

Juliet Diaz

Duchowy przewodnik wiedźmy



Stwórz swój ołtarz wewnętrzny,
dzięki któremu połączysz się
z duchowymi przewodnikami
i wyzwolisz swoje boskie ja

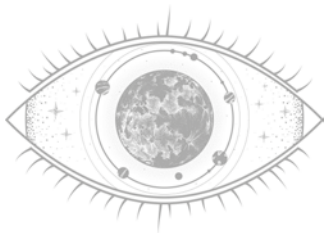


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Duchowy przewodnik wiedźmy

Juliet Diaz

Duchowy przewodnik wiedźmy



Stwórz swój ołtarz wewnętrzny,
dzięki któremu połączysz się
z duchowymi przewodnikami
i wyzwolisz swoje boskie ja



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Polaków

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-460-9

THE ALTAR WITHIN © 2022 by Juliet Diaz
Illustrations by Annie Tarasova (@dreamy_moons)

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

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

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

*Dbanie o siebie nie jest równoznaczne
pobłażaniu sobie,
to raczej instynkt samozachowawczy
będący wyrazem
wewnętrznej wojny politycznej.*

— Audre Lorde





Witamy w nowym podejściu do magii, duchowości i samouzdrawiania. To dzieło duchowej rewolucji, oferujące wszystkim zainteresowanym praktyki i rytuały w trudnej sztuce samouwielbienia, samopoznania oraz autoaktywizmu.

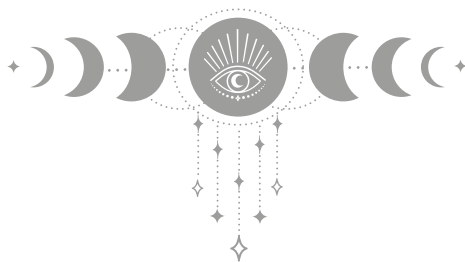
Ta książka przełamuje błędne koło szkodliwych i toksycznych duchowych praktyk oraz wierzeń. Jest skierowana do tych, którzy padli ofiarą zniewolenia, poprzez kolonizację, ponieważ oferuje nowe spojrzenie na rozwój osobisty w oparciu o rozbrzmiewające błaganie naszych przodków, byśmy zaczęli żyć naszym duchowym życiem, takim, jakiego oni niestety nie mogli mieć. *Duchowy przewodnik* więdźmy urzeczywistnia magię poprzez połączenie naszego człowieczeństwa z duszą.

Kiedy w końcu uda nam się zdekolonizować nasze dotychczasowe przekonania, uduchowienie może być supermocą, dzięki której osiągniemy pełnię, staniemy się silniejsi, mądrzejsi, a także wkroczymy na ścieżkę transcendentnej aktywności, #magiczniżehej, że hej. Dzięki tej zmieniającej życie książce

nauczysz się technik podświadomości oraz sposobu myślenia, który przeniesie twoją duchową i magiczną praktykę na wyższy poziom, uzdrowi głębokie traumy, a także umożliwi pełne korzystanie ze swojego uduchowienia.

Zwróć uwagę, że kody QR na początku i na końcu tej książki to bezpłatna oferta rytuałów, ceremonii, medytacji, codziennych ćwiczeń, notatek oraz materiałów, które wesprą cię w pracy nad sobą. Mam nadzieję, że zdecydujesz się ich użyć, gdy razem klękniemy przed wewnętrznym ołtarzem.

*Dedykuję tę książkę mojemu boskiemu ja.
Rozbiła mnie ona i zmusiła do myślenia, aż odnalazłam
siebie ukrytą pod wszystkim, co nie należało do mnie
ani mi nie służyło. Dzięki niej jestem w końcu całością
i mogę objawić się innym oraz sobie samej.*



Spis treści



<i>Wprowadzenie</i>	13
<i>Uwaga o wyzwoleniu</i>	23
<i>Umowa</i>	33
<i>Często zadawane pytania</i>	35

Część 1. Boskie ja

Ceremonia 1. Boska jaźń	41
Ceremonia 2. Unikanie duchowego pomijania	53
Ceremonia 3. Krew, korzenie i kości	63

Część 2. Uwielbienie siebie

Ceremonia 4. Czym jest samouwielbienie?	77
Ceremonia 5. Dekolonizacja duchowości	87
Ceremonia 6. Samowspółczucie, mindfulness i samoakceptacja	93

Ceremonia 7. Budowanie zdrowej relacji ze sobą	109
Ceremonia 8. Zaakceptuj wewnętrzny ołtarz	119

Część 3. Odkrywanie siebie

Ceremonia 9. Podróż do samopoznania	151
Ceremonia 10. Odkrywanie miłości własnej	163
Ceremonia 11. Odkrywanie cierpliwości do siebie	177
Ceremonia 12. Odkrywanie samoprzebaczenia	185
Ceremonia 13. Wyznaczanie celów samopoznania	195
Ceremonia 14. Samopoznanie drogą do wyzwolenia	203

