką prawdę o połączeniach ze zjednoczoną duchową siłą we wszechświecie, którą napotkała po raz pierwszy, tracąc swoją ciężarną pasierbicę w wyniku uderzenia pioruna – to praktyczne źródło dla wielu poszukujących bogatszego połączenia się z utraconymi bliskimi i ogólnie z obszarem duchowym”.

Eben Alexander, M.D., były neurochirurg z Harvardu
i autor książek Dowód, Mapa nieba i Serce świadomości

Przebudzenie świadomości

Suzanne Giesemann

Przebudzenie świadomości



Duchowa
i naukowa
mapa
połączenia
z duszą



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Miłości mojego życia, Ty'owi.
Przez cały czas byłeś częścią Bożego Planu.

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-866-9

Tytuł oryginału: *The Awakened Way: Making the Shift to a Divinely Guided Life*

THE AWAKENED WAY

Copyright © 2024 by Suzanne Giesemann
Originally published in 2024 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024
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 negatywny skutek 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

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	19
-------------------------------	----

Część I – Podstawy

Przedmowa do części I	47
Dusza wie	49
Ty jesteś tym	63
Rzeczy się dzieją	75
Nic nie jest tym, czym się wydaje	85
Punkt widzenia jest wszystkim	99
Nigdy nie jesteś sam	107
Życie jest miłością w jej pełnym wyrazie	115

Część II – Ćwiczenia

Przedmowa do części II	127
----------------------------------	-----

Sekcja 1:

Poznawanie swojej prawdziwej natury	131
Kwestionowanie tego, co jest	133
Odkładanie historii na bok	139
Ćwiczenie z koralikami radości	143
Oddychanie oceaniczne	149

Sekcja 2:

Zachowywanie codziennej higieny energetycznej	153
Oddychanie nerwem błędnym	157
Technika poprzeczki	161
Równoważenie czakr	165
Oczyszczanie przestrzeni fizycznych	171

Sekcja 3:

Interakcja z wyższą świadomością	177
Metoda BŁOGOSŁAW MNIE®	181
ŁYK Boskości®	199
NAJLEPSZA Metoda	203
Natchnione pisanie	207

Sekcja 4:

Praca z twoją Drużyną „A”	211
Zaangażowanie Wyższych Pomocników	213
Rozróżnianie odpowiedzi „tak” i „nie”	217
Prośzenie o dowody	223
Dostrzeganie zaczepów i pociąganie za nitkę	231

Sekcja 5:

Praktykowanie obecności chwila po chwili	235
Praktyki O-P-U	239
Przypomnienia Drogi Przebudzenia	243
Tarcza człowiek/dusza	247
Cisza na mostku!	249

Sekcja 6:

Zmianianie blizn emocjonalnych w świetliki	253
Proces BEZ WINY	255
Podnoszenie twojego punktu widzenia na wyższy poziom	259
Natychmiastowe wybaczenie	263
Energetyczne przepisywanie przeszłości	267
 <i>Konkluzja</i>	271
<i>Apendyks</i>	275
<i>Podziękowania</i>	279
<i>O Autorce</i>	281

WPROWADZENIE

Niebo na ziemi.

Możesz przywołać w pamięci radość płynącą z tego stanu w takich chwilach w życiu, gdy wszystko na świecie wydaje się dobre. Być może byłeś z kimś, kogo kochasz, w jakimś zachwycającym miejscu. Bez względu na okoliczności doświadczyłeś poczucia bycia całością i połączenia ze wszystkim i z każdym wokół ciebie. Niczego nie brakowało.

A potem nastąpiła zmiana i wróciłeś do świata *realnego*.

Takie jest życie, czyż nie? To, co się wznosi, w końcu opadnie. Wszystko jest chwilowe. Może to być błogosławieństwem, jeśli nie możesz się doczekać, aż coś się skończy lub może powodować cierpienie, gdy bardzo mocno przywiązujesz się do sytuacji czy ludzi w swoim życiu.

Niełatwo być człowiekiem. Jedyną stałą jest zmiana. Praca i pieniądze pojawiają się i znikają. Związki się kończą. Ciało się niszczy. Ludzie, których kochasz, umierają.

Dlaczego więc się nie poddajesz, gdy życie staje się zbyt trudne?

Żyjesz dalej, ponieważ gdzieś w środku *wiesz*, że oprócz tego jest jeszcze coś więcej. Posuwasz się krok za krokiem, ponieważ gdzieś pod tym bałaganem bycia człowiekiem wyczuwasz coś dobrego, coś, dla czego warto żyć.

I masz rację. Nawet jeśli ta ludzka strona ciebie mogłaby się nie zgadzać, jest w tobie taka część, która wie, że jesteś tu dla jakiejś przyczyny i że życie ma znaczenie. Pojawia się iskra świadomości, że wbrew temu, co ktokolwiek powiedział, jesteś jasną, lśniąca istotą, która przybyła tu w celu pełni doświadczenia w ciele.

Tą częścią ciebie jest dusza. Ten przestronny stan świadomości, który wie, że jesteś ukochanym i że zasługujesz na radość, w żaden sposób nie jest od ciebie oddzielony. Jest właśnie tutaj, teraz, i rozpoznaje bez poczucia dumy czy wstydu, że jesteś wspaniały.

Jeżeli twoja pierwotna reakcja na to stwierdzenie to pogarda zamiast świętowania, nie martw się. Nie jesteś sam. Po prostu dałeś się przekonać do ludzkiego SP.

Dokładnie: do ludzkiego *systemu przekonań*.

Bezkrytyczne przekonanie większości ludzi o tej zbiorowej fikcji mówiącej, że jesteśmy tylko ludźmi, sprawia, że niebo na ziemi jest tak odległe. Przemienia to dojrzałych dorosłych w przestraszone, zebrzące o uwagę dzieci, które dokonują kiepskich wyborów. Prowadzi to do nietrwałych związków, toksycznego środowiska pracy i ciał, które utraciły równowagę. W efekcie pojawia się długotrwałe poczucie, że czegoś nam brakuje. Wpędza nas to w bezdenną rozpacz, bo myślimy, że gdy nasze serca przestają bić „umieramy i znikamy”.

Taki system przekonań może sprawić, że twoje życie będzie piekłem.

