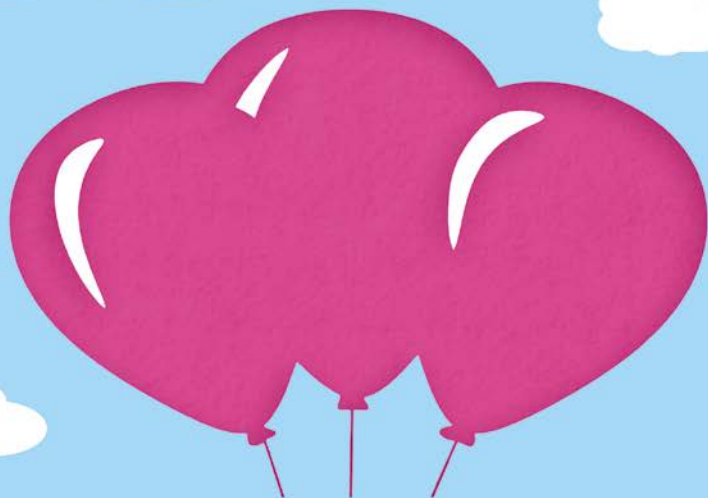


DR CHRISTIANE NORTHRUP



LEKKO, ŁATWO I PRZYJEMNIE

PRZEWODNIK BOSKO
ZAINSPIROWANEGO ŻYCIA



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

DR CHRISTIANE NORTHRUP



LEKKO, ŁATWO I PRZYJEMNIE

PRZEWODNIK BOSKO
ZAINSPIROWANEGO ŻYCIA

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Mariusz Warda

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-998-3

Tytuł oryginału: Making Life Easy: A Simple Guide to a Divinely Inspired Life
Copyright © 2016 by Christiane Northrup
Originally published in 2016 by Hay House Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
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

Autorka niniejszej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania jakichkolwiek polecanych przez siebie technik jako sposobów leczenia fizycznych, psychicznych bądź medycznych problemów bez pośredniego lub bezpośredniego zasięgnięcia porad wykwalifikowanego terapeuty. Intencją autorki jest wyłącznie zapewnienie ogólnych informacji mających cię wspomóc na drodze prowadzącej do emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Każdą z zamieszczonych tutaj porad wykorzystujesz na własne życzenie, a co za tym idzie, ani wydawca, ani autor nie odpowiadają za twoje czyny.



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 dedykuję wszystkim tym,
którzy mają odwagę myśleć za siebie,
i wiedzą życie wywodzące się z prawdy,
jaką czują w swoich sercach.*

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	9
ROZDZIAŁ 1: Jesteś boską istotą tymczasowo żyjącą w ludzkim ciele	15
ROZDZIAŁ 2: Jesteś boską istotą, której dusza nigdy nie umrze	27
ROZDZIAŁ 3: Komunikacja z boskością	47
ROZDZIAŁ 4: Rozumienie wiadomości wszechświata	75
ROZDZIAŁ 5: Myśli i uczucia: Podstawowy budulec ściany odgradzającej cię od rzeczywistości	99
ROZDZIAŁ 6: Potęga dawania i otrzymywania	119
ROZDZIAŁ 7: Zachowanie wiary	137
ROZDZIAŁ 8: Potępienie, poczucie winy i czułe punkty	161
ROZDZIAŁ 9: Twoje ciało, twoja świątynia	191
ROZDZIAŁ 10: Jedz dobrze i pielęgnuj swój wewnętrzny ogród	213
ROZDZIAŁ 11: Pielęgnuj swoją witalną siłę życiową	243
ROZDZIAŁ 12: Potęga wspólnoty	279
<i>Postowie</i>	297
<i>Źródła</i>	301
<i>Podziękowania</i>	315
<i>O Autorce</i>	321

Wprowadzenie

Jeśli czytałeś moje poprzednie książki bądź wcześniejsze prace prawdopodobnie uważasz mnie za wyszkoloną na Zachodzie ginekolog, specjalistkę od położnictwa i chirurga od dekad oferującą kobietom efektywne alternatywy dla leków i inwazyjnych zabiegów. Pracowałam, aby pomóc ludziom poczuć się bardziej uprawnionymi do dbania o zdrowie i myślenia o własnym komforcie. W związku z powyższym możesz nie wiedzieć, że już jako nastolatka byłam oczarowana wszystkim, co duchowe i metafizyczne – siłami, które nie są widoczne, ale które wpływają na nas na głębszym poziomie. Choć rozmowy o aniołach, reinkarnacji i przewodnikach duchowych nie są standardem w szpitalach i klinikach, w których spędziłam kilkadziesiąt lat, doszłam do wniosku, że życie bez duchowego kontekstu może być bardzo trudne, szczególnie jeśli mamy do czynienia z bólem i stratą. Dopóki nie zrozumiemy, że istnieje znacznie większy obraz, który wymaga naszej wiary, nazbyt często sprowadzamy się do poziomu bezsilnych ofiar sił poza naszą kontrolą. Powoli zaczynamy wierzyć, że „życie jest suką, a potem nadchodzi śmierć”.

