

GORDANA BIERNAT

*Prawda
jest
w tobie*

KIEDY TY SIĘ ZMIENIASZ,
WSZYSTKO SIĘ ZMIENIA



G A L A K T Y K A

GORDANA BIERNAT

*Prawda
jest
w tobie*

KIEDY TY SIĘ ZMIENIASZ,
WSZYSTKO SIĘ ZMIENIA

Przekład: Łukasz Hojun Szpunar

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginalny:
#*Know The Truth. Why Knowing Who You Are Changes Everything*

Copyright © 2017 Gordana Biernat

Wydanie oryginalne opublikowało w 2017 roku wydawnictwo Hay House Inc.

All Rights Reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WYDANIE POLSKIE

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2018
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-679-7

Konsultacja: *Joanna Delbar*
Redakcja: *Beata Morawska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Korekta: *Emilia Michalak*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki (na podstawie okładki
wydania oryginalnego): *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond*
Druk i oprawa: *LCL*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności i nie udzielają żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawca nie jest odpowiedzialny za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	13
Jak korzystać z tej książki	17
Dzieląc się swoimi prawdami	19
Synchronia	24
1 Dlaczego poznanie siebie zmienia wszystko	
Kim jestem? Dlaczego tu jestem?	31
Teraz – twój punkt mocy	34
Wiedza tajemna	36
Myśleć a wiedzieć	38
Wszystko jest świadomością	40
Częstotliwość a TY	44
Pragnienia a TY	49
Rzeczywistość, manifestacja a TY	55
Jesteś doskonały taki, jaki jesteś	59
2 Dlaczego zrozumienie własnego miejsca w czasie i przestrzeni zmienia wszystko	
Jedność	63
Jesteś tylko TY	66
Za zasłoną zapomnienia	67
„Tu, wewnątrz” i „tam, na zewnątrz”	70
Licysz się TY!	73
Dylemat opisanego JEDNEGO	74
Z falą wiecznego czasu	75

3 Dlaczego zrozumienie natury własnych myśli zmienia wszystko

Myśli się liczą	79
Przekonania	80
Giętka natura twoich przekonań	82
Ego	86
Pozostań twórczy i otwarty	89
Negatywność i walka	91
Zamartwianie się i marzenie	96

4 Dlaczego odnalezienie własnego nurtu zmienia wszystko

Zmiana jest jedyną stałą	103
Zmiana jest twoim naturalnym stanem bycia	108
Rób to, co kochasz	111
„Właściwa” wiedza	114
Prawa ludzkie, swobody i potrzeby	115

5 Dlaczego zrozumienie natury strachu zmienia wszystko

Czym jest strach?	119
TY istniejesz naprawdę, strach nie	122
Zamień strach przed odrzuceniem w siłę	126
Strach to kłamca	129
Negatywność i Źródło	130
Podejdź bliżej	135

6 Dlaczego wyobraźnia jest twoim narzędziem tworzenia

Źródło twórczości	139
Odkryj w sobie moc tworzenia	142
Twórczość to odwaga	144

Spis treści

7 O potędze terażniejszości	
TERAZ i złudzenie czasu	149
Wspomnienia	153
Zmień swoją przeszłość	156
Co dziś zamierzasz?	160
Jestem	163
8 Dlaczego Bóg = Ty	
Czym jest BÓG?	167
A kim jesteś TY?	168
Umierający Bogowie i Boginie	169
Dlaczego liczy się to, byś wiedział, kim jesteś	170
TY w relacji z innymi	171
9 Dlaczego Ty = Miłość	
Jesteś miłością	175
Lśniesz niczym diament	179
Doskonałe niedoskonałości	183
Jesteś swoim największym atutem	185
10 Dlaczego jesteś punktem twórczej manifestacji	
Jesteś marzycielem	191
Przeszkody	199
Nasiona myśli	202
11 Dlaczego ponosisz odpowiedzialność za własną rzeczywistość	
Niebo czy piekło? Sam wybierz	207
Ty i twoje demony	210
Twój świat a świat rzeczywisty	214
Pracownik czy twórca? Sam wybierz	218