Część 4. Autoaktywizm

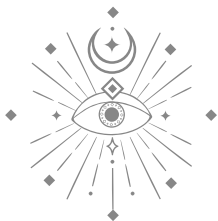
Ceremonia 15. Siła autoaktywizmu	221
Ceremonia 16. Autoaktywizm jako opieka nad własną społecznością	281
Ceremonia 17. Wyzwolenie to życie w zgodzie z naszymi przodkami	289

<i>List miłosny</i>	301
<i>Podziękowania</i>	305
<i>O Autorce</i>	307



[Kup książkę](#)

Wprowadzenie



„**W**dech i wydech. Wdech i wydech”.
„Chodź – powiedziałam sobie. – Robiłaś to już setki razy. Wdech i... ugh”.
Coś było nie tak. „Dlaczego nie mogę oczyścić umysłu? Co się dzieje?”.

Moje myśli zaczęły szaleć – zalewały mózg upiorami, które do tej pory ukrywały się w kościach. Siedziałam przed lustrem, odprawiając rytuał medytacyjny, który robiłam już wiele razy. Pomaga mi on skoncentrować się na sobie i oderwać się od tego, co już mi nie służy. Tym razem było inaczej. Nagle poczułam się sparaliżowana, bez głosu, bez wzroku – tylko wspomnienia przepływały przeze mnie. Moje życie przesunęło się przed oczyma mojego umysłu i jedyne, o czym mogłam myśleć, to: Czy umieram?

Widziałam siebie w wieku siedmiu lat, stojącą na skraju siedmiopiętrowego budynku, gotową do skoku; potem przeniosłam się do innego momentu, kiedy miałam osiemnaście lat i byłam bezdomna. Siedziałam w kącie opuszczonego klasztoru,

umierając z głodu i ledwo utrzymując głowę w górze. W następnym wspomnieniu miałam już dwadzieścia siedem lat: moje stopy były posiniaczone i popękane od wielogodzinnego chodzenia w tę i z powrotem po kuchni. Tusz do rzęs spływał mi po twarzy, a szminka rozmaszała się na ustach. To był dzień, w którym podpisałam dokumenty rozwodowe. Byłam teraz samotną matką dwójki dzieci i nie miałam pojęcia, co dalej.

Chciałam, żeby wspomnienia się skończyły. Myślałam, że jeśli uda mi się zatrzymać, cokolwiek się ze mną działo, to w końcu wszystko zniknie.

Błagałam: „Proszę. Koniec!”.

Nagle stanęła przede mną potężna Wilczyca; jej bursztynowe oczy wpatrywały się w moją duszę, gdy delikatnie wysłała wiadomość mojemu kręgosłupowi: „Odpuść”.

Gwałtownie wzięłam wdech.

Odpuścić? Dreszcze przeszły moje ciało – zaostrome przez wiele lat udręki. Dlaczego tak bardzo bałam się odpuścić? Czy nie tego właśnie przez cały czas chciałam? Od dzieciństwa pracowałam nad ucieleśnieniem istoty duchowej. Spędziłam niezliczone godziny na medytacji, odprawianiu rytuałów, prowadzeniu dziennika i uczestnictwie w ceremoniach, deklarując afirmacje mojej nowej jaźni. Zobowiązałam się do pracy z cieniem, z wewnętrznym dzieckiem, do miłości własnej i dbania o siebie. Ciężko pracowałam, aby dojść do tego momentu, ale nagle przestraszyłam się ducha mojego wyzwolenia.

Próbowałam leczyć rany głębsze niż Wielki Kanion. Chociaż bardziej przypominały jaskinię. Nie wiedziałam, co tam znajdę, i bałam się tam wejść. Często myślałam, że gdybym mogła po prostu wrzucić tam trochę dynamitu i wysadzić w powietrze cały ten ból, to wtedy by zniknął. Niestety, to tak nie działa, prawda? Skończyłabym uwięziona w środku. Wydawało mi się, że im więcej pracuję nad samouzdrawianiem, tym bardziej jestem rozbita.

Jednakże w głębi duszy wiedziałam, że nie ma się czego bać. Rozumiałam, że upiory, które w nas żyją, są jedynie odbiciem rzeczy, których jeszcze nie wybaczyliśmy. Najwyraźniej to było moje przebudzenie. Wnet, z mocą tysiąca przodków – odpuściłam.

Wydałam z siebie krzyk, który przeniknął moją duszę: „Aaaaooooooooo!”.