Jeśli masz wątpliwości, sprawdź czy któryś z następujących objawów związanych z przekonaniem, że jesteś tylko człowiekiem, nie jest ci szczególnie znajomy:

- Nie lubisz ciszy i wypełniasz ją muzyką, telewizją lub rozmowami.
- Kierujesz się ku nadmiernej ilości słodczy, alkoholu, używek, kupowaniu lub innym aktywnościom, aby poczuć się lepiej, nawet jeśli wiesz, że ci nie służą.
- Łatwo puszczają ci nerwy, często reagujesz w sposób przesadzony lub doświadczasz chwil niewytłumaczalnego gniewu.
- Uciekasz od emocji innych ludzi.
- Czujesz wstyd, masz poczucie winy lub czujesz się nic niewart, mimo rozpraszania twoich obaw przez innych ludzi.

- Często odczuwasz ukryte niezadowolenie, bez względu na to, jak dobrze wszystko wygląda.
- Komentarze innych na twój temat bardzo mocno cię dotykają.
- Aby czuć się dobrze sam ze sobą potrzebujesz aprobaty innych ludzi.
- Porównujesz siebie z innymi i często czujesz, że do nich nie dorastasz.
- Kiedy ludzie mówią coś miłego na twój temat, ignorujesz to lub temu zaprzeczasz.
- Byłeś w jednym lub więcej dysfunkcyjnych związków.
- Czujesz niepokój, gdy nie możesz regularnie sprawdzać e-maili, wiadomości tekstowych czy mediów społecznościowych.
- Żyjesz w nieustannym strachu przed śmiercią.
- Są takie momenty, gdy chciałbyś dołączyć do swoich bliskich, którzy umarli.

Jeżeli utożsamiasz się z którymkolwiek z tych zachowań, nie martw się. Tak pokazuje się twoja ludzka strona.

Dowód, że nie jesteś sam w uzależniających, autodestrukcyjnych skłonnościach widoczny jest w każdym publicznym miejscu. Rozejrzyj się wokół siebie i co widzisz? Ludzi stojących z zaciśniętymi dłońmi i pochylonymi głowami. Nie są pochłonięci modlitwą. Oddają cześć swoim smartfonom.

Dlaczego wpadasz w panikę, gdy nie możesz znaleźć swojego telefonu? Ponieważ oferuje on połączenia, za którymi tak bardzo tęsknią wszyscy ludzie. Ma w sobie potencjał wypełnienia fundamentalnego uczucia pustki, które nigdy nie znika.

A teraz posłuchaj tego! Na poziomie ludzkim możesz być poraniony i odczuwać cierpienie, lecz na swoim najgłębszym, najbardziej podstawowym poziomie jesteś cały i kompletny. Dlatego, że jesteś nie tylko człowiekiem. Jesteś także duszą, a twoja dusza jest doskonała.

Szukasz połączeń, ponieważ twoim prawdziwym stanem jest niepodzielona całość. Problemy pojawiają się, kiedy rozglądasz się wokół siebie w poszukiwaniu tej całości, ponieważ ta pełnia, której szukasz, jest właśnie tutaj, tak blisko jak twój oddech.

MOJA POBUDKA

Przez ogromną część życia byłam mocno uwikłana w system ludzkich przekonań. Na powyższej liście dysfunkcyjnych zachowań przy większości z nich postawiłabym znaczek potwierdzający. A mimo to w jakiś sposób udało mi się osiągnąć ogromny sukces w karierze jako oficer marynarki wojennej. Pełniłam funkcję dowódcy jednostki brzegowej i specjalnej asystentki szefa operacji morskich. Podczas mojego ostatniego zadania byłam adiutantką szefa sił zbrojnych USA, przewodniczącą kolegium połączonych szefów sztabów.

Na zewnątrz zachowywałam się jak należy, latałam *Air Force One* z prezydentem, spotykałam królów i królowe i uczestniczyłam w tajnych przesłuchaniach z członkami kongresu. Po 20 latach służby odeszłam na emeryturę, mając liczne medale i wiele wyróżnień.

Jak pewnie wiesz z pierwszej ręki, zewnętrzny sukces nie równa się wewnętrznej satysfakcji. Wychowywali mnie rodzice, którzy nie pozwalali ani mnie, ani mojemu rodzeństwu wyrażać czegokolwiek poza pozytywnymi emocjami. „Nie jesteś chory!” – słyszeliśmy często, kiedy którekolwiek z nas nie czuło się dobrze.

Nie wiedziałam, co mam robić, kiedy pojawiały się we mnie strach, złość, wstyd czy poczucie winy. Dzięki temu stałam się prawdziwą profesjonalistką w tłumieniu normalnych, ale zakazanych emocji. Kiedy na garnek, w którym zaczyna się coś gotować,

nakładasz pokrywkę, ciśnienie rośnie. W efekcie toczyłam wewnętrzną bitwę, przejadając się przy tym, co trwało całe dekady. Obecnie jedzenie już mną nie rządzi – jest to osiągnięcie, które wydawało mi się niemal nie do zrealizowania, kiedy nie miałam zdrowych narzędzi radzenia sobie z problemami.

W marynarce wojennej dzielnie pokonywałam trudne chwile, robiąc to, do czego nas szkolono: „brałam się w garść”.

Wydawało się, że wszystko działa dobrze, aż do momentu, gdy grupa 19 terrorystów zaatakowała World Trade Center i mój biurowy budynek, Pentagon.

Byłam w owym czasie pomocniczką dowódcy i byliśmy w drodze do Europy, gdzie tego tygodnia królowa Elżbieta miała nadać tytuł szlachecki mojemu szefowi. W połowie drogi przez Atlantyk dowiedzieliśmy się o ataku terrorystycznym na nasz kraj i zawróciliśmy.

Tor naszego lotu wiódł prosto przez Manhattan. Siedząc w środku ostatniego samolotu w przestrzeni powietrznej USA myślałam, że robię niezłą robotę, „biorąc się w garść”. Spojrzałam na dymiący budynek World Trade Center i powstrzymałam emocje.

Następnie udaliśmy się do Waszyngtonu otoczeni przez myśliwce Sił Powietrznych. Kiedy dotarłam do Pentagonu, szłam tak, aby ominąć fragmenty silnika porwanego samolotu leżące w trawie. Stałam wówczas w ciszy, gapiąc się w olbrzymią dziurę w budynku i ignorując bolesną dziurę w moim sercu.

Poczułam się ogromnie ludzka i głęboko bezbronna, myśląc o tylu utraconych w jednej chwili życiach, ale nie pozwoliłam sobie tego okazać. Z trzymania nerwów na wodzy otrzymałam 5+ w pierwszym tygodniu po 9/11. A potem otrzymałam zadanie eskortowania niektórych członków rodzin osób, które zostały zabite w zamachu, na specjalne nabożeństwo żałobne ich ukochanych.

Stanie w obliczu czystego, surowego żalu, bez możliwości uwolnienia napięcia, wyczerpało mnie fizycznie i emocjonalnie.