Tymczasem życie wcale nie musi tak wyglądać. Nie musi być ono tak ciężkie, jakim czyni je większość z nas. Jedynym, czego potrzebujemy, jest zmiana perspektywy i ruch w kierunku uzyskania szerszego obrazu. Zgłębiałam ten temat przez lata – a może właściwsze byłoby określenie przez całe życie – i w końcu osiągnęłam poziom umożliwiający podzielenie się z tobą odkry-

ciem, którego istnienie zawsze podejrzewałam. Życie może być łatwe i o tym właśnie jest niniejsza książka.

Istota wszystkiego, o czym dowiesz się na stronach tej publikacji, sprowadza się do tego: Aby mieć łatwe życie, trzeba dostosować się do boskiej części siebie. W rzeczywistości trzeba pozwolić jej prowadzić się przez życie. To nie to samo, co czekanie na to, aby jakaś boska siła spłynęła do ciebie, by wybawić cię od wszelkich życiowych trosk. To nie działa w ten sposób. Trzeba się postarać, aby dokonać zmian. Ale kiedy dopasujesz swoją osobistą wolę z boską wolą, możesz przenosić góry.

Większość rzeczy, którymi podzielę się z tobą w niniejszej książce, nie jest oparta na logice, w związku z czym uznanie ich przez logiczną lewą półkulę twojego mózgu może być trudnym zadaniem. Ta część twojego umysłu zawsze będzie wymagała od ciebie naukowych dowodów. Życie jednak tak nie funkcjonuje. Jesteśmy tutaj żeby rozwijać wiarę w rzeczy, których nasze pięć zmysłów nie może zobaczyć, dotknąć, usłyszeć bądź poczuć, wskutek czego nasz intelekt nie jest w stanie ich udowodnić. Wszyscy zostaliśmy wyszkoleni, aby sądzić, że losowe, poddanie podwójnej weryfikacji uczyni badania bezpiecznymi i powiedzą, co mamy począć. Tymczasem to przywiązanie do logicznego, racjonalnego myślenia liniowego jest zarazem przyczyną, dla której życie jest trudne. Oczekiwanie, aż jakiś inny autorytet niż nasza boska częśćka wskaże nam drogę postępowania sprowadza nas do poziomu ofiar i generuje ból.

Pomyśl o tej książce jak o instrukcji obsługi do sprowadzania nieba na ziemię. Kiedy nauczysz się zgrywać z własnym boskim ja, twoje życie automatycznie stanie się łatwiejsze. Masz dostęp do przewodnictwa, które zabierze cię w dobrym kierunku. Możesz dokonywać wyborów, które są w twoim najlepszym interesie. Sprawy będą po prostu płynąć, będziesz szczęśliwy i pełen spokoju.

Moja podróż z boskością rozpoczęła się całe lata temu. Kiedy miałam około dwunastu lat i opiekowałam się dzieckiem przyjaciół naszej rodziny, zainteresowało mnie pudełko, jakie przyszło do nich pocztą. Widniały na nim słowa *Tubylcy wieczności*, a przesyłka przyszła z miejsca o nazwie Christward Ministry*. Zaintrygowana – a tak naprawdę niesamowicie nakręcona – poczułam przymus otworzenia przesyłki. Wiedziałam, że to, co zrobię, będzie złe, ale napędzało mnie niemożliwe do zignorowania pragnienie, żeby dowiedzieć się czegoś więcej.

Wewnątrz paczki znalazłam książkę zatytułowaną *Natives of Eternity: An Authentic Record of Experiences in Realms of Super-Physical Consciousness*, której autorką jest chrześcijańska mistyczka Flower Newhouse. Cała książka była z kolei poświęcona tematyce aniołów i duchom natury. Były tam też bóstwa wiatru, wody i powietrza. W książce znajdowały się opisy i malunki istot czuwających nad wszelkimi istotami, roślinami, wiatrem, narodzinami, śmiercią, a nawet muzyką.