Nie wiedziałam, że w tym samym czasie, po drugiej stronie, mój mąż próbował mnie obudzić. Nie mógł znaleźć pulsu; nie wyczuwał oddechu. Był pewien, że nie żyję. Zadzwoił do szpitala, ale powiedzieli mu, żeby nie przyjeżdżał; byli przytłoczeni przypadkami COVID. Trzymał mnie więc mocno w ramionach, wierząc, że wrócę, cokolwiek by to znaczyło.

Zostałam wyrwana z ciała i wrzucona do najciemniejszego z oceanów, gdzie czas przestał istnieć. Byłam bez życia, jednocześnie będąc świadkiem wszystkiego. Powoli spadałam coraz głębiej w otchłań, moje nagie ciało odpoczywało, po prostu było. Szum morza zahipnotyzował mnie, gdy tylko zniknęło światło. Mój umysł w końcu ucichł.

W nieskończonej ciszy usłyszałam echo głosu mówiącego: „Weź swój pierwszy oddech”.

„Duszo, czy to ty?” – zapytałam. Zanim zdążyłam cokolwiek zakwestionować, poczułam światło wypełniające moje rozbite jestestwo. Przez chwilę podtrzymywała mnie jedynie moja dusza, spowita w mgłę błogości i prawdy, która przybyła, by wyrwać mnie z nieskończonej nocy. Galaktyki znieruchomiały, gdy zaczęłam słyszeć delikatną pieśń wspomnień mego ducha.

Otworzyłam usta, wzięłam głęboki wdech, połykając mój wewnętrzny, ciemny ocean, i z wielkim sapaniem obudziłam się.

Usłyszałam, jak mówię w starożytnym języku: „Ignorując święty obowiązek dbania o siebie – ciało, umysł i ducha – lekceważymy swoją wewnętrzną świątynię i pełnię. Powinniśmy wielbić siebie, odkrywać nieograniczony potencjał i wyzwolić własną boskość.



[Kup książkę](#)

— I —
Ceremonia

Boska jaźń



Boska jaźń jest pojęciem często wykorzystywanym w duchowej społeczności. Znajdziesz różne warianty znaczenia tego wyrażenia, ale ostatecznie istnieje zbiorowa zgoda co do tego, że boskie ja jest naszą najgłębszą, najbardziej spójną esencją.

Przez wieki boska jaźń nosiła wiele imion: wyższa jaźń, wewnętrzna jaźń, świadomość Chrystusa, duch, dusza i inne. W tej książce operuję zamiennie pojęciami: boskiej jaźni, boskiego ja, ducha i duszy, odnosząc się do wyższej inteligencji, która pochodzi bezpośrednio od boskości, intuicji. Dlatego też wierzę, że wszyscy jesteśmy istotami intuicyjnymi. Kolektywnie jesteśmy boscy, ponieważ nasz duch jest po prostu wyrazem Boga. Czcząc siebie, wielbimy boskość i wszystko, co dzięki niej istnieje. (Zdecydowałam się też na używanie słowa „boskość” zamiast „Bóg”).

Ty = boskie ja = boskość = ty, wszystko jest tożsame.

Boskie ja jest samoistną obecnością wszechświata, który mieszka w twojej istocie. Jego inteligencja przekracza wszystko,

co można pojąć ludzkim umysłem. Kiedy podłączamy się do niego, tym samym docieramy do źródła boskości. Byt ten jest nieskończenie mądry, nieustraszony, pełen radości, szczęścia, współczucia, bezwarunkowej miłości, kreatywności i celu. Reprezentuje nasz najbardziej autentyczny stan, który wydaje się ulotny, gdy jest się odłączonym od boskości. W naszej kulturze egzystuje wiele czynników, które napędzają to poczucie braku kontaktu (i czerpią z tego korzyści!).

Nie ma czegoś takiego, jak separacja między tobą a twoją boską jaźnią. Od początku i zawsze jesteś taki sam – bosko zespolony, zawsze połączony. Uświadomienie sobie tego może radykalnie zmienić sposób, w jaki postrzegasz siebie, własne uzdrowienie i udział w tym wspaniałym życiu. Nikt nie włada boskością, ponieważ jest ona w swej istocie nieograniczona. Żadna religia ani osoba nie może rościć sobie do niej praw, ponieważ istnieje w nas wszystkich.

*Zaczęłam swoje głębokie uzdrawianie dopiero wtedy,
gdy zrozumiałam, że jestem całością i ta moja pełnia
jest boska. Dlatego też nie można mnie złamać.
Jestem natchniona mocą boskiego źródła za każdym razem,
gdy zdecyduję się być obecna w jego istnieniu.*



Boskie ja jest całe, ucieleśnione i wszechwiedzące. Istnieje w nas, ponieważ my nim jesteśmy. Im bardziej odcinamy się od tego, kim nie jesteśmy, tym bardziej jego obecność oświeca naszą ludzką naturę. Pamiętaj, nie jesteśmy tutaj, aby próbować coś osiągnąć, tylko po to, by pamiętać.