Prawda jest w tobie

Twój „Budda w przebraniu”	222
Stróż Mądrości	227
Twórcza strona odpowiedzialności	230
O autorce	237

Jak korzystać z tej książki

Książkę *Prawda jest w tobie* możesz przeczytać jednym tchem, ale równie dobrze możesz używać jej jako narzędzia – czegoś w rodzaju osobistej wyroczni – by móc doświadczać synchronii na życzenie. Jeśli masz jakiś nierozwiązany problem albo potrzebujesz wskazówki od swojego Wyższego Ja, najzwyczajniej spytaj: „Co muszę teraz wiedzieć? Jaka wiadomość jest dla mnie?”

Następnie pomyśl liczbę od 1 do 231 i sprawdź swoją „myśli prawdy” przypisaną do wybranego przez siebie numeru. Ponieważ jest on losowy, „myśl prawdy” będzie znaczącą koincydencją synchronicznie połączoną z tobą, odzwierciedlającą twój obecny stan ducha.

Każda z „myśli prawdy” zawarta w tej książce ma jeden jedyny cel – pomóc ci wyostrzyć swoją percepcję samego siebie – dzięki przypomnieniu ci, kim naprawdę jesteś, czego rzeczywiście potrzebujesz w danej chwili, jak masz działać w określonej sytuacji i jak poradzić sobie z nadchodzącym problemem.

Twoje myśli determinują twoje przeszłe doświadczenia. Aby zmienić swoją przyszłość, musisz najpierw zmienić swój obecny nastrój, myśli i emocje. Świat na zewnątrz jest lustrem twojego umysłu. Posłuż się nim, aby wykreować swój przyszły wizerunek.

Przekonania

63

*Często czujemy się ograniczani
siłami pozornie zewnętrznymi.*

*Jednak w rzeczywistości ograniczają nas
tylko nasze wewnętrzne myśli i przekonania.*

Wszystko, czego cię nauczono – od narodzin aż do tej pory – na temat funkcjonowania rzeczywistości, zamieszkuje w twoich przekonaniach.

64

*Przekonanie jest tylko myślą,
która TOBIE wydaje się prawdziwa.*

Na przekonania składa się to, co myślisz o sobie, kiedy jesteś sam, i to, w co wierzysz i co wiesz na temat swojej rzeczywistości. Choć wydaje ci się, że jesteś ich autorem, a one należą do ciebie, niekoniecznie tak jest. Większość twoich przekonań, reakcji, opinii czy wzorców zachowania wpoilo ci społeczeństwo. Nauczono cię tego w szkole, w domu rodzinnym, na podwórku. Wyczytałeś to ze swoich ulubionych książek, oglądasz stale w programach telewizyjnych i słyszysz w radiu.

Ja to widzę tak: negatywne myśli o sobie samym zwykle nie są prawdziwe ani właściwe, bo bardzo często opierają się na fałszywych przekonaniach sugerowanych przez zewnętrzny autorytet w twojej rzeczywistości. Niektórym można by przyznać rację, ale większość z nich tylko ogranicza twoje myśli i zachowania, naciskając, byś je zmienił i dopasował do powszechnie przyjętych koncepcji.

Przekonania

Być może jesteś głęboko przekonany, że ludzie są głupcami. Nie widzisz złudności tego przekonania. Dla ciebie to po prostu jeden z aspektów rzeczywistości. Prawda zaś jest taka, że to właśnie jest złudzenie i to tak silne, że nie tylko kształtuje twoją opinię na temat innych, ale i nie pozwala na jakikolwiek wobec niej sprzeciw.