W kolejnych tygodniach nie byłam w stanie chodzić korytarzami Pentagonu, nie zwracając uwagi na wszystko, co przypominało mi o kruchości życia. Postanowiłam, że zakończę moją służbę wojskową w dniu, kiedy przysługuje mi przejście na emeryturę i nie pozostanę nawet chwili dłużej. Moje plany idealnie się zrealizowały i nigdy nie obejrzałam się za siebie.

W ciągu 24 godzin od opuszczenia marynarki wypłynęłam w stronę zachodzącego słońca z moim ukochanym mężem, Ty'em, na naszym mierzącym 46 stóp słupie. Tak, spełniliśmy nasze długotrwałe marzenie o byciu pełnoetatowymi żeglarzami rejsowymi, lecz prawdę mówiąc, uciekałam również od życia.

To był z pewnością idylliczny czas. Przez dwa lata zwiedzaliśmy i cieszyliśmy się wschodnim wybrzeżem Stanów Zjednoczonych, Kanady i Bahamów. Osiągnęliśmy główny cel żeglowania przez Atlantyk i spędziliśmy 18 magicznych miesięcy pływając po Morzu Śródziemnym.

A potem życie nas dopadło i wystawiło na próbę.

Pływając u wybrzeży Chorwacji otrzymaliśmy druzgocącą wiadomość, że moja pasierbica, Susan – ukochana najmłodsza córka Ty'a – „*odeszła*”.

Właśnie takie słowa nasz zięć wypowiedział przez telefon.

Dokąd odeszła? – to było pierwsze pytanie, które pojawiło mi się w głowie, choć jakaś część mnie wiedziała, co miał na myśli. Jednak trudno było zmierzyć się z tą prawdą, więc wstrzymałam oddech. Jego wyjaśnienie roztrząsało w drobny mak moje myślenie życzeniowe.

Powiedział nam, że Susan, sierżant w Korpusie Piechoty Morskiej Stanów Zjednoczonych, przekraczała linię lotu obok hangaru swojego szwadronu, aby zgłosić się do służby. Nagle

z czystego, błękitnego nieba spadł piorun i uderzył w nią. Susan była w szóstym miesiącu ciąży ze swoim pierwszym dzieckiem. Lekarze reanimowali ją przez siedem godzin, jednak nie udało im się uratować ani Susan, ani jej dziecka, Liama Tylera.

W przeciwieństwie do następstw 9/11 nie mogłam odpłynąć od tego bólu ani go znieść. Patrzenie na martwe ciało Susan w trumnie było najbardziej rozdzierającym momentem mojego życia. Było to również najbardziej transformujące.

Ciało Susan, które leżało przede mną w tak niewielkim stopniu przypominało tę pełną życia kobietę, którą tak bardzo kochaliśmy, że aż pokręciłam głowę z niedowierzania. Poprzez mgłę żalu uświadomiłam sobie, że to, co nazywamy „osobą” jest czymś o wiele więcej niż fizyczność i że nie można tego zabić. W tym kluczowym momencie nie miałam cienia wątpliwości, że ciało jest zaledwie naczyniem dla nieśmiertelnej Obecności, która ożywia każdego z nas.

To objawienie przewyższyło ludzki intelekt, na którym polegałam, aby zdobywać w wojsku kolejne stopnie i awansować. Rozbroiło ono wszelkie obrony i pojawiła się w moim sercu niezaprzeczalna *wiedza*, że śmierć nie jest końcem życia.

Wiedziałam, że osoba, którą przez dwadzieścia siedem lat nazywaliśmy „Susan”, była, jak każdy z nas, jasną, wspaniałą duszą, która przyszła na ten świat, aby być źródłem miłości i radości.

I wiedziałam, że jeśli chcę nawiązać kontakt z Susan w jej nowej formie, muszę zacząć medytować. Nie wiem skąd wiedziałam, że medytacja mogłaby pomóc. Nigdy wcześniej nie uczyłam się ani nie ćwiczyłam siedzenia w ciszy, aż tu nagle droga przede mną stała się jasna.

Stałam się kobietą, która ma misję. Każdy ranek zaczynałam od siedzenia w ciszy i proszenia Susan, aby dała mi znać o swojej obecności. Nie miałam pojęcia, że robiąc to, wkroczyłam

na ścieżkę, która poprowadzi moje życie w zupełnie nowym kierunku.

W końcu rzeczywiście połączyłam się z Susan. Na początku pełne łez spotkanie nastąpiło za pośrednictwem medium, które nic nie wiedziało o stracie w naszej rodzinie. Nieświadome naszych nazwisk ani żadnych szczegółów pozwalających na identyfikację medium opisało kobietę w wieku około 20 lat, która zmarła dość nagle śmiercią i stała przed nami w brązowym mundurze. Potem nastąpiły kolejne niezaprzeczalne potwierdzenia, łącznie ze zdumiewającym oświadczeniem, że Susan przyprowadziła ze sobą ze świata duchowego malutkiego chłopczyka, którego chciała nam przedstawić.

Ta sesja z medium wstrząsnęła moim światopoglądem. Przez wiele dni chodziłam oszołomiona. *Czy to znaczy, że Susan tak naprawdę nie umarła? Czy naprawdę istnieje świat niewidzialny?* Ze wszystkich sił starałam się połączyć te niezaprzeczalne spostrzeżenia z moimi długo utrzymywanymi ludzkimi przekonaniami.

Jakiś czas później, pewnego pamiętnego poranka, siedząc w medytacji, w końcu osiągnęłam swój cel. Usłyszałam wyraźny głos Susan.

– Hej, Suzanne! – powiedziała swobodnie, jak gdyby po prostu wybrała się w krótką podróż. Po czym wypełniła moją głowę pozdrowieniami dla jej ojca oraz reszty rodziny. W odpowiedzi na moją prośbę o przedstawienie dowodu na to, że ta cudowna wizyta nie była wytworem mojej wyobraźni, powiedziała mi trzy konkretne rzeczy o swojej biologicznej matce, o których nie miałam pojęcia.

Susan powiedziała mi, że kot jej matki jest chory, że przez ostatnie dwa dni jej matka szukała drabiny i że świąteczne bożonarodzeniowe lampki wisiały w jej domu przez cały rok. Była żona Ty'a potwierdziła później każdy z tych niezwykle dowodów.

Była to pierwsza z wielu wizyt, które nie pozostawiły w naszych sercach i umysłach wątpliwości, że Susan nadal jest bardzo ważną częścią naszego życia.