Wewnętrzny ołtarz podchodzi do samouwielbienia, samopoznania, boskiej jaźni i wszystkich innych podstaw omówionych w tej książce inaczej niż duchowość New Age. Celem jest przywrócić

cię samemu sobie i wszystkiemu, co jest z tym związane, w tym też, abyś zajął miejsce w walce o swoje społeczności przeciwko dominującym wartościom kapitalistycznym. Nie jestem tu po to, by zmienić cię w religijnie niepraktykującego z kompleksem Boga lub niewolnika kapitalistycznego konsumpcjonizmu, który dominuje przestrzeń duchową oraz wellness.

To bardzo ważne, abyśmy jako duchowi zawadiacy nie zamieniali samouwielbienia w indywidualizm. W naszej pracy musimy wziąć pod uwagę wszystkie systemy kolonializmu i społeczeństwa kapitalistycznego. To one wywołują problemy oraz traumę, a jednocześnie wzywają nas do szukania odpowiedzi i pomocy w branży wellness. Sprawca katuszy nie może być jednocześnie uzdrowicielem.

Kiedy jednostka cierpi, wszyscy cierpimy. Niezależnie od tego, czy zdajesz sobie z tego sprawę czy nie, taka jest właśnie istota ludzkości – wzajemne powiązanie wszystkich rzeczy i istot. Stąd też nie mogę być kimś, kto ignoruje świat i wszystko, co się w nim dzieje. W tej chwili moja ojczyzna, Kuba, toczy wojnę domową. Ostatnio moi ludzie wyszli zbiorowo na ulice po raz pierwszy od prawie sześćdziesięciu lat i było to największe powstanie Kubańczyków w historii kraju. Na całym świecie mój naród jednoczy się w obronie swoich rodzin i powstańców na ulicach, którzy są mordowani, aresztowani i uciszani przez dyktaturę. Ten reżim nie dba ani o interwencje humanitarne, ani o swoich obywateli. Nie będę ignorowała wołania mojego ludu i siedziała w ciszy. Nie skulę się też jak dziecko i nie zasłonię oczu przed złem, które czai się między nami.

Płaczę, kiedy piszę te słowa. Są to łzy, które moje rodzeństwo odczuwa na poziomie ducha. Są one przyznaniem się do cierpienia, które znosili i które ostatecznie popchnęło ich do postawienia swojego życia na szali w imię zbiorowej sprawiedliwości oraz wolności. #wolnośćdlawszystkich.

Nigdy nie uznam mojego uprzywilejowania za coś oczywistego. Połączenie się z boskim ja obudziło mnie, a także pozwoliło zdać sobie sprawę, że moja prerogatywa ma wzmocnić głosy oraz serca ludzi, którzy są uciskani i ignorowani. Kiedy moja matka była ze mną w ciąży, zaryzykowała życiem – przyплыnęła do Ameryki w dmuchanej łodzi. Nigdy nie mogę tego zlekceważyć ani o tym zapomnieć, ponieważ to jej ogień, duch i poświęcenie dały mi lepsze życie, niż to, które miałabym, gdybym urodziła się na mojej wyspie.

Kiedy szanujesz boskie ja oraz łączysz się nim w uczciwy i autentyczny sposób, zgodny z twoją prawdą, będziesz zmuszony domagać się życia, które współpracuje, a nie działa przeciwko tobie lub twoim społecznościom.

*Prawdziwa natura mojej boskiej jaźni nie jest dobrowolnie
nieświadoma istniejących systemów, które niszczą
i mordują ludzi.*



Kiedy dzieje się coś okropnego lub gdy przytłaczają cię ciężkie, bolesne, negatywne emocje, możesz wybrać sposób, w jaki zareagujesz. Możesz pozwolić, by te emocje wzięły nad tobą górę, albo staniesz się ich obserwatorem z głębszego stanu świadomości. Wiem, że prawdopodobnie zastanawiasz się, czy to w ogóle możliwe.

Jak mogłabym przejść przez wielkie, negatywne emocje bez osądzania, szufladkowania lub wstydu? Być może próbowałeś tego wcześniej i w ciągu kilku sekund obserwator wyfrunął przez okno, a ty z powrotem zacząłeś odczuwać te wszystkie uczucia. Stało się tak, ponieważ nie skorzystałeś ze swojej prawdziwej mocy.

Boska jaźń jest twoją supermocą – kiedy zaczniesz kultuwować swoje połączenie z boskością, pojawi się współczucie wobec siebie

oraz innych, będziesz bardziej kochający, spokojny i wyciszony pośród chaosu. To ćwiczenie zajęło mi miesiące, zanim dotarłam do tego miejsca, ale w końcu stało się moją drugą naturą. Wymagało dużo samoświadomości i szczerości wobec siebie, ale stało się możliwe. Nie możemy ignorować naszych emocji bez względu na to, jak bardzo są negatywne. Uzdrawienie zaczyna się wtedy, gdy patrzymy na siebie takich, jacy jesteśmy.