Coś we mnie stanęło na baczność. Ta książka potwierdziła wszystko, co wiedziałam już w chwili narodzin. Ona powiedziała mi, że miałam rację, sądząc, że istnieje coś o wiele większego od tego, co możemy dostrzec własnymi oczyma i usłyszeć swoimi uszami. Powiedziała mi, że królestwo niebieskie jest wszędzie wokół nas, gotowe i czekające na to, by pomóc nam w trakcie życia na ziemi. Każda strona tej książki była niesamowita. Nie mogłam przestać jej czytać.

Kiedy wróciłam do domu, powiedziałam swojej mamie o książce – i o tym, że otworzyłam pudełko, w którym się znajdowała. Zakłopotana moim występką, a jednocześnie zadowolona z mojej ekscytacji, mama zadzwoniła do Gretchen, która zatrud-

* Christward Ministry – ponadwyznaniowa organizacja szerząca nauki Jezusa Chrystusa na świecie (przyp. tłum.).

niła mnie do opieki nad dzieckiem. Zadzwoiła, żeby przeprosić, ale także, aby dowiedzieć się czegoś więcej o tej książce. Wkrótce miałam własny egzemplarz – prezent od Gretchen, która podarowała mi coś jeszcze. Zasugerowała, żebyśmy spotkały się w celu omówienia wszystkiego, czego dowiedziałam się ze wspomnianej publikacji. Okazało się, że wielokrotnie odwiedziła Christward Ministry i osobiście spotykała tam wielebną Newhouse. W ten sposób rozpoczęłam serię spotkań z Gretchen, podczas których delektowałyśmy się dyskusjami na temat aniołów, duchów przyrody oraz cudów życia.

Podczas gdy nasze spotkania ewoluowały, ja coraz bardziej interesowałam się rzeczywistością, której nie byłam w stanie dostrzec. Czytałam wszystko, co tylko wpadło mi w ręce na ten temat. Uczylałam się o reinkarnacji i tym, jak nasze obecne trudności mogły zostać przeniesione z poprzednich wcieleń jako lekcje, a nie jako kara za to, że jest się „złym”. Zamiast tego są przeznaczone do dalszego rozwoju naszych dusz, wnosząc światło do ciemności.

Nauczyłam się też wiele na temat prawdziwej natury człowieka – tego, jak nasze tożsamości są budowane z ego, duchów i dusz. Jesteśmy duszami w ciałach, ale mamy przy tym nieustanny dostęp do leżącej w nas boskości. Ona jest stale z nami i wykazuje ciągłą gotowość do prowadzenia nas.

Dowiedziałam się o mocy umysłu zdolnej do zmieniania zarówno naszych ciał, jak i życia. Nasze myśli stają się fizycznymi bytami, a każdy z nas posiada moc wniesienia ducha w świat materii.

Moje spotkania z Gretchen i moja eksploracja tego, co ukryte, trwały do czasu, gdy rozpoczęłam studia medyczne. Wszystko, czego nauczyłam się w tym czasie zostało we mnie w formie głębokiej i trwałej wiedzy, iż życie ma nam do zaoferowania zdecydowanie więcej, niż nam się wydaje a nasze ciała, umysły i dusze są ze sobą

naprawdę połączone. Żaden z tych elementów nie będzie w pełni zdrowy do chwili, w której pozostałe dwa również nie będą.

Kiedy poszłam do szkoły medycznej, moje zaufanie do tej wrodzonej wiedzy przestało być jednak czymś, o czym mogłabym otwarcie mówić oraz czemu mogłabym w pełni zaufać. Tak, w swoim wnętrzu wciąż wiedziałam, że to prawda, ale trudno było trzymać się tych reguł w umyśle, gdy były one tak bardzo sprzeczne ze wszystkim, czym się codziennie zajmowałam.

Standardowa zachodnia medycyna opiera się na przestarzałym myśleniu – starym newtonowskim modelu przyczynowo-skutkowym. Jesteś narażony na działanie drobnoustrojów więc chorujesz. To prosta formuła. Nie ma w niej magii. Współczesna medycyna wykorzystuje statystyki i duże populacje do tworzenia tych formuł i traktuje nas wszystkich według danych demograficznych i „mentalności stada”. Jeśli masz pięćdziesiąt lat, potrzebujesz kolonoskopii, bo wtedy zaczynają się problemy z jelitem grubym. Istnieje przekonanie, że ciało jest maszyną, która nie jest podłączona do twoich myśli, emocji czy ducha. Jeśli dbasz o nie, powinno działać – przynajmniej dopóki nie przestanie. A przestanie, ponieważ każda maszyna z czasem się zużywa. I nie można absolutnie nic na to poradzić.