Od tego dnia pilnie pracowałam nad tym, by udoskonalić swoją umiejętność komunikowania się nie tylko z Susan, lecz również innymi, którzy odeszli. Rozpoznałam tę pracę jako wołanie mojej duszy. Na szczęście mogłam niezliczoną ilość razy przekazać dalej ten dar uzdrawiania, który nasza rodzina otrzymała za pośrednictwem medium, które niegdyś tak wyraźnie przywołało Susan.

Moje obecne rozmowy poprzez tę zasłonę wykraczają poza tych, którzy niegdyś żyli na ziemi w fizycznej formie i sięgają do bytów zwanych aniołami i mistrzami nauczycielami. Od 2010 roku te mądre istoty uczyły mnie poprzez codzienne przesłania i długie sesje channelingowe o prawdziwej rzeczywistości, z której każdy z nas się wyłania. Nauki obejmują spostrzeżenia, które przetrwały próbę czasu. Mówią o ciągłości świadomości poza ciałem. Brzmiały prawdziwie, ponieważ mówią do najgłębszej części nas: duszy.

W mojej poprzedniej karierze miałam zaszczyt służyć swojemu krajowi na najwyższym szczeblu. Doświadczyłam również głębi ludzkiej rozpacz i znalazłam sposób na wyjście z niej, którego nigdy nie wyobrażałam sobie, gdy nosiłam mundur wojskowy. To, co przekonało mnie ponad wszelką wątpliwość, że ty i ja jesteśmy duszami czasowo znajdującymi się w ciałach fizycznych, to przytłaczające dowody pochodzące z większej rzeczywistości, których nie można poznać za pomocą ograniczonych zmysłów fizycznych.

Wiem, co to znaczy czuć się w pełni człowiekiem... odczuwać wewnętrzną pustkę, zagubienie i rozpacz. A dziś są chwile, gdy jestem przepełniona tak wielką miłością i radością, że one ze mnie wypływają. Byłoby dla mnie najwyższym zaszczytem poprowadzić cię na wyższe poziomy świadomości, tak byś również i ty doświadczył pokoju i radości, które są twoim przyrodzonym prawem.

JESTEŚ WSPANIAŁOŚCIĄ

Przez te wszystkie lata, odkąd rozpoczęłam swoją podróż jako nauczyciel duchowy, doprowadziłam tysiące ludzi do przebudzenia ich prawdziwej natury i przemiany ich życia. Aby pomóc ci w dostrzeżeniu potencjału uzdrawiania, jaki obiecują nauki i narzędzia zawarte w tej książce, pozwól mi proszę opowiedzieć o mojej dotychczasowej najlepszej uczennicy.

Kiedy się poznałyśmy, Brenda Bollmann Baker miała niewiele ponad sześćdziesiąt lat i była nauczycielką i administratorką szkoły. Gdy zbliżała się do emerytury, w niewytłumaczalny sposób rozwinęła się jej obsesja na punkcie tego, aby dowiedzieć się wszystkiego, co mogła, o życiu pozagrobowym. Kiedy zobaczyła ogłoszenie o mojej prezentacji, którą miałam wygłosić w jej lokalnym kościele Unity, oświadczyła swojemu partnerowi: „Jedziemy!”.

Nie poznałam jeszcze Brendy w 2015 roku, kiedy siedziała na widowni w Phoenix, w Arizonie. Nie poznałam jej, kiedy uciekała z kościoła jak spłoszony jelen, gdy tylko moja prezentacja dobiegła końca.

Dwa dni później otrzymałam od Brendy e-mail za pośrednictwem mojej strony internetowej. Przeprosiła za to, że się narzuca i wyjaśniła, że nigdy nie pisała do autora, by podzielić się swoim osobistym doświadczeniem. Poczuła przymus skontaktowania się ze mną ze względu na przytłaczające emocje, których doświadczyła po udziale w mojej prezentacji pt. „Dary serca”.

Wygląda na to, że moja przemowa miała trafny tytuł. Jej darem dla Brendy było zburzenie solidnie opancerzonego muru, który całe życie starannie wznosiła wokół swojego serca. Siedząc w tym kościele po raz pierwszy w życiu poczuła się widziana. Niestety, to była ostatnia rzecz, jakiej pragnęła.

Brenda była dużą kobietą z idealnie pasującą do niej osobowością. Swoim przyjaciółom i współpracownikom wydawała się odważna, bezczelna i pyskata. W swoim e-mailu wyjaśniła, że wszystko to było podstępem, kamuflażem dla wiecznie obecnego strachu, że ktoś może zobaczyć to, co widzi ona, kiedy patrzy w lustro. Nazywała to „brzydota”.

Jej wewnętrzna walka rozpoczęła się w dzieciństwie. Pomimo że była wybitną uczennicą, jej rodzice ponad wszystko cenili wygląd zewnętrzny. Jej ojciec, szanowany pastor, głosił miłość, a Brenda przez całe lata swojego kształtowania spotykała się jedynie z odrzuceniem i drwinami ze strony rodziców. Aby uśmierzyć ból i zagoić rany, zaczęła jeść. Wielokrotnie chciała umrzeć.

Brenda, która się do mnie odezwała, nienawidziła siebie. Opisała to jako instynktowną, namacalną nienawiść do siebie.

Czytając o wylewających się z Brendy emocjach, niepodziwianie odczułam obecność moich przewodników, Sanaya. Chcieli, abym przekazała Brendzie wiadomość. Zdarzyło się to wcześniej tylko raz w czasie interakcji z nieznajomym. Wyciągnęłam dyktafon i weszłam w rozszerzony stan świadomości, żeby mieć pewność, że uchwyć ich słowa wiernie.

Wiadomość dla Brendy dotyczyła wyzwań w jej życiu, których nie ujawniła w e-mailu. Przewodnicy opisywali całe lata zaburzeń trawiennych spowodowanych tłumieniem jej osobistej mocy i bólu emocjonalnego. Szczegółowo opisywali choroby i problemy życiowe, które mogły znać tylko osoby mające bezpośredni wgląd w życie Brendy.

Sanaya udzielili Brendzie rady i obdarzyli ją konkretnymi narzędziami, które mogły pomóc jej w duchowej podróży. Dali jej mantrę do powtarzania, gdy wprowadzała to, co, jak twierdzili, miało być trwałymi, pozytywnymi zmianami w jej życiu.

Wiadomość od Ducha swoją dokładnością oszołomiła nas obie. Wszystko to wydawało się Brendzie prawdziwe i wzięła sobie do serca rady przewodników, łącznie z powtarzaniem jej nowej uzdrawiającej mantry. Ci, którzy znali Brendę, mogli się zastanawiać, dlaczego zaczęła ogłaszać wszystkim, którzy chcieli tego słuchać: „Jestem wolna!”. Ona i ja rozpoznałyśmy te słowa jako dar od Ducha, w które ona uwierzy i je ucieleśni.