Jeśli chcesz przyczynić się do tego, aby ludzkość była bardziej świadoma, ale twoją uwagę zaprzęta ludzka głupota, tym samym przyciągasz do siebie i swojego świata jeszcze więcej ignorancji zamiast świadomości. Przekonanie, które cię ogranicza, nigdy nie jest prawdziwe, mimo że tak ci się wydaje.

Jak powiedziałam wcześniej, jedno z najbardziej błędnych przekonań rządzących społeczeństwem głosi, że nasze myśli nie mają wpływu na nasze życie. W rzeczywistości jednak to, co pomyślisz, materializuje się. Jeśli to zrozumiesz i zaczniesz postępować w zgodzie z tą prawdą, zdołasz przemienić mylne ograniczenia-przekonania w wolność. Wiara, że coś jest prawdziwe – bez względu na to czy jest to dobre, czy złe – nie jest niczym więcej niż zwykłą oceną, którą możesz zmienić, jeśli tobie nie służy.

65

*Negatywne PRZEKONANIA o samym sobie
ZAWSZE są fałszywe.*

*Każde dziecko rodzi się
całkowicie KOMPLETNE,
doskonałe w swej DOSKONAŁOŚCI.*

Giętka natura twoich przekonań

66 | *Kiedy TY postanowisz się zmienić,
wszystko się zmieni.*

Czy zgodzisz się z twierdzeniem, że „życie jest walką” albo że musisz ciężko pracować, by osiągnąć cel? Jeśli tak, wówczas walka i ciężka praca będą twoimi stałymi towarzyszami jako negatywny rezultat takiego przekonania.

Jeśli twoje życie nie jest takie, jakiego chciałbyś, albo czujesz, że tylko siebie spotykają problemy, musisz zrewidować własną ocenę takich zwyczajnych, pozornie solidnych i niewątpliwych prawd. Jeśli chcesz zmienić własną rzeczywistość, dokładna analiza twoich przekonań i niekwestionowanych prawd powinna figurować na szczycie twojej listy „rzeczy do zrobienia”.

Czym zatem są przekonania-blokady? Jak można je namierzyć i się ich pozbyć?

Przez cały czas przetwarzasz informacje na temat rzeczywistości, w jakiej żyjesz. Skoro twoje myśli są energią, a twoje przekonania to zbitki myśli powtarzanych na okrągło, więc energia, jaka z nich płynie – skupiona i gęsta – przyciąga i gromadzi wokół siebie inne myśli i emocje o podobnej częstotliwości wibrowania.

Giętka natura twoich przekonań

Pozostawione same sobie rosną w siłę, stają się coraz bardziej potężne i trwałe. Aby nie dopuścić do tego, by przejęły całkowitą kontrolę nad twoim postrzeganiem świata, musisz świadomie zmienić częstotliwość swoich myśli i emocji i zwątpić w prawdziwość dotychczasowych przekonań. Prosty sposób wykrycia takiego przekonania jest skupienie się na doświadczanych emocjach. Ograniczające oceny sprawiają, że brak ci pewności siebie, czujesz się bezsilny, boisz się i martwisz. Stajesz się więźniem własnego umysłu, sądzisz, że jesteś niewystarczająco dobry lub nieważny. Przekonania-blokady wywołują w tobie lęk, troskę, a co najważniejsze, jeśli ich nie zakwestionujesz, szybko przebiorają się za prawdziwy aspekt rzeczywistości.

Zrozum następującą prawdę:

67

*Wszystko w twojej rzeczywistości,
co wysysa z ciebie siłę i pozbawia energii,
oparte jest na FAŁSZYWYM przekonaniu.*

*WSZYSCY przychodzimy na świat
jako cudowne istoty.*

*Wszystko inne jest uwarunkowanym
zachowaniem.*

*Każda negatywna ocena, która Cię umniejsza,
jest więc nieprawdziwa.*

Przekonania są zakorzenione w emocjach i wyobraźni. Rzadko kiedy są racjonalne. Jeśli chcesz zmienić oceny, które kryją się za tym, co myślisz i jak się zachowujesz, musisz przyjrzeć się uczuciom, które im towarzyszą, i ideom, które je wzmacniają. Przekonania-blokady zawsze kryją się za negatywnymi uczuciami związanymi z opinią na swój temat. Są jak program, który akceptuje tylko negatywne informacje, a odrzuca pozytywne.