Połączenie z boską jaźnią oraz oddanie się jej pomoże ci rozwiązywać dysonanse poznawcze stworzone przez kapitalizm mający na celu dzielenie i wykorzystywanie naszych społeczności dla zysku. Ustrój ten tworzy indywidualistyczny sposób myślenia oraz prowadzi do społecznej separacji, co można zaobserwować u wielu praktykujących ideologię New Age. Tym czasem boskie ja przypomina, że nie ma separacji ani hierarchii – jesteśmy połączeni.

Systemowy rasizm i dyskryminacja we wszelakich przestrzeniach duchowości najbardziej szkodzi społecznościom o innym kolorze skóry niż biały. Jest to forma przemocy, która powstrzymuje ludzi innych kolorów przed głębokim uzdrowieniem i łatwym dostępem do materiałów, narzędzi oraz usług w tym zakresie. Wielu walczy z prawdziwym strachem, stresem, lękiem, złością i żalem (by wymienić tylko kilka z istniejących wyzwań). Jako społeczność jest także nieustannie odcinana lub blokowana przed swoim boskim ja. Przez wiele lat system ucisku utrudniał nam uświadomienie sobie naszej prawdziwej mocy oraz siły jedności naszych społeczności i sfer duchowych.

Systemowy ucisk negatywnie wpływa na fizyczne, psychiczne oraz duchowe samopoczucie i rozwój społeczności o innym kolorze skóry niż biały. Globalny rasizm i dyskryminacja odnoszą się nie tylko do polityki społecznej, instytucji oraz podległych im struktur. Wspomniane systemy oraz zasady ustanowione przez osadników-kolonistów marginalizują ludzi innych kolorów także w zakresie zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego.

Zabrano nam nasze kultury, religie, praktyki i prawdy i zastąpiono je tymi należącymi do kolonizatorów, stworzonymi tak, by grać nami jak pionkami w szachach, które powoli nas niszczą. Błąd tych założeń leży w ignorancji potężnego ognia, który mamy w sobie, którego nic i nikt nie może ugasić. To nasze przyrodzone prawo. Nasz boski duch. Nic nie może go zniszczyć.

Duchowy wellness, praktyki i przekonania podążające za kolonialnymi systemami to po prostu inaczej opakowana, napędzana marketingiem kopia, która wciąż szkodzi w ten sam sposób. Dlatego też boska jaźń może być ratunkiem dla współczesnego hiperkapitalizmu. Przypomnienie sobie o naszej boskości i przywrócenie nam jej przerwie systemowy ucisk oraz zdekolonizuje duchowość. Kiedy ktoś z naszej społeczności się budzi, wpływa to na wszystkich i pomaga ocucić innych. Tak to będzie wyglądało, dopóki wszyscy nie staniemy w mocy naszej boskiej jaźni, zjednoczeni, by walczyć z niesprawiedliwością, rasizmem i dyskryminacją.

*Pamiętanie pomaga nam obserwować, kim jesteśmy,
i tym samym rozpoznawać ludzi, którzy nas sabotują.
Daje nam dostęp do wyrażenia siebie i dostrzeżenia
wszystkiego, co nie jest nasze lub nas nie wspiera.*



Twoje boskie ja jest twym najlepszym duchowym przyjacielem! To twój wewnętrzny przewodnik, intuicja, która cię nakierowuje, mówi do ciebie i wysyła wiadomości, jeśli potrafisz wystarczająco się zatrzymać, by jej wysłuchać. Twoje boskie ja chroni cię oraz troszczy się o ciebie i nigdy źle cię nie pokieruje. Jednakże tak wielu z nas wciąż je ignoruje lub kwestionuje. Nasza uwaga jest tak rozproszona przez głośne dźwięki i jasne światła naszego życia, że nie słyszymy, jak ono do nas szepcze. Aczkolwiek bez obaw – im bardziej uwolnimy się od tych części nas samych,

które nie są zgodne z naszą boskością, tym lepiej poznamy własne boskie ja.

Twoja intuicja wie, co robi. Ile razy czułeś przytłaczające, a nawet dokuczliwe uczucie, które mówiło: „Nie, mój drogi, nie rób tego” lub „Przyjacielu, idź w drugą stronę”? Moja boska jaźń uratowała mi życie niezliczoną ilość razy. W świecie, w którym dorastałam, była dla mnie wszystkim – moją opiekunką, bohaterką, przyjaciółką, aniołem stróżem.

Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się coś wiedzieć na pewno, ale nie mogłeś ustalić, skąd to wiesz? Kiedyś, gdy byłam w ciąży z najmłodszym dzieckiem, cztery tygodnie przed terminem, siedziałam w sylwestra w domu z moim wówczas dwulatkiem i oglądałam telewizję. Byliśmy sami i nie planowaliśmy wychodzić. W pewnej chwili poczułam przytłaczający niepokój, który potęgował się we mnie mocno i szybko.

Ledwo mogłam złapać oddech, gdy mój maluch powiedział mi: „Mamo, uspokój się. Czy wszystko w porządku?”.

„Uspokój się, uspokój się” – usłyszałam jego słodki, cichy głosik odbijający się echem w pokoju. Zebrałam się w sobie, usiadłam, zamknęłam oczy i zapytałam: „Co próbujesz mi powiedzieć?”. Natychmiast poczułam ogromną potrzebę ratowania mojego nie-narodzonego dziecka. Nie miałam żadnych bóli, skurczów, dyskomfortu, jedynie mój duch ostrzegał mnie, żebym natychmiast szukała pomocy.

Zadzwoiłam do mojego lekarza, który stwierdził, że przesadzam. Potem powiedział mi, że jest sylwester i spędza czas z rodziną. Zapewniał mnie, że wszystko jest w porządku z moim dzieckiem. Przez chwilę próbowałam wmówić sobie: „Wszystko jest tak jak trzeba, Juliet”, ale potem, bum, przyptyw pilnej potrzeby szukania ratunku wypełnił mnie jeszcze bardziej. Zaczęłam się obficie pocić. Zadzwoiłam do mamy, która mieszkała kilka przecznic dalej. Ona też od razu wyczuła, że coś jest nie tak.



[Kup książkę](#)

Samowspółczucie, mindfulness i samoakceptacja



Latwo mi okazywać współczucie innym. W rzeczywistości jestem prawdopodobnie najbardziej współczującą osobą, jaką znam, ale jeśli chodzi o okazywanie go sobie, niestety, mam z tym kłopot. Niepowodzenie w dbaniu o samego siebie jest odzwierciedleniem tego, jakie masz poczucie własnej wartości. Wynika ono z wielu czynników: bywa zakorzenione w twoim wychowaniu, doświadczeniach, przeszłych związkach albo obecnych.

Brzmi znajomo? Wiem, przyjacielu, nie martw się, mamy to!

Samowspółczucie to zdolność do zadbania o siebie i pocieszenia z miłością, zachętą i zrozumieniem w trudnych czasach. Można się go nauczyć poprzez odzwierciedlenie tego, jak okazujemy je tym, których kochamy, i kierowanie go do wewnątrz. Na tym polega samoakceptacja, która jest po prostu połączeniem mindfulness ze współczuciem dla samego siebie.

Uważność wymaga od nas zwracania uwagi na każde doświadczenie i emocję – pozytywną, negatywną lub neutralną. Umysł jest

obecny i świadomy tego, co się dzieje wewnątrz i na zewnątrz ciebie, bez osądzania oraz nadmiernej czy przytłaczającej reakcji. Kiedy rozum traci kontakt z naszym ciałem i ignoruje ducha, pograżamy się w obsesyjnych myślach przesyłanych przez naszego wewnętrznego krytyka.

Wielbienie siebie jest rewolucyjne, ponieważ kiedy je praktykujesz, odrzucasz wszystko, co cię obciąża. Ponadto dzięki niemu odkrywasz swój cel, marzenia i budujesz poczucie własnej wartości, a co najważniejsze – ono cię wyzwala. Jak u większości osób, dbanie o siebie nie było moim priorytetem, ponieważ nie było czymś, o czym myślałam, że tego potrzebuję lub na co zasługuję. Nie wiedziałam, czym ono tak naprawdę jest poza tym, co pokazują media. Nie byłam w stanie ani fizycznie, ani mentalnie stanąć na głowie i spróbować utrzymać moje grube kubańskie nogi w powietrzu, podczas gdy grawitacja się ze mnie śmiała. Nawet gdy śledziłam poczynania joginów o dużych rozmiarach, którzy mnie inspirowali, po prostu psychicznie nie mogłam uwierzyć, że jestem zdolna do tego, co oni.

Byłam zmęczona, wyniszczona i tonęłam w swojej przeszłości. Szłam pod prąd, zamiast zdać sobie sprawę, że w każdej chwili mogę się zatrzymać, uspokoić i pozwolić wodom ponieść mnie do przodu. Dbanie o siebie to zaprzestanie sprzeciwiania się samemu sobie.

Nie martw się, przyjacielu, istnieją sposoby na poddanie się sobie poprzez wzmocnienie samowspółczucia, kultywowanie samoakceptacji i bycie uważnym. Spraw sobie notatnik, który pomoże ci w tej pracy. Dojdiesz do celu krok po kroku.

Jak praktykować uważne samowspółczucie

Twój wewnętrzny krytyk oraz negatywne myśli lub emocje opowijające umysł często są mocno w tobie zakorzenione i trudne

do pokonania. Rozwijanie praktyki mindfulness wobec samowspółczucia wymaga dużo czasu i cierpliwości. Bycie uważnym pomoże ci odkryć negatywne wyzwalacze. Ponadto codzienne ćwiczenie mindfulness z uwzględnieniem współczucia nauczy cię lokalizować negatywne emocje bądź myśli, co pozwoli ci odnaleźć źródło głosu wewnętrznego krytyka.

Zadawanie sobie pytań

Aby uświadomić sobie i zrozumieć obecność osądających, szkodliwych oraz toksycznych myśli, musimy prześledzić ich korzenie, a także przyczyny. Jednym ze sposobów jest spokojne przemyślenie negatywnych emocji i przekonań. Najpierw sporządź listę rzeczy, które myślisz o sobie, a które nie są pozytywne. Następnie dla każdej z nich zadaj następujące pytania:

- ✧ Jak się z tym czujesz? Bądź konkretny i szczery.
- ✧ Skąd się to przekonanie wzięło? Kiedy po raz pierwszy się pojawiło? Jakie doświadczenie się z tym wiąże?
- ✧ Jakie sytuacje lub doświadczenia wyzwalają to przekonanie?
- ✧ Czy ten osąd należy do ciebie? Czy jesteś gotów, by się z nim pożegnać?

Następnie przy każdej rzeczy z listy powtórz: „[wstaw tutaj, czego dotyczy osąd] nie jest moim przekonaniem. Nie należy do mnie i nie chcę dłużej trzymać go w sobie. Jestem [tu wstaw pozytywne przekonanie]”. Na przykład: „To, że nie jestem wystarczająco dobry, nie jest moim przekonaniem. Nie należy do mnie i nie chcę dłużej trzymać go w sobie. Jestem wystarczająco dobry”.

Wskazówka: polecam wykonywanie tego ćwiczenia i nagrywanie siebie. Usiądź przed kamerą i rozpocznij nagrywanie po utworzeniu listy. Następnie czytaj po kolei spisane punkty i przy każdym z nich zadawaj powyższe pytania, patrząc prosto

w kamerę. To nagranie jest dla tylko ciebie. Możesz obejrzeć filmik od razu po nagraniu i zastanowić się nad nim – zanotuj, co czułeś podczas oglądania, i zapisz swoje obserwacje. Zaczęłam używać tego ćwiczenia we własnej praktyce i pomogło mi połączyć się z moim człowieczeństwem, a także lepiej zrozumieć złożoność tego, kim jestem. Przeglądanie nagranych materiałów i postrzeganie siebie jako bezbronnego boskiego ducha, którym jestem, było głównym czynnikiem rozwijającym większe współczucie wobec siebie.



Na co zwrócić uwagę podczas wpisu do dziennika

1. Jak się czułeś, obserwując siebie, gdy przemawiałeś z głębi swego jestestwa? Jakie emocje pojawiały się podczas oglądania?
2. Co byś powiedział tej osobie? Jakiej rady byś jej udzielił?
3. Czy rozpoznajesz siebie? Zapisz kilka pozytywnych rzeczy o sobie, których nigdy wcześniej nie zauważyłeś.
4. Jakie przesłania ci to przyniosło?



Stanowczy sprzeciw

Kiedy twój wewnętrzny krytyk zacznie mówić, poświęć chwilę, aby to sobie uświadomić. Zwróć uwagę na uczucia i ton głosu towarzyszące temu, co zostało powiedziane. Następnie zacznij rozmowę ze swoim wewnętrznym krytykiem. Najlepszą odpowiedzią jest współczucie. Wiem, że nie będzie to łatwe. Czasami mam ochotę rzucić w odpowiedź kilka przekleństw, ale nie możemy leczyć się tym samym, co wywołuje w nas chorobę. Powiedz głosowi, że go słyszysz i jesteś świadomy jego obecności oraz że rozumiesz, iż w tej chwili może być zmartwiony lub przestraszony. Następnie pozwól swojemu współczującemu ja przemówić. Oto kilka rzeczy, które możesz powiedzieć: „Hej, przyjacielu, wiem, że nie chciałeś być dla mnie niemiły. Może chciałeś powiedzieć coś dobrego, ponieważ zwykle do mnie mówisz w ten sposób, ale ostatecznie źle się z tym czujesz. Szczerze mówiąc, ja też nie czuję się z tym dobrze. Spróbujmy więc dla odmiany być wobec siebie miłsi, a obiecuję, że będzie to przyjemne nie tylko dla ciebie, ale i dla mnie”.

Odpowiadaj tak, jakbyś udzielał dobrych rad przyjacielowi. Zachowaj współczujący i delikatny, kochający ton. Zostań swoim najlepszym przyjacielem. Uświadomiłam sobie, że przez całe życie byłam przede wszystkim sama i trudno mi było znaleźć przyjaciół. Za to zawsze miałam siebie, więc bycie własną najlepszą przyjaciółką miało sens i pocieszało mnie. Postępuj tak, jakbyś dawał komuś miłość i zrozumienie, ale zamiast na zewnątrz, kierujesz to współczucie do siebie.

Wskazówka: często dotykam jakiej części ciała podczas rozmowy lub po niej – przytulałam się, głaszcząc okolicę serca lub delikatnie gładzę się po policzku.

Czasami to ćwiczenie może wydawać się stratą czasu, ale daj mu szansę. Bądź cierpliwy. Trochę to zajmie, ale w końcu stanie się autentyczną rozmową i spowoduje prawdziwe zmiany.

Unikaj pragnienia natychmiastowej gratyfikacji. To, że nie widzisz, jak wszystko natychmiast się manifestuje, nie oznacza, że nic się nie zmienia. Bądź cierpliwy i wytrwały. Jesteś godny okazywania sobie współczucia i zrozumienia. Zrozum i uświadom sobie, że jesteś człowiekiem. Czas zaakceptować całego siebie. #dumnaziebie.

Radykalna uczciwość wobec siebie

Radykalna szczerość wobec samego siebie polega na życiu i oddychaniu swoją prawdą w stu procentach. Kiedy jesteśmy nieuczciwi wobec siebie, wybieramy tylko to, co chcemy widzieć i w co chcemy wierzyć, a ignorujemy to, czego nie widzimy. Tworzymy tym samym złudzenie siebie. Nic dziwnego, że szczerość wobec samego siebie jest istotną częścią osobistego i duchowego rozwoju oraz kluczem do połączenia z boskością.

Prawda jest taka, że nie możesz ukryć się przed własnymi prawdami. W końcu cię dogonią i na dłuższą metę mogą być wyjątkowo niezdrowe oraz destrukcyjne. Szczerość wobec siebie może czasem być przerażająca, a nawet bolesna. To jednakże konieczne, byśmy uwolnili się od tego, co powstrzymuje nas przed rozwojem duchowym, i do przezwyciężenia urojeniowego myślenia o sobie.

Z mojego doświadczenia zdradzę, że bycie radykalnie szczerym wobec siebie wywołało chaos. Czułam się, jakbym nie wiedziała, kim jestem, jakby ta szczerość pozostawiła mnie z otwartą dziurą w duszy. Tak czułam. Dziś widzę to inaczej. Nigdy nie było żadnej wyrwy, ponieważ moja dusza jest bosko cała.

Oto, czego wymaga bycie radykalnie szczerym wobec siebie:

- ✧ Przyznaj się przed sobą, jak naprawdę się czujesz.
- ✧ Zaakceptuj tylko to, co jest z tobą zgodne, i odrzuć to, co nie jest.
- ✧ Przyznaj przed sobą, że nie miałeś racji, popełniłeś błąd lub coś kompletnie zawaliłeś.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Polecamy:



Juliet Diaz – uzdrowicielka, wieszczka, zielarka wywodząca się z długiej linii wiedźm uzdrowielek z Kuby. Posiada tytuł magistra medycyny ziołowej. Jest właścicielką November Sage Apothecary i internetowej szkoły dla wiedźm November Sage Herbarium. Znała z umiejętności naturalnego uzdrawiania oraz daru porozumiewania się z roślinami, drzewami i duchami natury.

Poczuj prawdziwą duchową rewolucję!

Odkryj rytuały sztuki samouwielbienia, samopoznania oraz aktywizmu.

**Poznaj wyjątkowe podejście do duchowości
i przełam błędne koło toksycznych praktyk oraz przekonań.**

Autorka przedstawia zbiór potężnych rytuałów, ceremonii, medytacji oraz technik podświadomości, które wzbogacą twoją magiczną praktykę. Z ich pomocą staniesz się wiedźmą kompletną, która – oprócz posiadania magicznego warsztatu – wznosi się na wyższe poziomy rozwoju duchowego i... kocha siebie. Tak! Dzięki tej książce nie tylko odbudujesz wiarę w siebie i zyskasz samoakceptację, ale również „zdekolonizujesz” swoją duchowość!

Juliet Diaz pomoże ci odkryć twoje boskie ja w sposób, którego większość nauczycieli duchowych nigdy ci nie oferowała! Skupisz się na trzech aspektach swojego życia – samouwielbieniu, samopoznaniu i aktywizmie. Dzięki temu zmienisz sposób myślenia i zaczniesz żyć boskim życiem. Nauczysz się bronić, ustalisz hierarchię swoich potrzeb, a także określisz cele. Wszystko to dzięki potężnym ceremoniom, takim jak manifestacje czy higiena energetyczna.

Naucz się wykorzystywać swoją wewnętrzną magię!

Patroni:



[Kup książkę](#)