Lata tłumienia emocjonalnego w końcu odbiły się u Brendy w tych miejscach jej ciała, które Sanaya wskazali jako szczególnie podatne na choroby. 9 maja 2018 roku Brenda odeszła do świata niefizycznego po krótkiej, lecz heroicznej walce z rakiem dróg żółciowych.

Do tego czasu stałyśmy się bliskimi przyjaciółkami. Nasza późniejsza korespondencja i rozmowy przepełnione były radością, tak bardzo różniącą się od tego, od czego zaczynałyśmy. Po tylu latach nienawiści do siebie Brenda nie mogła powstrzymać miłości, którą tak długo w sobie dusiła.

Na początku naszej przyjaźni przedstawiłam Brendę innej pięknej duszy, Lynette Setzkorn. Obie kobiety wzrastały w zadziwiająco podobnych warunkach. Podobnie jak Brenda, Lynette dochodziła do siebie po latach emocjonalnego i duchowego bólu. Miała podobne doświadczenia odczuwania wstrętu do siebie, wynikające z nauk religijnych wpajanych jej od wczesnych lat życia. Ich spotkanie zaowocowało przyjaźnią tak natychmiastową, tak bliską i tak głęboką, że ci, którzy je znali, nazywali je „Brenette”.

Brenda i Lynette podążały za mną po całym kraju, uczestnicząc we wszystkich moich prezentacjach i warsztatach. Śmiejąc się, nazywały siebie moimi „prześladowcami numer jeden”. Czułam się zaszczycona, że mogę być ich przewodniczką i dzielić się mądrością moich niefizycznych przewodników z tak chętnymi studentkami.

To, czego nauczyły się z przekazywanych im nauk i z własnych poszukiwań duchowych, przyspieszyło ich emocjonalne uzdrowienie. Stopniowo mantra Brendy „jestem wolna” stała się rzeczywistością dla nich obu.

Lynette spędziła większość ostatniego roku Brendy w jej domu, opiekując się drogą przyjaciółką. Bez końca rozmawiały o życiu pozagrobowym i o tym, jak wszystko się łączy. W tym czasie Linette nie wahała się zapewniać Brendę, że jest piękna w środku i na zewnątrz. Brenda pozwoliła sobie naprawdę usłyszeć te słowa i rozkwitła, pomimo choroby. W końcu poczuła się w pełni dostrzeżona i z chęcią przyjęła balsam miłości swojej przyjaciółki.

Brenda wydała ostatnie tchnienie z Lynette przy swoim boku. Później tego wieczoru, ku mojemu osłupieniu, poczułam tuż przy sobie obecność Brendy tak wyraźnie, jakby była tam w formie fizycznej. Absolutnie spodziewałam się tego, że połączę się z Brendą jakiś czas po jej odejściu, ale nie że po upływie zaledwie sześciu godzin. Jej słowa płynęły do mnie tak wyraźnie, jakby mówiła do mnie przez telefon.

Lynette opowiada wszystkim: „Ona odeszła” – powiedziała Brenda w moim umyśle – A ja mówię „Gdzie odeszła?” Jestem tutaj, Suzanne!

Zszokowana tym, jak jasno się komunikuje, chwyciłam swojego iPada i zaczęłam zapisywać tę rozmowę słowo w słowo. To był bez wątpienia głos Brendy, uzupełniony jej cudownie imperytynencką modulacją. W myślach mogłam zobaczyć jej przesadną mimikę i zabawną gestykulację.

Oderwałam wzrok od klawiatury tylko po to, żeby powiedzieć Ty’owi: „Nic do mnie nie mów. Jest tutaj Brenda!”.

Ty wytrzeszczył oczy ze zdumienia. Wiedział, że minęło zaledwie kilka godzin, odkąd otrzymaliśmy telefon informujący o śmierci Brendy.

Śmierć najwyraźniej nie spowolniła Brendy, ponieważ wciskała się ze swoją wiadomością, gdy powróciłam do pisania.

Jestem tu, Suzanne. Jestem dokładnie tutaj. Widzę budynki i widzę pola. Widzę wszystko, co chcę zobaczyć, więc na razie, widzę was wszystkich.

Wiedziałam, że określenie „ci wszyscy” odnosi się do bratnich dusz na prywatnej grupie facebookowej, którą Brenda założyła razem z Lynette. Nazwały siebie „Budzące się dusze”, a było trzech kluczowych członków tej grupy, która zebrała się wokół Brendy, zalewając ją miłością i słowami otuchy w jej ostatnich dniach.

Jestem dotkliwie świadoma tego, że ktoś, kto sam nie doświadczył tych międzywymiarowych rozmów, może wątpić w autentyczność tej nieoczekiwanej wymiany ze zmarłą kobietą. Wysłałam jej cichą wiadomość: *Będę potrzebowała jakiegoś dowodu, Brenda, tak żeby inni wiedzieli, że to ty.*

Najwyraźniej niezrażona moją prośbą Brenda cisnęła dalej. *Jutro wieczorem będziemy imprezować, tak, będziemy!*

Wyczułam, że Brenda chce, żebym zebrała członków „Budzących się dusz” na takie spotkanie online. Chciała podzielić się z grupą szczegółami dotyczącymi jej przejścia, a ja miałam służyć jako rzecznik w procesie zwanym channelingiem.

To ważna sprawa, powiedziała, a potem, według mnie, z rażącą niekonsekwencją od niechcienia machnęła ręką do tyłu, w kierunku prawego ramienia i zalotnie zapytała: *Podoba ci się moje boa?*

Co? Napisałam w odpowiedzi. Jej pytanie nie miało żadnego sensu.

Gdy napisałam to pytanie, wypełniła mnie *wiedza* dotycząca tego, że zagadkowa uwaga na temat boa Brendy stanowi dowód, o który poprosiłam nie używając słów. Natychmiast po wyczuciu tego bezgłośnie skomunikowała się ze mną, że nasza droga przyjaciółka Lynette będzie rozumiała, o co jej chodzi.

Nabyłam je właśnie na tę imprezę – powiedziała.

Po podzieleniu się większą ilością szczegółów dotyczących jej łatwego przejścia na tamtą stronę, Brenda zakończyła tę szybką wizytę ostatnią wiadomością, która zdawała się zawierać całe jej życie w jednym krótkim zdaniu: „*Wszystko kręci się wokół miłości, Suzanne. Dobrze uchwyciliśmy tę część.*”

Brenda się wycofała, a ja natychmiast pokazałam Ty’owi to, co napisałam. Jako emerytowany kapitan niszczyciela miał wszelkie powody, by sceptycznie podchodzić do tego, że właśnie odwiedziła mnie Brenda, przychodząc z zaświatów. Ale Ty rozumiał, jaką wagę przykładałam do utrzymywania wysokiego poziomu etycznego i do uczciwości w kwestii konwersowania z duchami. Całe lata spędzone na obserwowaniu zdumiewających dowodów „niemożliwych do wyjaśnienia w inny sposób” od osób po drugiej stronie zaślony sprawiły, że ze sceptyka stał się wierzący.