68

*Aby zmienić program,
musisz chcieć poszukać
pozytywnych informacji.*

*W każdej sytuacji zawsze sięgaj
po najlepszy z możliwych punkt widzenia.*

To proste: widzisz to, w co wierzysz. Twoje przekonania malują twoją rzeczywistość. Siedemdziesiąt procent (albo i więcej) twoich ocen jest podświadomych. Zostały stworzone, kiedy byłeś dzieckiem, zanim jeszcze potrafiłeś w nie wątpić. Pojawiają się automatycznie i masz wrażenie, że są trwałą częścią twojej rzeczywistości, ponieważ nie jesteś świadom ich istnienia. Postrzegasz jedynie ich rezultat.

Nie będziesz w stanie zmienić swoich własnych przekonań tak długo, dopóki będziesz postrzegał ich rezultaty jako trwałą rzeczywistość istniejącą na zewnątrz ciebie. Aby je zmienić, musisz przede wszystkim zrozumieć i szczerze zaakceptować to, że TY SAM tworzysz wszystko we własnej rzeczywistości, według przekonań, które uważasz za prawdziwe. Dobrą wiadomością jest to, że nikt nie rodzi się z takim czy innym wyobrażeniem na temat świata. Każda ocena zawsze przychodzi z zewnątrz.

69

*Każde przekonanie jest tylko koncepcją
i poglądem na temat funkcjonowania
i ukształtowania rzeczywistości.*

Żadne z nich nie jest wyryte w kamieniu.

Przekonania możesz zmieniać, przekształcać, modyfikować, eliminować lub utrzymywać. Możesz to zrobić tylko TY. Jedyne, co musisz zrobić, to wejrzeć w giętką naturę złudzenia, jakie kryje się za wszystkimi tymi negatywnymi przekonaniem. Twoje źródło jest

Giętka natura twoich przekonań

bezwarunkowe, akceptuje wszystko bez wyjątku, przenika każdą rzecz. Negatywność jest koniecznym złudzeniem wplecionym w fizyczny wymiar wszechświata po to, abyś mógł ćwiczyć swoją wolną wolę i świadomie wybrać pozytywną alternatywę.

Możliwość wyboru najkorzystniejszej interpretacji rzeczywistości wraz ze wszystkim, co w niej zawarte – to rzadko rozumiany i nieczęsto wykorzystywany przywilej bycia tutaj.

70

*Jeśli czujesz się z czymś DOBRZE,
zaufaj temu, bo jest PRAWDZIWE.*

*Jeśli czujesz się z czymś ŹLE,
odrzuć to, bo to FAŁSZ.*

Podobnie jest w przypadku twojej rzeczywistości. Manifestuje twoje najszybsze myśli i najsilniejsze przekonania o sobie samym. Kiedy zmieniasz własną ocenę, zmianie ulega też twój punkt widzenia. Ponieważ to TY jesteś obserwatorem i twórcą własnej rzeczywistości, zmiana musi nastąpić zgodnie z wybranym przez CIEBIE punktem widzenia.

71

*Kreujesz bez ustanku:
albo w formie pozytywnych przekonań i pragnień,
albo w postaci negatywnych przekonań i lęków.*

*Wybór między jednym a drugim
należy do ciebie.*

*Gdy TY postanowisz się zmienić,
twoja rzeczywistość zrobi dokładnie tak samo.*

Po prostu nie ma innego wyjścia.

Negatywność i Źródło

109

*Bez względu na to jak źle byś się czuł,
nic nie odłączy cię od twojego
bezw warunkowo kochającego ŹRÓDŁA.*

Ono ZAWSZE jest w TOBIE.

*Smutek pojawia się po to,
aby ci przypomnieć, że zblądziłeś
i straciłeś to źródło z oczu.*

Wielu z nas tak przyzwyczało się do problemów w życiu, bólu w ciele i ciężaru w myślach, że kłopoty, paradoksalnie, stały się nową strefą bezpieczeństwa. Zamiast wyruszyć na poszukiwanie szczęścia i radości, chowamy się przed życiem, zaprzatając umysł strategiami, które pozwolą nam pokonać stres i lęk.

Wszystko, co bezproblemowe, wydaje się przerażające i nieznanne, gdzieś poza naszą wątpliwą strefą komfortu zbudowaną ze smutku, strachu, stresu i zmartwienia. Dołączymy się wzajemnym narzekaniem, bez przerwy rozprawiając o tym, czego się boimy, co nas niepokoi i kłopotczy, utrwalając tym samym syndrom ofiary, co wydaje się nam jedyną dostępną postawą.

Znacznie częściej wolimy dzielić się z innymi swoimi problemami i wadami aniżeli radością i pogodą ducha. Z czego to wynika?

110

*Nigdy nie utrwalaj w sobie
pesymistycznych myśli i uczuć,
w kółko o nich mówiąc.*

*Tworzysz wszystko, w co wierzysz,
o czym pomyślisz i co powiesz.*

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego filmy o cierpieniu, stracie, bólu, przemocy, nienawiści, wojnie i niedoli uważamy za bardziej prawdziwe o tych, które opowiadają o dostatku, radości, miłości, szczęściu i mają dobre zakończenie? Dlaczego negatywność jest dla nas bardziej prawdziwa? Dlaczego czujemy się wygodniej w jej towarzystwie? Ponieważ tak zostaliśmy uwarunkowani.

Wiadomości o wypadkach, aktach przemocy, wojnach, konfliktach, problemach, śmierci i strachu oglądamy codziennie. Mówią nam, że ten świat, „tam, na zewnątrz” jest pełen niebezpieczeństw. Nieprzerwane przypominanie o czyhających na każdym kroku pułapkach nastraja nas do częstotliwości zwątpienia.

Jeśli świat „tam, na zewnątrz” jest niebezpieczny, a mimo to pozwalamy sobie na cieszenie się szczęściem „tu, wewnątrz”, rzeczywistość może wziąć nas za niepoważnych – a nawet gorzej, za odrealnionych. A więc o wiele bezpieczniej jest przebywać w negatywnym stanie umysłu, bo pasuje on do zewnętrznej częstotliwości. Jeśli jesteśmy szczęśliwi wewnątrz, intuicja podpowiada nam, że wychodzenie do rzeczywistego świata zmieni naszą częstotliwość. Utrata poczucia szczęścia boli bardziej niż trwanie w negatywności i podtrzymywanie status quo. Negatywna częstotliwość przynajmniej daje nam złudzenie posiadania jakiejś kontroli i poczucie wspólnoty. To swoista strategia przetrwania, aczkolwiek bardzo zła.

Prawda jest w tobie

Aby zmienić sposób myślenia i przejść ze stanu przetrwania w stan rozkwitania, musisz zrozumieć, że negatywność ma swoją rację bytu. Twoje źródło jest bezwarunkową miłością i radością. Negatywność jest ich przeciwieństwem. Pomaga określić, kim naprawdę jesteś, pokazując ci, czym n i e jesteś. Kontrastuje twoje postrzeganie dobra i zła i określa granice twojego prawdziwego JA. Za każdym razem kiedy doświadczasz negatywności, uczysz się czegoś nowego o sobie.

Różnica w postrzeganiu tego, co dobre, a czegoś innego jako złe, określa granice twojego prawdziwego JA. Za każdym razem kiedy doświadczasz negatywności, uczysz się czegoś nowego o samym sobie.

111

Bez ciemności nie ma światła.