Taką właśnie ideę głoszono w mojej szkole medycznej, jak również podczas mojej rezydentury na samym początku kariery lekarza. Chociaż czułam, że to nie może być prawda, trudno argumentować przeciwko takim tezom, szczególnie gdy jesteś zmęczony i trochę wypompowany z powodu nieustannej pracy i nauki.

Nie mogłam jednak dłużej ignorować zewu płynącego z mojego wnętrza. Nie mogłam z czystym sumieniem wyłączyć tuszować objawów za pomocą leków czy zabiegów chirurgicznych. Musiałam zrobić to lepiej dla dobra moich pacjentów. Musiałam wrócić do tego, co wiedziałam, kiedy zaczynałam edukację: żadna

część nas nie może być całkowicie zdrowa, dopóki uzdrowienie nie dotknie wszystkich pozostałych komponentów naszego jestestwa. Duch, umysł i ciało nie mogą być rozdzielone.

Jeśli więc chcesz być zdrowy pod względem fizycznym, musisz także troszczyć się o swoje zdrowie emocjonalne i duchowe. Kiedy to zrobisz, wszystkie sprawy składające się na twoje życie będą płynąć gładko i łatwo. I o tym właśnie jest ta książka: o czynieniu życia łatwym.

Na stronach właśnie tej publikacji zobaczysz, jak duch, umysł i ciało są połączone i jak dbając o jedno z nich troszczysz się o pozostałe. Wykorzystując proste ćwiczenia i praktyczne porady, nauczę cię wzmacniać zdrowie fizyczne nie tylko poprzez właściwe odżywianie i zażywanie ruchu – choć są to również komponenty mojego programu – ale także poprzez słuchanie głosu własnej duszy i stosowanie się do boskiego przewodnictwa.

Naprawdę masz władzę, by uczynić swoje życie łatwym na wszystkich poziomach. Bardzo często klucz do stworzenia osobistego nieba na ziemi polega na rozmyślnym i umyślnym pozwoleniu duchowi, aby przejął stery. Jeśli to zrobisz, po prostu będziesz wiedzieć, jak stworzyć życie, jakiego pragniesz. Z drugiej strony, jeśli uważasz, że nie masz żadnej mocy, a twoje problemy spowodowane są brakiem szczęścia, złymi genami bądź przynależnością do niewłaściwej rodziny, ćwiczenia polegające na wychodzeniu na prostą będą naprawdę długą podróżą.

Praca z tą książką jest prosta i łatwa. Jedyne wyzwanie wynika z faktu, że twoje ego chce zarządzać, zamiast uczyć się być pomocnym twojemu świętemu ja. Ta książka jednak cię nauczy właściwych sposobów postępowania. Wymaga ona nieco dyscypliny i skupienia, ale możesz mi wierzyć, że nawet nie wyobrażasz sobie, jak piękne będzie życie, które otrzymasz w nagrodę.

Jesteś boską istotą tymczasowo żyjącą w ludzkim ciele

Ciało człowieka jest najlepszym odzwierciedleniem jego duszy.

– LUDWIG WITTGENSTEIN

Kiedy byłam nastolatką, czytałam każdą książkę poświęconą Edgarowi Cayce'emu, jaka tylko wpadła mi w ręce*. Cayce, którego obecnie nazwalibyśmy intuicyjnym uzdrowicielem, był znany jako „Śpiący Prorok”, ponieważ zapadał w hipnotyczny trans, a następnie, znając wyłącznie nazwisko i miejsce przebywania danej osoby, diagnozował jej stan fizyczny i sugerował właściwy sposób leczenia. Zgłaszali się do niego głównie ludzie, u których wszystkie terapie zawiodły. Cayce przyszedł na świat na farmie w Kentucky w 1877 roku. Nie posiadał wykształcenia medycznego, jak również nie miał jakiegokolwiek wiedzy dotyczącej ludzkiej anatomii. To stanowczo za mało, by udzielać porad medycznych. Skończył szkołę podstawową, czytał wyłącznie Biblię i pracował jako fotograf. Jego życie zmieniło się, gdy w wieku dwudziestu

* Książki poświęcone Cayce'emu można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

czterech lat stracił głos. Po wypróbowaniu wszystkich tradycyjnych metod terapeutycznych, zdecydował się na hipnozę, która w tamtym czasie zyskiwała coraz większą popularność. Podczas transu Cayce bezproblemowo opisał stan własnych strun głosowych i zasugerował rozwiązanie problemu. Po wybudzeniu się z transu okazało się, że odzyskał głos. Zarówno on sam, jak i jego krewni byli zdumieni. Wieść szybko się rozniosła, a Cayce wykorzystał swoje zdolności do diagnozowania i uzdrawiania tysięcy osób.

W 1923 roku Cayce przeszedł od prostego dawania porad medycznych do odpowiadania na dużo poważniejsze pytania: „Co jest celem życia?”, „Jaka jest prawdziwa ludzka natura?” czy „Po co tu jesteśmy?”. Jego odpowiedzi były oparte na tysiącach „życiowych odczytów” – informacjach z poprzednich wcieleń. Kiedy pytano go o źródło informacji, z reguły podawał dwa. Jednym był nieświadomy czy też podświadomy umysł osoby, z którą odbywał odczyt w danej chwili. Drugim źródłem było to, co Carl Jung nazywał nieświadomością zbiorową bądź Kronikami Aka-szy. Jego rozważania na temat życia i zdrowia doprowadziły go do następującej konkluzji dotyczącej zdrowia fizycznego:

Duch jest życiem.

Umysł jest budowniczym.

Fizyczność jest rezultatem.

Ten cytat poruszył strunę mojej najgłębszej prawdy. Z kolei ta prawda prowadziła mnie przez całe moje życie – przez lata studiów medycznych, rezydenturę, pierwsze lata samodzielnej

praktyki i cały późniejszy okres. Przyszłam na uczelnię medyczną ze świadomością, że choroby bynajmniej nie wyskakują z szafy, rzucając się na nas. W całą sytuację zawsze zaangażowane są większe siły. Boskie siły. Wiedza ta zrobiła *wielką* różnicę w tym, jak podchodziłam do ludzi, którzy przybywali do mnie z obawy o własne zdrowie. Odcisnęła ona również swoje piętno na tym, jak przeżywałam swoje własne życie. Bez poznania tych większych sił – sił, których istnienia nasz intelekt nie jest w stanie przyswoić – życie na naszej planecie łatwo może zmienić się w żalosne piekło ciągłego niepokoju o nasze zdrowie. Nie wspominając o nieustannej bitwie o to, by „podtrzymać funkcjonowanie” naszych ciał. Mam na myśli piekło, w którym musimy wierzyć, że nie możemy zaufać własnym ciałom i że ciągle jesteśmy narażeni na wszystko, co „krąży wokoło”, wskutek czego musimy nieustannie monitorować swój stan fizyczny – i realizować recepty na leki – aby zachować zdrowie. Złapanie choroby we wczesnym wieku bądź zaszczepienie się jest w tym piekle naszą jedyną szansą. A śmierć zawsze oznacza porażkę.

Ten oparty na strachu sposób myślenia może prowadzić do jeszcze większych wątpliwości i frustracji w innych sferach życia. Brak znajomości potęgi boskości może sprawiać, że wciąż będziemy tkwić w bolesnych sytuacjach, które wykraczają przeciwko wszystkiemu, w co wierzymy. Możemy utknąć w pracy, której szczerze nienawidzimy. Albo w związku, który umniejsza nasze życie, zamiast je wzbogacać. A może w najprostszym poczuciu zagubienia, niepewności związanej z tym, jaką decyzję powinniśmy podjąć.

Istnieje jednak inna droga. O wiele lepsza droga. Gdy uznajemy boską część siebie – Bóg przychodzi przez nas tak samo *jak* my – zmieniamy wszystkie zasady gry. Wtedy życie po prostu działa. Kiedy dostrajamy się do naszej boskości – to jest do naszych dusz i duchowości – i wspólnie z nią tworzymy, życie staje się wielką

i ekscytującą przygodą polegającą na świadomym przynoszeniu ducha w świat materii i rozkoszowaniu się naszym ciałem fizycznym, przy jednoczesnej świadomości, że bynajmniej nie jesteśmy tym ciałem. W takich warunkach przestajemy być nieświadomymi ofiarami, a stajemy się potężnymi graczami w grze życia! Możemy stworzyć życie, które jest pełne, szczęśliwe, zdrowe, radosne i promienne. Możemy być w pełni ludźmi jednocześnie wiedząc w głębi swojego szpiku kostnego, że jesteśmy nieśmiertelnymi, nieograniczonymi istotami.

Jak by to miało wyglądać w twoim życiu? Co rozumiem przez pojęcie „życie po prostu działa”? Cóż oznacza to, że przeżywamy intensywnie wszystkie aspekty naszej egzystencji – fizyczne, emocjonalne i duchowe.

Podczas patrzenia na życie z tej perspektywy, na poziomie fizycznym i emocjonalnym wiemy, że bolesne objawy fizyczne i emocje to sygnały płynące z naszych dusz. One starają się zwrócić naszą uwagę, prosząc, abyśmy skupili się na swoim wnętrzu i sprawdzili, co się dzieje. Jest to kluczowe dla życia pełniejszego i posiadającego większy sens, a nie stanowi „kary” za coś, co zrobiłeś nie tak w swojej przeszłości.

Na płaszczyźnie duchowej, gdy życie po prostu działa, podejmujesz decyzje, które są dla ciebie dobre, zarówno pod kątem psychicznym, jak i fizycznym. Jesteś dostrojony do swojej prawdziwej istoty, która pozwala ci podążać za pasjami oraz rozprzestrzeniać miłość i światło na każdą napotkaną osobę i przeżyty sytuację. Twoja praca, twoje przyjaźnie, cała twoja aktywność – wszystko działa, wprowadzając cię na wyższy poziom, dzięki czemu możesz wieść niezwykle życie.

Kiedy życie po prostu działa, żyjesz dłużej. Twój umysł i ciało działają lepiej. Doświadczasz szczęścia i zdrowia. Możesz dostrzec, co jest naprawdę ważne, dzięki czemu żyjesz w sposób, którego nigdy nie będziesz żałować.

Od strachu do wiary: Klucz do uczynienia życia łatwym

Jedność ciała, umysłu i ducha od dawna jest ignorowana w naszym dążeniu do dobrego życia. Przy poszukiwaniu zdrowia fizycznego, zwracamy się do zachodniej medycyny, która działa według redukcjonistycznego przestarzałego modelu, lecząc objawy i traktując je jako niedogodności. Medycyna ta próbuje tuszować ich obecność lekami bądź zabiegami. Widać to w przerażających statystykach dotyczących zażywania leków na receptę w Stanach Zjednoczonych. Badacze Mayo Clinic oszacowali, że siedemdziesiąt procent Amerykanów zażywa co najmniej jeden lek na receptę – a wielu z nich więcej niż jeden. Najczęściej przepisywanymi środkami są antybiotyki, przeciwbólowe opioidy i antydepresanty. Przekonanie, że „chemia polepszy nam życie” jest tak głębokie, że gdy moja dziewięćdziesięcioletnia matka bądź moja dziewięćdziesięciopięcioletnia przyjaciółka po fachu imieniem Gladys udają się na wizyty do lekarzy, ci nie mogą uwierzyć, że owe nobliwe panie nie zażywają żadnego środka przepisywanego na receptę! Zachodni lekarze są w takich momentach przekonani, że musiała zajść jakaś pomyłka. Jeśli jednak większość populacji korzysta nieustannie z medykamentów,

musi to znaczyć, że coś jest mocno nie tak. Zakrywanie objawów w charakterze codziennej praktyki przypomina oklejanie deski rozdzielczej taśmą. Po pewnym czasie nie będziesz w stanie dostrzec alarmowych ikon, które tylko chcą cię poinformować o tym, czego potrzebuje twój silnik.

Kiedy możemy uznać, że nasze myśli, przekonania, okoliczności i harmonogram naszych dusz w ogromnym stopniu wpływają na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, zaczynamy dostrzegać moc każdego z kawałków układanki opisanych przez Edgara Cayce'go: ducha, umysłu i ciała. Jeżeli zgramy się z ogromną mocą swojego boskiego ja, otrzymamy klucze do własnego królestwa.

Aby w pełni zrozumieć związek między ciałem, umysłem i duchem, należy dostrzec, że faktycznie nie ma podziału między tymi częściami. Wszystkie one wpływają wzajemnie na siebie, a skupianie się na poprawie jednej z nich przynosi korzyści także pozostałym. Nie możemy po prostu patrzeć na zdrowie fizyczne. Lub zdrowie psychiczne. Albo zdrowie duchowe. Musimy patrzeć na nie całościowo. Musimy doprowadzić każdy z tych elementów do najwyższego stanu, aby wieść pełne, zdrowe i szczęśliwe życie.

Duch jest życiem

Zacznijmy od przyjrzenia się pierwszemu elementowi filozofii Cayce'go: *Duch jest życiem*. Moim zdaniem stwierdzenie to odnosi się zarówno do duszy, jak i ducha. Chociaż obydwa te określenia są używane zamiennie, tak naprawdę dotyczą różnych aspektów boskości. Obydwa wpływają natomiast na to, kim jesteś. Twoje ciało fizyczne jest tylko niewielką częścią ogromu wyrażającego kim naprawdę jesteś – jak kropla wody w oceanie. Na-

sze ciała zawierają nasze dusze, które są podłączone do naszych duchów. Nasze duchy – czyli to, co niektórzy nazywają naszymi wewnętrznymi bytami bądź naszym wyższym ja – mieszkają poza wymiarem materialnym. Dostrajanie się do własnej boskości jest zarazem dostrajaniem się do najwyższego aspektu samego siebie. Wszyscy jesteśmy częścią Boga. I nie ma tu znaczenia, jak określasz Boga – czy będzie to siła wyższa, Budda, Bóg, Jezus, Allach, Bogini czy Wielki Bóg. Nie mam zamiaru narzucać tutaj jednej „właściwej” odpowiedzi. Niezależnie od tego, jak nazywasz Boga, aby uzyskać dostęp do boskiej części siebie, musisz podnieść poziom swoich wibracji oraz rozpocząć proces zapamiętywania i bezpośredniego komunikowania się z Nim. Nie komplikuj tego bardziej niż to konieczne. Po prostu pamiętaj, że jesteś częścią Boga.

Myślę o duchu jako o oświeconej, „zawsze świetlistej” części każdego z nas. Mam na myśli niefizyczną część nas samych, która co prawda nie znajduje się w naszym ciele fizycznym, ale wibruje na znacznie wyższym poziomie. Duchowa część nas jest wszechwiedząca i wszystko widzi. Istotne jest, że znamy tę część siebie. Nasze duchy przyglądają się polu bitwy i nieustannie na nim trwają – oferując wgląd w swoją mądrość, ale nie uczestnicząc w bólu i cierpieniu, które tak często stają się udziałem ciała.

Dusza, z drugiej strony, znajduje się w ciele. Została sprowadzona do tego wymiaru. Dusza sprowadza nas do naszego ciała, a nasze ciała są tam, gdzie dusza wykona już swoją pracę. Dusza przemawia do nas przez nasze ciała. Jej lekcje są przekazywane przez nasz organizm na wiele sposobów, w tym poprzez ból i choroby. Te doświadczenia nie są karą za bycie złym. Są możliwościami stworzonymi przez duszę. Dusza jest pośrednikiem między duchem a ego.

Ego z kolei jest odpowiedzialne za naszą wolę – jest tą częścią nas, która musi być odpowiednio rozwinięta, żebyśmy wstawali rano, szli do szkoły i odrabiali lekcje bądź też podnieśli tyłki z krzesel, aby

poćwiczyć. Bez osobistej woli nie osiągniemy absolutnie niczego wartościowego. I choć nie ma wątpliwości, że nasza wola musi być rozwijana, musimy być ostrożni odnośnie tego, w jaki sposób się tym zajmujemy. Rozwój indywidualnej woli jest często ważnym elementem przyswiecejającym naszemu przyjściu na ten świat. Jednak nasza osobista wola musi być dostosowana do boskiej woli – terminarza opracowanego przez naszą duszę jeszcze przed narodzinami.

Wyregulowanie ducha, duszy i ego to klucz do tworzenia życia, które działa. Jeśli wiesz, jak prawidłowo pracować ze swoją duszą i duchem na ziemskim poziomie, jesteś w stanie kontrolować myśli i emocje, które mogą zepchnąć cię do osobistego piekła, jak i wnieść na osobiste niebiosy.

Umysł jest budowniczym

„Wszystkie impulsy myślowe mają tendencję do odziewania się ich fizycznymi odpowiednikami”. Autorem powyższej myśli jest Napoleon Hill, autor klasyka literatury *Myśl!... i bogać się**, pierwotnie opublikowanego w 1937 roku. Powyższe stwierdzenie doskonale oddaje to, co miał na myśli Cayce, mówiąc, że „umysł jest budowniczym”. Myśli pojawiające się przez cały czas w naszej głowie znacząco wpływają na wszystkie dziedziny naszego życia. Jakość myśli, jakie tworzymy, wpływa na to, jak żyjemy.

Każdy rozumie, że myśli i emocje mogą spowodować, że znajdziemy się w złym stanie psychicznym, ale dopiero co dowiedzieliśmy się, że mają one również wpływ na zdrowie organizmu. Każda myśl towarzyszy emocji – z których każda posiada odrębną biochemię z nią związaną. Myśli o poczuciu mocy, miłości i wsparcia sprawiają, że czujemy się dobrze i zwiększają

* Ten i inne tytuły Napoleona Hilla są dostępne w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

odporność i obniżają poziom hormonów stresu, które powodują wyeksploatowanie naszego fizycznego ciała. Myśli o zemście, smutku i gniewie sprawiają z kolei, że czujemy się źle. Co więcej, utrzymywane przez dłuższy czas powodują zmiany chemiczne w organizmie, które generują stany zapalne, czyli przyczynę większości chorób zwyrodnieniowych. Prawda, że całkiem proste?

Cały proces jest jednak znacznie głębszy niż sam hormonalny wpływ na stan fizyczny organizmu. Jeśli negatywna myśl jest powtarzana raz za razem, sama w sobie staje się przekonaniem. Z kolei utrzymujące się przez dłuższy czas przekonania stają się naszą biologią. Nasze przekonania posiadają zdolność wpływania na wyrażanie się naszych genów. Biologiczne i neurochemiczne zmiany w naszych ciałach powiązane z tymi przekonaniem decydują o tym, które z naszych genów ulegną ekspresji, a które zostaną stłumione. Stąd mamy większą kontrolę nad naszą biologią niż byliśmy skłonni uwierzyć.

Związek pomiędzy naszymi myślami, emocjami, przekonaniem i biologią został dobrze udokumentowany w wielu książkach*, w tym *Biologii przekonań* autorstwa doktora Bruce'a Liptona czy *The Mindbody Code* napisanej przez doktora Mario Martineza. Autor tej drugiej książki opisuje także katastrofalne skutki biologiczne odczuwania wstydu, porzucenia i zdrady.

Najważniejsze by: Jeśli chodzi o myśli, zawsze mamy wybór, aby wybrać tę z nich, dzięki której pocujemy się lepiej. To staje się o wiele łatwiejsze, gdy jesteśmy dostrojony do naszego ducha i duszy. Po wybraniu myśli, które są dostosowane do naszej prawdziwej natury, a nie zostały oparte na strachu, zawsze ustawiasz się w pozycji umożliwiającej maksymalny wpływ na to, co się dzieje. A jeśli weźmiemy pod uwagę związek pomiędzy naszymi myślami, emocjami i biologią, rozwijanie tej umiejętności jest bardzo ważne.

* Ciekawą pozycją na ten temat jest publikacja Małgorzaty Wójcik zatytułowana „Jesteś tym czym są Twoje myśli”. Książka do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Fizyczność jest rezultatem

Ciało odzwierciedla nasze przekonania i myśli – niezależnie od tego, czy są one zgodne z naszymi duchowymi aspektami, czy też nie. Ale skupianie się na myślach nie wystarczy do stworzenia ciała fizycznego, które czyni życie łatwym. Nie wystarczy codzienna praktyka duchowa, a nawet wiedza o istnieniu duszy i ducha. Aby się w pełni rozwijać, trzeba zwrócić uwagę na swoje ciało, dbać o nie i zaspokajać jego potrzeby. Bez względu na to jak dużo się modlisz i medytujesz, wciąż musisz jeść. Aby stworzyć najlepszy organizm do czynienia życia łatwym, trzeba wiedzieć, jak się poruszać, odpoczywać i nawadniać. Odpowiednie poruszanie się i jedzenie właściwej żywności pomagają zachować wysoką jakość tkanek i mózgu.

Podobnie jak każdy z pozostałych aspektów czynienia życia łatwym, ciało jest ściśle związane z witalnością w stopniu większym niż byśmy sądzili. Ono jest podłączone i zasilane z tego samego źródła, które stworzyło wszechświat.

Praca z ciałem, umysłem i duchem

Przez wiele lat byłam zafascynowana doświadczeniami bliskimi śmierci i wywodzącymi się z nich doniesieniami o niebie. Byłam również zdumiona cudownymi ozdrowieniami, które następowały po tych zjawiskach. Dotyczyły one często chorób uznawanych za śmiertelne. Te zdarzenia pochodzą z połączenia się z boskością i uzyskiwania dostępu do informacji wymaganych do odzyskania życia oraz zdrowia. Nie trzeba jednak otrzeć się o śmierć, aby poznać prawdę o naszych duszach i więzi z boskością. Możemy pracować nad tymi aspektami, znajdując się w tym życiu.

Taki cel przyświeca mi właśnie w tej książce. Mam zamiar nauczyć cię pracy ze wszystkimi aspektami twojej osoby – twoim ciałem, duszą, umysłem i duchem – w sposób ułatwiający stworzenie osobistego nieba na ziemi, dzięki czemu będziesz mógł naprawdę radować się swoim życiem i najpełniej przeżywać każdy dany ci dzień. W skrócie, mam zamiar sprawić, że twoje życie będzie łatwe i to na wszystkich poziomach. Zaczynając od dziś.