Podzieliłam się moim podekscytowaniem związanym z przekonaniem, że Lynette będzie mogła uprawomocnić tę niespodziewaną wizytę, bazując na jedynym prostym pytaniu Brendy: *Jak ci się podoba moje boa?* Nie miałam pojęcia, jak głęboka okaże się być ta fundamentalna wiadomość, to pytanie będące kalamburem.

Ponieważ było już późno i nie chciałam dzwonić do Lynette, cały przekaz wysłałam jej w e-mailu. Wyjaśniłam jej, że wyczułam, że jest jakaś historia powiązana z boa, o której może wiedzieć. A jeśli tak, poprosiłam ją, żeby podzieliła się nią ze mną, bo stanie się ona dowodem na to, że nasza przyjaciółka wcale nie umarła i nie odeszła.

Przebudziłam się o 2.30. Gdy moje oczy przyzwyczyły się do ciemności, przypominałam sobie zdumiewającą wizytę Brendy. Zerknęłam na Ty’a, który spał mocno obok mnie. Zawahałam się, bojąc się go obudzić, ale musiałam wiedzieć czy Lynette przeczytała mój e-mail. Wzięłam do ręki telefon leżący na stoliku

nocnym obok i sprawdziłam konto Gmail. Zmrużyłam oczy, żeby przeczytać nieotwarte wiadomości w skrzynce mailowej, nie mając okularów do czytania. Oczywiście, była tam nowa wiadomość od Lynette będąca odpowiedzią na mój email.

Kiedy kliknęłam, żeby zobaczyć jej wiadomość, nie miałam problemu z odczytaniem pierwszej linijki. W oczy rzuciły mi się trzy duże litery, które już po jednym zerknięciu mówiły mi wszystko, co chciałam wiedzieć:

„O MÓJ BOŻE!” – napisała Lynette, podkreślając wagę tego stwierdzenia wersalikami. *„Prosiła, żebym w kółko opowiadała jej tę historię. To jedna z tych, o których rozmawialiśmy począwszy od naszych pierwszych wspólnych rozmów”*.

Znałam Brendę i Lynette od trzech lat, ale nigdy od żadnej z nich nie słyszałam ani jednej historii dotyczącej boa, więc pokryłam się gęsią skórą.

„Na samym początku - napisała Lynett w odpowiedzi – rozmawialiśmy o takich rzeczach, jak, no wiesz, czy naprawdę jesteśmy takimi garniturami, które przez chwilę zamieszkuje dusza? I ja byłam bardziej za tym konceptem niż ona.

Opowiedziałam jej taką historię, która, jak sądzę, bardzo dobrze ilustruje tę koncepcję, że to życie bardziej przypomina sztukę teatralną, a nasze prawdziwe życie zaczyna się wtedy, gdy już jesteśmy po drugiej stronie i latamy tak, jak ona teraz.

Brenda uwielbiała tę historię. Po prostu ją uwielbiała – podkreśliła Lynette. Poprosiła mnie nawet, żebym spisała historię o boa, ponieważ chciała się nią z tobą podzielić, kiedy będziesz przeprowadzała z nią wywiad w swoim programie radiowym pod koniec miesiąca, ale trochę się pośpieszyła”.

Uśmiechnęłam się melancholijnie, gdy Lynette wspomniała odejście naszej przyjaciółki. Brenda zgodziła się, że podczas audycji włączy się na żywo i szczegółowo omówi przebudzenie

duchowe, które z odwagą i wdziękiem pozwoliło jej zmierzyć się z diagnozą choroby terminalnej. Sądziłyśmy, że dotrwa do momentu, kiedy ta audycja będzie nadawana. Gdy odeszła szybciej niż się spodziewałyśmy, byłam zasmucona, że nie będzie mogła podzielić się swoją mądrością ze słuchaczami.

Jednak teraz, gdy Lynette opowiadała w detalach o ulubionej historii Bredy, zaczęło się wyłaniać o wiele wspanialsze przesłanie.

„Opowiedziałam jej o lecie, które moja rodzina spędziła w Nowym Jorku – napisała Lynette. „Miałam sześć lub siedem lat i byłam kompletnie oczarowana urokiem Zsa Zsa’y i Evy Gabor. Były księżniczkami, tak mieniącymi się, wspaniałymi i bajecznymi, że dla mnie, dziewczynki z małego miasteczka w Oklahomie, nie wydawały się nawet realne.

Pewnego wieczoru o późnej porze spacerowałam z rodziną po Broadwayu. Przechodziliśmy obok teatru, w którym odbywał się jakiś spektakl czy film, czy program rozrywkowy. Była tam Zsa Zsa, ale cały jej urok zniknął. Była zwyczajna, nijaka, jak Kopciuszek po balu, który znowu musiał szorować podłogi dla swoich nikczemnych przyrodnych siostr. Byłam załamana. To nie była moja Zsa Zsa!

Przeszliśmy obok teatru i nagle otworzyły się boczne drzwi i wypłynęła z nich Zsa Zsa. Była wspaniała, ze wszystkimi swoimi insygniami, z idealnie uczesanymi blond włosami, w błyszczącej szacie i ogromnym grubym boa owiniętym wokół szyi.

Wpłynęła do czekającej na nią limuzyny i odjechała. To był magiczny moment i zasugerowałam Brendzie, że tak właśnie wygląda nasze życie: możemy być praczkami, albo pracownikami polowymi wykonującymi ciężką pracę, albo nauczycielami, albo pracownikami socjalnymi, ale kiedy wydamy ostatnie tchnienie i opadnie kurtyna kończąc tę sztukę, wszyscy wypłyniemy tylnymi drzwiami, tak samo jak Zsa Zsa, wracając do naszej wspaniałości wraz z ostatnim oddechem”.

PRAKTYKA:

Równoważenie czakr

Oddychanie Nerwem Błędnym i Technika Poprzeczki to jak „mycie rąk” w pracy z energią. Podobnie jak mycie rąk, są pomocne, gdy ćwiczysz je kilka razy w ciągu dnia i są szczególnie przydatne, gdy potrzebujesz szybkiego odkurzenia.