*Czasami musisz stanąć twarzą w twarz
z tym, kim NIE JESTEŚ,
aby zrozumieć to, kim JESTEŚ.*

112

Jakbyś sam siebie opisał?

Za pomocą strachu czy miłości?

*Czy w życiu codziennym skupiasz się
bardziej na unikaniu lęku,
czy na szukaniu radości i miłości?*

Prawda jest taka, że negatywność jest równie realna jak pozytywność. Takie jest uniwersalne prawo materialnej rzeczywistości, w jakiej przyszło nam żyć. Pamiętaj, że nie unikniesz negatywności, bo na poziomie kwantowym rzeczywistości zamieszkujemy Wszechświat pełen kontrastów. Oznacza to, że tam gdzie jest ciemność, tam gdzie jest czerń i tam gdzie jest minus, musi istnieć taka sama ilość światła, bieli i plusów.

Piękno tego dualizmu tkwi w sensie jego istnienia – rozbieżności służą temu, abyś ćwiczył swoją wolną wolę i potrafił właściwie wybierać, a w każdym wyborze tkwi nauka i rozwój. Pole kwantowe (Wszystko Co Jest, Źródło, Wszechświat, Bóg) zawsze bezwarunkowo odpowiada na twoją częstotliwość, a więc tylko od ciebie zależy, czy uda ci się dostrzec dobrą stronę złego.

Twoim zadaniem jest szukanie jaśniejszej strony w każdej z napotkanych na drodze przeszkód. Za każdym razem kiedy czujesz, że zewnętrzna rzeczywistość obniża twoją częstotliwość, potraktuj to jako sygnał informujący, że czas ją zwiększyć.

113

*Musisz być światłem w ciemności.
Musisz być miłością w nienawiści.
Musisz być spokojem podczas burzy.
Musisz być odwagą pośród strachu.*

I w ten sposób próbuj określać to, kim jesteś.

114

*Żyjemy we Wszechświecie pełnym bogactwa
wystarczającego dla wszystkich,
a jednak większość czuje ciągły niedostatek.
Wdzięczność wyzwala poczucie sytości.
Upragniona zmiana jest tylko
o jedną myśl stąd –
a tę myśl znajdziesz w SOBIE.*

Strach, smutek i inne przykre uczucia przypominają ci, że musisz dostroić się do swojego wewnętrznego źródła, które jest bezmiarem bezwarunkowej miłości i radości. Przypominają, że sam musisz BYĆ bezwarunkową miłością, kochając samego siebie. Twoja dusza mówi: „Bądź prawdziwym sobą! Powróć do własnego źródła”.

Twórczość to odwaga

128

*Odważni nie boją się iść tam,
gdzie nikt do tej pory nie dotarł.
Znajdź w sobie odwagę,
by poznać to, co skryte we wnętrzu.*

Twórczość to pozwolenie wyobraźni na to, by powołała do życia coś nowego, czego nikt do tej pory nie widział. Kiedy obawiasz się wyjść poza granice własnej strefy bezpieczeństwa, nigdy nie doświadczysz niczego nowego. To dowód, że twórczość i odwaga są blisko ze sobą związane.

Tak naprawdę, nie ma żadnej twórczości bez odwagi, bo w celu kreatywnego wyrażenia samego siebie musisz być gotów na to, by wyjść poza utarte szlaki przekonań, idei i opinii.

129

*Trzeba odwagi, by:
ufać własnym pomysłom,
działać w zgodzie ze sobą,
poznawać to, co nowe,
bawić się i popelniać błędy.*

Śmiałości wymaga również to, by nie podążać za tłumem, tylko świadomie wyrażać własną indywidualność i wyjątkowość – choćby za cenę wykluczenia z grupy. Weź pod uwagę, że przez przystosowanie do innych wyrzekasz się części swojego prawdziwego JA, a ono przecież jest wyjątkowe, całkowicie inne i nieporównywalne z resztą. Czyż nie warto – choćby za cenę samotnego marszu – poznawać tej wyjątkowej części samego siebie?

Twórczość to odwaga

Tak jak ja to widzę, konformizm (owczy pęd) jest jedną z najbardziej szkodliwych form ignorancji. Wywiera wpływ nie tylko na tych, którzy się mu poddają, ale dotyka też całej ludzkości na jej najbardziej fundamentalnym poziomie. Jeśli nie byłoby wśród nas jednostek odważnych, rzucających wyzwanie ustalonemu porządkowi rzeczy, nigdy byśmy nie rozwinęli się jako gatunek, nie doświadczyli niczego nowego.

Dopasowywanie się może wyglądać na sprawę osobistą, lecz tak naprawdę tworzy przestrzeń dla niskich i negatywnych energii, takich jak zobojętnienie, krótkowzroczność, niewiedza i emocjonalne otępienie. Kiedy stają się one konkretnym doświadczeniem – w postaci okoliczności, związków, przeszkód, problemów i przemocy – dotyczą każdego, kto wejdzie w kontakt z ich częstotliwością.

Pomyśl o tym:

130

*Za każdym razem,
kiedy do czegoś się przystosowujesz –
bo większość uważa, że tak trzeba –
pozbawiasz się możliwości poznania,
kim naprawdę jesteś.*

Odrzucasz okazję, by uznać swą prawdziwą tożsamość, najskrytsze pragnienia i cel życia. Tracisz szansę, by być twórczym i rozkwitać w swej świadomości, co, nawiasem mówiąc, jest powodem dla którego ty, jak i każda inna żywa dusza zamieszkująca tę planetę, tutaj jesteście.

131

*Bądź odważny.
Stawiaj pytania.
Bądź twórczy.*

Ty i twoje demony

197

*Tylko częstotliwość miłości pozwala
widzieć wyraźnie i działać świadomie.*

Miłość dodaje ci energii.

Nienawiść ją zużywa.

Gniew jest demonem, który żywi się twoją energią – nie pozwól mu, by szwendał się w pobliżu, czyhał na okazję, grabił i urządzał sobie ucztę z twojego ciała i umysłu.

Niechęć jest demonem, który żywi się twoją duszą – nie pozwól, aby jątrzył i tobą kierował.

Rola ofiary losu jest demonem, który żywi się twoim duchem – nie pozwól mu, by tulił cię w swych słodko-gorzkich objęciach.

Zazdrość i zawiść są demonami, które żywią się twoją życiową siłą – nie pozwól im, by ich trujący uścisk trzymał cię za serce.

Poczucie winy jest demonem, które żywi się twoją duchową tożsamością – nie pozwól mu, by wyrwał ci z piersi poczucie własnej wartości.

Postanowiłam nazywać te stany emocjonalne demonami, ponieważ, podobnie jak w średniowiecznych opisach, potrafią opętać cię całkowicie, wykrzywiając twoją percepcję rzeczywistości i manipulując twym osądem rzeczy.

Ty i twoje demony

Kiedy pozwolisz im wejść do środka, tworzą mglistą zasłonę złudzeń i nieporozumień, byle tylko zatrzymać cię w ich grze, a w końcu wysysają z ciebie całą fizyczną i emocjonalną energię. To sprawia, że bardzo trudno się temu przeciwstawić i się ich pozbyć.

Jedynym sposobem, aby widzieć wyraźnie i działać świadomie, jest wzięcie pełnej odpowiedzialności za stan własnego umysłu. Musisz stanowczo zabronić uczuciom o niskiej częstotliwości wchodzenia do twojego wnętrza. Zmiana częstotliwości na *życzenie* – niereagowanie na zewnętrzny bodziec i świadome koncentrowanie uwagi na uczuciu wdzięczności, akceptacji czy miłości – nie jest łatwym zadaniem. Jednak to jedyna droga do odzyskania swojego prawdziwego JA i ponownego kontaktu ze źródłem.

Zrozumienie, że to TY jesteś mistrzem swojego wewnętrznego świata – a tym samym mistrzem jego zewnętrznej manifestacji – jest właśnie tym, na czym ostatecznie polega poszerzanie świadomości. Podobnie jak idea starożytniej praktyki wewnętrznej iluminacji (pozwalanie, aby światło z wewnątrz rozświetlało całego ciebie).

198

*Za każdym razem kiedy wybierasz
MIŁOŚĆ zamiast nienawiści,
MIŁOŚĆ zamiast strachu,
MIŁOŚĆ zamiast gniewu,
zmieniasz swoją częstotliwość
z niedostatku w bogactwo.
Trwaj więc w MIŁOŚCI.*

Wiedząc, kim naprawdę jesteś, i żyjąc w harmonii z własnym źródłem, tworzysz przestrzeń o wysokiej częstotliwości, która nie pozwala demonom o niskiej częstotliwości wtargnąć do twojego

istnienia. Ponieważ pozostawanie w częstotliwości miłości to podążanie za swoim Wyższym JA – jesteś pod opieką i w przestrzeni własnego bezwarunkowo kochającego Źródła.

Wayne Dyer ujął to w sposób niezwykle trafny, mówiąc, „To, jak ludzie traktują ciebie, to ich karma. To, jak reagujesz – twoja”. Oznacza to, że każdy ponosi odpowiedzialność za swoją własną częstotliwość.

199

*Nie uda ci się zmienić postępowania innych,
ale możesz zmienić to,
jak na nie zareagujesz.
Twój wewnętrzny świat
to TWOJE terytorium.*

W momencie kłótni, nieporozumienia i niezgody zapytaj siebie:

200

*Co wnoszę do tej sytuacji?
Miłość czy winę?
Spokój czy gniew?
Przytomność myślenia czy zamęt?*

Niezależnie od okoliczności zawsze jesteś źródłem swoich uczuć. Weźmy na przykład gniew: czasami jest konieczny, ale naturalny trwa tylko około piętnastu sekund. Przedłużenie go to już twój wybór. Tak jak i każdego innego negatywnego uczucia. Pamiętaj – to wybór. A wybierasz zawsze TY.

Czyli, prawdę mówiąc, nikt nie może cię unieszczęśliwić ani rozgniewać. Tylko ty sam możesz pozwolić sobie na takie uczucia. Tylko ty decydujesz o swojej reakcji na słowa czy gesty drugiej osoby. Ty ponosisz odpowiedzialność za to, które demony zaprosisz i pozwolisz im rządzić twoją energią.

Ty i twoje demony

W ostateczności:

201

*Jesteś odpowiedzialny za wszystko,
co pomyślisz, powiesz
i zrobisz w swoim życiu.*

Jesteś odpowiedzialny za swoje życie.

Nikt inny tylko ty.

„Wszystkie myśli i dręczące mnie pytania istnieją w mojej głowie w kompletnej ciszy. Żadnych nieporozumień. Żadnego oceniania. Żadnego lęku”. – pisze Gordana w swojej książce. Ten wgląd zapoczątkował jej życiową przygodę odkrywania jedności życia i „świata, który większości z nas wydaje się czymś na zewnątrz”.

Przewodnicy tacy, jak Gordana otwierają naszą świadomość na ocean możliwości, obfitości i piękna.

RENATA ARENDT-DZIURDZIKOWSKA
certyfikowana coach, dziennikarka, autorka książek



© Hubert M. Biernat

GORDANA BIERNAT

jest jedyną Europejką w gronie Oprah Winfrey Supersoul 100 Teachers. Jej tweety zainspirowały już setki tysięcy osób na całym świecie. Jest pisarką, mówczynią, mentorką i inicjatorką kreatywnych dyskusji.

PATRONAT MEDIALNY:



ISBN: 978-83-7579-679-7



9 788375 796797

Cena: 34,90 zł (w tym 5% VAT)