Jeśli chodzi o higienę energetyczną, równoważenie czakr jest jak prysznic. Możesz bez tego wytrzymać dzień lub dwa, ale najlepiej robić to codziennie.

Czakry są głównymi punktami wymiany energii między twoim ciałem fizycznym i eterycznym. Działają podobnie jak zawór ułatwiający przepływ Siły Życiowej do ciebie i poprzez ciebie. Twoje ciało i umysł są zasilane tą energią Siły Życiowej, która znana jest również jako prana, chi lub qi. Czakry działają jak runda, kierując, w razie potrzeby, przepływ z większego pola do fizycznych organów i układów znajdujących się w bezpośrednim otoczeniu każdego z centrów energetycznych. „Ruch” składa się z wrażeń, myśli i uczuć podróżujących przez twoje osobiste pole świadomości w stale zmieniających się wzorcach i częstotliwościach.

Podczas gdy dusza ożywia ciało, prana nigdy nie przestaje się całkowicie poruszać, ale WMU o niższej częstotliwości mogą łatwo spowodować spowolnienie lub nawet cofnięcie się przepływu. Na poziomie fizycznym blokady energetyczne manifestują się na różne sposoby, w tym jako zły nastrój, ospałość i ogólne złe samopoczucie. Z czasem te apatyczne obszary mogą się przerodzić w chorobę emocjonalną, w rzeczywistą chorobę fizyczną lub

mogą skutkować stanem emocjonalnym cechującym się ciągłym rozdrażnieniem lub irytacją.

Podczas równoważenia czakr większość ludzi skupia się na blokadach energetycznych, ale przepływ energii może być również zbyt wysoki. Taka sytuacja ma miejsce, gdy energia o wyższej częstotliwości niż normalnie przepływa przez twój system przez dłuższy czas.

Może się to zdarzyć, gdy przemawiasz lub występujesz przed grupą ludzi. Zdarza się to również, gdy jesteś narażony na wydarzenia o wysokiej wibracji, takie jak koncert na żywo lub ekscytujący film. Jeśli nie podejmiesz kroków w celu przywrócenia optymalnego przepływu energii przez czakry, gdy emocje, ustaną możesz doświadczyć bezsensowności, bólów lub zawrotów głowy, a nawet nudności.

WMU się pojawiają. Nie zawsze możesz kontrolować swoje początkowe reakcje na bieżące wydarzenia w życiu. Jeszcze mniejszą kontrolę masz nad myślami, słowami i czynami innych ludzi. Jako istota energetyczna jesteś bezpośrednio dotknięty tymi stale zmieniającymi się warunkami. Na szczęście, tak jak możesz wziąć prysznic, gdy twoje ciało fizyczne trochę się zabrudzi, możesz także oczyścić swoje ciało energetyczne, gdy potrzebuje odświeżenia.

Otrzymałam e-mail od fizyka, który współpracował z masażystką w celu złagodzenia stresu. Poleciała mu pracę z czakrami jako część programu dbania o siebie. Powiedział mi, że znalazł mnóstwo informacji w Internecie na ten temat, ale nie znalazł niczego przekonującego. Chciał poznać moją opinię na temat tego czy czakry są prawdziwe.

Odpowiedziałam, że może przeprowadzić dowolną ilość badań, a i tak nie znajdzie naukowego dowodu na istnienie czakr. Ludzie nie opracowali jeszcze wystarczająco czułych instrumentów naukowych, aby wykryć te energetyczne wiry, które wibrują z częstotliwością wykraczającą poza nasze mierzalne widmo elektromagnetyczne. Poleciałam mu, aby odrobinę nauczył się samego

siebie i wykonał praktykę równoważenia czakr, którą podzielię się z wami w tej sekcji. Jeśli poczuje się po tym lepiej, to będzie wystarczający dowód, jakiego potrzebował.

Energia płynie tam, gdzie kieruje się twoja uwaga. Kiedy utrzymujesz intencję, że każdy ośrodek energetyczny znajdzie idealny stan przepływu, czakry zrobią resztę. Wrodzona inteligencja ciała współpracuje z tobą, aby znaleźć własne centrum.

Oznacza to, że nie musisz być wystarczająco wrażliwy, aby zauważyć czy twoje czakry są zablokowane, czy też nadmiernie rozwibrowane, nie musisz też dokładnie zauważać, gdzie jest ta nierównowaga. Możesz skupić się na każdej czakrze po kolei lub na wszystkich naraz. Obie metody działają. Po postu ustal intencję, aby wszystkie twoje czakry osiągnęły idealną równowagę i się zharmonizowały.

Podobnie jak prysznic z mydłem i wodą, długość praktyki zależy od tego, jak dużego potrzebujesz oczyszczenia. Oto jak możesz zrównoważyć swoje czakry, jeśli czujesz się wyraźnie nieźborny i nie w formie:

- Przez około dziesięć minut siedź lub leż w ciszy i spokoju, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał. Podczas wykonywania ćwiczenia możesz zechcieć posłuchać relaksującej muzyki medytacyjnej.
- Oceń swój obecny stan pod względem dobrego samopoczucia. Oszacuj, jak się czujesz pod względem psychicznym, fizycznym i emocjonalnym.
- Weź kilka oddechów, aby się zrelaksować i skupić.
- Wyobraź sobie, że strumień białego światła wypływa z twojej głowy i spływa w dół, płynie wokół ciebie i przepływa przez ciebie, zakotwicząc cię w ziemi.
- Wyobraź sobie siedem świecących kul energii ustawionych pionowo wzdłuż centralnego kanału w twoim ciele. Przyjmowane nazwy,

umiejscowienie i kolory, jak opisują ci, którzy potrafią psychicznie zobaczyć i wyczuć te energetyczne pola w ciele, to:

- Pierwsza czakra/czakra korzenia znajduje się u podstawy kręgosłupa i związana jest z kolorem czerwonym.
 - Druga czakra/czakra sakralna znajduje się w centrum brzucha i jest związana z kolorem pomarańczowym.
 - Trzecia czakra/czakra splotu słonecznego znajduje się na poziomie pępka i jest związana z kolorem żółtym.
 - Czwarta czakra/czakra serca znajduje się na poziomie serca i jest związana z kolorem szmaragdowozielonym.
 - Piąta czakra/czakra gardła znajduje się w środku gardła i jest związana z kolorem jasnoniebieskim.
 - Szósta czakra/czakra trzeciego oka znajduje się w centrum czaszki na poziomie brwi i jest związana z kolorem indygo.
 - Siódma czakra/czakra korony znajduje się ponad czaszką, poza ciałem i jest związana z kolorem fioletowym.
- Przenieś swoją uwagę na pierwszą czakrę i wyobraź sobie powiązany z nią kolor. Wizualizuj energię Siły Życiowej płynącej idealnie do tego centrum, wokół niego i przez nie. Poświęć tyle czasu, ile czujesz, że podpowiadają ci twoi przewodnicy, aby skupić się na idealnej równowadze i zharmonizowaniu, zanim przeniesiesz swoją świadomość wyżej, do kolejnej czakry.
 - Powtarzaj ten proces przechodząc przez każdą kolejną czakrę, pozwalając sobie na wsłuchanie się w swój wewnętrzny głos podpowiadający, ile czasu poświęcić każdej z nich i jakich obrazów możesz użyć, aby wizualizować sobie ich powrót do równowagi.
 - Kiedy skupisz się na wszystkich siedmiu czakrach i skorzystasz z intencji i wizualizacji, aby pomóc każdej z nich osiągnąć jej idealny stan przepływu, zaufaj, że nastąpiło uzdrowienie.

- Oceń, jak się czujesz pod koniec ćwiczenia, porównując z tym, jak się czułeś przed jego rozpoczęciem.
- Wyślij do Wszechświata falę wdzięczności za to odnowione, dobre samopoczucie.

Efekty gruntownego równoważenia czakr, takiego jak to, pozostaną z tobą przez kilka godzin lub kilka dni. Podobnie jest z oczyszczaniem ciała fizycznego, kurz i brud gromadzą się w ciągu całego dnia. Dla twojego zdrowia energetycznego i zdolności łączenia się z wyższymi obszarami niezbędne jest, byś regularnie równoważył swoje czakry, a także wtedy, gdy przydarzy ci się coś szczególnie przykrego.

Jeśli dbasz o swoje zdrowie energetyczne i chcesz szybko „wypłukać” wewnątrz, możesz wybrać skróconą praktykę równoważenia czakr. Oto dwie szybkie i łatwe metody, które dobrze działają, aby się odświeżyć i naładować:

1. Stojąc lub siedząc, zamknij oczy i wyobraź sobie przed sobą ścianę migoczącego złocistego światła. Korzystając z intencji i wyobraźni zobacz, jak ta ściana wolno przesuwana się w twoim kierunku i przechodzi przez ciebie. Kiedy tak się dzieje, gęsta siatka tej złocistej ściany wylapuje cały energetyczny „kurz i brud”, który nie należy do twojego pola. Wyobraź sobie, jak ta ściana odchodzi za tobą niosąc to, co nie jest ci już potrzebne.

Aby upewnić się, że twoje pole jest tak czyste i lśniące, jak to możliwe, możesz sprawić, że ściana przesunie się w odwrotnym kierunku, przechodząc przez ciebie od tyłu do przodu, zbierając wszystkie pozostałe energetyczne „śmieci”, które mogły się zawierzyć podczas pierwszego przejścia.

Żartobliwie nazywam to Metodą Myjni Samochodowej w równoważeniu czakr. Wypróbuj ją. To działa.

2. Wizualizuj sobie snop białego światła przesuwany się w górę w obrębie większego snopu świata, który ugruntowuje cię w ziemi. Ten mniejszy snop obraca się wokół ciebie zgodnie z ruchem wskazówek zegara, rozpoczynając od stóp i poruszając się w górę.

Kiedy to obracające się światło przechodzi przez wszystkie siedem czakr i wokół nich, ustal intencję, że wtedy każda z nich znajduje równowagę. Możesz uznać, że pomocne będzie wykonywanie ręką spiralnego ruchu z przodu ciała, idącego w górę i uwolnienie wszelkiej niechcianej energii z wymachem, kiedy dotrzesz do czubka głowy.

Nazywam to Obrotowo-Ryjącą Metodą Oczyszczania Czakr. (Humor znakomicie podnosi twoje wibracje).

Podczas wykonywania tych ćwiczeń przyjmij stan dziecięcej ciekawości. Jak powiedziałam wspomnianemu sceptycznemu fizykowi, dowodem są rezultaty. Kiedy czujesz się wytrącony z równowagi, doświadczenie osobiste pokaże ci, że równoważenie czakr jest bardziej skuteczne i działa szybciej niż jakikolwiek poprawiający nastrój i podnoszący poziom energii lek.

Życie w ludzkiej formie jest wyzwaniem. Musisz borykać się nie tylko z własnymi zmieniającymi się myślami i emocjami, ale również z nastrojami innych ludzi. Nic dziwnego, że większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z wyższych wymiarów. Tak bardzo ugrzęźli w energetycznych korkach na autostradzie codziennego życia, że nie mogą znaleźć swojej drogi do alternatywnych celów.

Oczyszczanie czakr pozwala ci odzyskać kontrolę nad sytuacją, oferując szereg dróg do wyboru w celu opcjonalnego funkcjonowania.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Suzanne Giesemann – nauczycielka duchowa i medium. Była do-wódczynią Marynarki Wojennej i asystentką szefa armii USA. Jest autorką wielu książek, nagrań i filmów, które docierają do milionów widzów. Posiada dar wielowymiarowej komunikacji ze Świadomością niefizyczną. Jej przesłania przynoszą nie tylko nadzieję, ale także uzdrowienie i miłość, które trafiają prosto do serca.

**Czy czujesz, że w twoim życiu brakuje głębszego sensu?
Chcesz zrozumieć, kim naprawdę jesteś, i nawiązać kontakt ze swoją duszą?**

**To przewodnik, który pomoże ci odkryć duchową stronę rzeczywistości,
łącząc mądrość starożytnych tradycji z najnowszymi odkryciami nauki.**

Siła, która już jest w tobie

Książka udowadnia, że nie musisz szukać odpowiedzi na zewnątrz – wszystko, czego potrzebujesz, znajduje się już w tobie. Dzięki praktycznym ćwiczeniom i inspirującym wskazówkom nauczysz się, jak rozpoznawać znaki od wyższej świadomości, oczyszczać swoją energię i wzmacniać intuicję.

Harmonia ciała, umysłu i duszy

Dzięki metodom, takim jak oddychanie nerwem błędnym czy równoważenie czakr, zaczniesz lepiej rozumieć swoje emocje i odnajdziesz spokój wewnętrzny. Książka prowadzi krok po kroku przez proces transformacji, umożliwiając ci życie w harmonii i większej radości.

Dowody na to, że jesteśmy czymś więcej

Autorka opiera swoje nauki na osobistych doświadczeniach oraz badaniach naukowych. Jej unikalna perspektywa łączy duchowość z logiką, dając ci solidne podstawy do zgłębiania swojej prawdziwej natury.

Przekrocz granice materialnego świata i poczuj moc swojej duszy!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY