

JOE VITALE

*Tę niezwykłą i głęboką książkę poprowadzi wszystkich
przez emocjonujący proces przebudzenia. Lekitura obowiązkowa*

Sonia Choquette, autorka bestsellera „New York Timesa” *The Answer Is Simple*

*Uwielbiam prostotę, z jaką Joe wyjaśnia poszczególne etapy przebudzenia
i sposoby doświadczania go w praktyce. Niezwykle głęboka książka*

John Gray, autor *Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus*

*Znam Joeego Vitalego i strasznie mi się podoba jego książka. Joe proponuje, by rozwiązać
nasze problemy, przebudzając się na wyższym poziomie świadomości. To niezwykle człowiek!*

Debbie Ford, autorka *The Dark Side of the Light Chasers*



PRZEBUDŹ SIĘ!

ODKRYJ SEKRET SZCZĘŚCIA
I ŻYCIA POZBAWIONEGO PROBLEMÓW

ZAGINIONY SEKRET

Uwierz w siebie i poczuj przyływ nowych sił

Przekonaj się, że wszechświat dopasowuje się do Ciebie

Odkryj tętniące źródło swojej mocy i przebudź się do nowego życia

Tytuł oryginału: The Awakening Course: The Secret to Solving All Problems

Tłumaczenie: Marta Czub

Projekt okładki: Urszula Buczkowska

ISBN: 978-83-246-3546-7

Copyright © 2011 by Hypnotic Marketing, Inc. All rights reserved.

Translation copyright © 2012 by Helion S.A.

All rights reserved. This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/przebu>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

<i>O autorze</i>	8
<i>Podziękowania</i>	9
<i>Wstęp</i>	11
ROZDZIAŁ 1. Czego się spodziewać	13
ROZDZIAŁ 2. Etap pierwszy: Syndrom ofiary	35
ROZDZIAŁ 3. Etap drugi: Poczucie mocy	59
ROZDZIAŁ 4. Etap trzeci: Poddanie	85
ROZDZIAŁ 5. Etap czwarty: Przebudzenie	111
ROZDZIAŁ 6. Przebudzony milioner	131
ROZDZIAŁ 7. Przebudzona relacja	171
ROZDZIAŁ 8. Dodatek: Czego chcesz?	209
ROZDZIAŁ 9. Raport specjalny: Odpowiedzi na Zero ograniczeń	233
<i>Bibliografia</i>	241

Rozdział 5.

Etap czwarty *Przebudzenie*

Możesz wyciszyć swój umysł, zjednoczyć się z Boskim Duchem i poprosić o to, co chciałbyś mieć, co chciałbyś zrobić lub czym chciałbyś być.

— Joe Vitale

Witam na etapie czwartym — na etapie przebudzenia. Pod wieloma względami to etap najtrudniejszy do opisania. Na wcześniejszych można się przebudzić i można przez nie przejść. Czytając poprzednie rozdziały, zapewne doznawałeś nagłego olśnienia, zapewne pozbywałeś się starych sposobów myślenia, ale na tym etapie przebudzasz się niemal jak za sprawą łaski.

Chcę poprowadzić Cię w tym kierunku, abyś mógł w pełni zrozumieć, na co masz zwracać uwagę, ale chcę też pomóc Ci ustawić sobie takie parametry, które umożliwią Ci przebudzenie. Tym razem wykraczasz poza poddanie. To etap przebudzenia, w którym sam zmieniasz się w Boskiego Ducha. Zaufaj mi, bo zdaję sobie sprawę, że na pierwszy rzut oka taka myśl może wydawać się dziwna i trudna. Po prostu pozwól mi się poprowadzić.

Świadek

Kiedy teraz to czytasz, wiesz, że masz myśli. W jednym z poprzednich rozdziałów zrobiliśmy ćwiczenie, dzięki któremu zdałeś sobie sprawę, że nie jesteś swoimi myślami; ale pójdźmy jeszcze dalej. Masz ciało. Może dobrze się w nim czujesz. Może je lubisz. A może coś Cię pobolewa? Może musisz się porozciągać; ale zauważ, że nie jesteś swoim ciałem. Jesteś świadomy swojego ciała, jesteś świadomy swoich myśli; ale nie jesteś swoimi myślami i nie jesteś swoim ciałem. Zauważ też, że masz uczucia. Masz emocje: szczęście, smutek, złość, wściekłość, niepokój — najróżniejsze rzeczy. Doświadczasz ich. Ale nimi nie jesteś.

W pewnym sensie wygląda to niemal tak, jakbyś był w kombinezonie. Tak samo jak astronauta założyłeś pewnego rodzaju kombinezon, jesteś w nim. Patrzą przez gogle, przez szkła na świat.

Jeśli nie jesteś swoimi myślami, nie jesteś swoim ciałem, nie jesteś swoimi emocjami, a tak naprawdę jesteś czymś wewnątrz pojazdu, który nazywamy ciałem, to czym właściwie jesteś? *Czym jesteś?* Posunę się do stwierdzenia, że świadek, który znajduje się w Tobie, to sam Bóg — że świadek, który ma wszystkie te myśli, to ciało, te emocje, a który mimo to jest od nich oddzielony, to sam Bóg.

Boska świadomość

Pod wieloma względami jesteś Boskim Duchem, który zjawił się tu, żeby zobaczyć, jak to jest być człowiekiem. Nie wiedziałeś tego, bo Boski Duch doprowadził u Ciebie do częściowej amnezji, żebyś nie wiedział, kim jesteś. Przyszedłeś na świat jako ofiara, a dzięki tej książce — lub w jakiś inny sposób — dowiedziałeś się, jak zyskać poczucie mocy. Dzięki kursowi przebudzenia nauczyłeś się poddawać; dobra wiadomość jest taka, że sam to wszystko zorganizowałeś, żeby się przebudzić.

Boski Duch chciał poczuć, jak to jest być człowiekiem, chciał przejść przez wszystkie te etapy na drugą stronę, do punktu, w którym uświadamia sobie: *Jestem Bogiem*.

Musisz mnie zrozumieć, kiedy mówię, że nie odwołuję się teraz do Twojego ego. Jeśli ego czepia się tej myśli, to musisz zdać sobie sprawę, że wcale się od niego nie oddzieliłeś. Jeśli naprawdę znajdujesz się na etapie przebudzenia, to myślisz tak samo jak Boski Duch. To dobrze, iż rozumiesz, że wszystko, co się pojawia, pochodzi od Boskiego Ducha, bo sam Nim jesteś.

Ponad wszelką wątpliwość

Spytałem kiedyś doktora Hew Lena, człowieka, o którym była mowa wcześniej: „A co z wyborami? W jaki sposób podejmujesz decyzje?”.

Odpowiedział: „Jeśli masz jakiś wybór, jeśli masz podjąć jakąś decyzję, jeśli nie potrafisz się zdecydować, czy realizować plan A, czy plan B, albo czy kupić to, czy tamto, to znaczy, że nie jesteś oczyszczony”.

Doktor Hew Len zauważył, że jeśli naprawdę się poddasz, jeśli się przebudzisz, nie będziesz mieć problemu z wyborem. Cokolwiek będziesz miał zrobić, cokolwiek będziesz miał powiedzieć, zrobisz to i powiesz bez wahania, bo będziesz jednością z tym, co każe Ci to zrobić lub powiedzieć.

Możesz mieć wrażenie, że to bardzo „zewnątrzne”. Że to bardzo skomplikowane, ale zdaj się na mnie i zastanów się nad następującymi rzeczami: *Dlaczego mam myśli, ale nimi nie jestem? W jaki sposób jestem ich świadomy? Jaka część mnie jest ich świadoma? W jaki sposób mam swoje ciało, ale nim nie jestem? Dlaczego znajduję się w środku ciała? W jaki sposób jestem duchem. W jaki sposób zauważam swoje ciało. Czuję je. Noszę je. Dlaczego mam wszystkie te emocje, ale mogę się od nich oddzielić? Mogę na nie spojrzeć? Mogę je zakwestionować?*

Jeśli uchwycisz się tych myśli, to je poczujesz i zjednoczysz się z nimi, ale chcę Cię poprosić, żebyś się od nich oddzielił, żebyś uświadomił sobie, że nie jesteś swoimi emocjami, swoim ciałem ani swoimi myślami. Że jesteś czymś oddzielnym, ale równocześnie jesteś tego świadkiem.

Tablica

Kim właściwie jest ten świadek? Podczas niektórych z moich warsztatów — a zwłaszcza tych prowadzonych z doktorem Hew Lenem, opartych na książce *Zero ograniczeń*, które nazwaliśmy „Warsztatami zero-wych ograniczeń” — określam tego świadka jako „źródło”, „tablicę”. Używam określenia *tablica*, bo bardzo często podczas seminariów na przodzie sali znajduje się duża biała tablica. Zmazuję z niej wszystko, pokazuję na nią i mówię: „To esencja każdego z Was”.

I Ty, i Boski Duch nie macie myśli. Jesteś czystą tablicą, na której nic nie jest zapisane. Jeśli tylko coś na niej zapiszesz, w ten sposób oddzielisz się od Boskiego Ducha. Jeśli mówisz: „Boski Duch jest miłością”, to dokonujesz pewnej oceny i przyczepiasz Mu etykietkę. Oceniasz Go. Nie twierdzę, że nazywając Go miłością, postępujesz dobrze czy źle. Mówię tylko, że kiedy oceniasz Boskiego Ducha, kiedy w jakiś sposób Go nazywasz, opisujesz, określasz — oddzielasz się od Niego.

Chcę, żebyś zdał sobie sprawę, że jesteś jak mała kropla w oceanie. Jesteś czymś innym niż ocean, ale jednocześnie *jesteś* oceanem. Jeśli wrzuci się kroplę, którą jesteś, z powrotem do oceanu, połączysz się z nim. To Twój związek z tablicą. Jesteś oddzielny na tyle, na ile kropla jest oddzielona od oceanu.

Kiedy medytujesz, patrzysz do wewnątrz i oddzielasz się od swoich myśli, uczuć i emocji, zaczynasz stapiać się z tablicą. Zaczynasz stapiać się z Boskim Duchem. W ten właśnie sposób możesz osiągnąć stan przebudzenia, a nawet oświecenia.

Satori

Jeśli spojrzysz na swoje przeszłe wcielenia, to być może przypomnisz sobie, że w tym czy w innym życiu miałeś chwile zwane *satori*. Satori to chwila, w której uświadamiasz sobie: *Jestem jednością ze wszystkim. Jestem jednością z wszechświatem*. W takiej chwili znika Twoja tożsamość, Twoje ego. Wciąż jesteś świadomy. Wciąż znasz swoje imię. Wciąż wiesz, gdzie mieszkasz. Wciąż masz swoje doświadczenia życiowe, które znajdują się w Twoim umyśle, ale znika Twoje przywiązanie do nich. To chwila, w której uświadamiasz sobie: *Jestem jednością z tym, co boskie*.

Nie oznacza to, że panujesz nad światem. Nie oznacza to, że jesteś „Bogiem”. Nie jesteś Najwyższym Bytem. Opowiadałem pewnego wieczoru znajomym, że w filmie *Dzień świstaka* Bill Murray mówi, że jest Bogiem. Ogłasza: „Jestem Bogiem”.

Kiedy ktoś podaje to w wątpliwość, bohater mówi: „Nie jestem Bogiem. Jestem bogiem”. Tym właśnie jesteś. Jesteś bogiem.

Kiedy zastanawiasz się nad własnym życiem, a zwłaszcza gdy zaczynasz medytować, gdy pracujesz nad sobą, gdy przeżywasz momenty głębokiej ciszy — możesz odnaleźć satori; czasem dochodzi do tego na łonie natury, czasem gdy relaksujesz się na basenie, czasem podczas jazdy samochodem. Może do tego dojść w każdej chwili. Dlatego właśnie mówię, że często przydarza się to za pośrednictwem łaski, ale jeśli przygotujesz się na ten moment, jeśli zrobisz dla niego miejsce, to może doświadczysz satori — a może już się tak stało.

Znajdź czas na codzienną medytację

W czwartym etapie, na etapie przebudzenia, zachęcam, żebyś zorganizował sobie więcej wolnego czasu. Sugeruję, żebyś więcej medytował. Znamy wiele badań naukowych, wskazujących na to, że dobrze jest medytować. Poza tym, że medytacja uzdrawia organizm, redukuje

poziom stresu, synchronizuje prawą półkulę mózgu z lewą i zapewnia większą kreatywność i świadomość, mnie najbardziej interesuje to, że dzięki niej można znaleźć kontakt z Boskim Duchem — że medytacja może pomóc Ci stać się Boskim Duchem.

Kiedy piszę o tym wszystkim, na poziomie rozumowym zapewne wiesz, o czym mówię. Zdajesz sobie sprawę, że masz myśli, choć nimi nie jesteś, że masz ciało, choć nim nie jesteś, że masz emocje, choć nimi nie jesteś. Rozumiesz więc, że coś w tym musi być. Na rozum jest to dla Ciebie jasne, ale w jaki sposób masz to poczuć? W jaki sposób odrzucić egocentryczną świadomość i zmienić się w Boskiego Ducha, iść przez życie tak, jak mówi doktor Hew Len: „Bez specjalnego wyboru”?

Zdajesz sobie sprawę, że tak właśnie postępuje Boski Duch: idziesz i robisz, co trzeba, bez zadawania żadnych pytań. Jesteś Bogiem. Najlepszy znany mi sposób na to, żeby osiągnąć taki stan, to znaleźć czas na codzienną medytację. Można medytować rano. Można po południu. Można wieczorem.

Całe Twoje życie może być jedną wielką medytacją

Postaraj się potraktować całe swoje życie jak jedną wielką medytację, co jest bardzo dobrym rozwiązaniem. Jest co prawda trudniejsze, bo kiedy funkcjonujesz w ciągu dnia, kiedy jeździsz samochodem, kiedy chodzisz do pracy, kiedy spotykasz się z innymi ludźmi, kiedy pracujesz, kiedy stoisz w kolejce na pocztę, musisz sobie uświadomić: *Nie jestem swoim ciałem. Nie jestem swoimi myślami. Nie jestem swoimi emocjami.* Musisz się jak najbardziej oddzielić. W ten sposób całe Twoje życie zamienia się w medytację.

Proponuję, żebyś spróbował być świadomy przez dwadzieścia cztery godziny na dobę — dosłownie dwadzieścia cztery godziny na dobę. Podczas snu również możesz być świadomy, ale jeśli wydaje Ci się to zbyt trudne, spróbuj medytować codziennie. Przeznacz na to 10 – 20

minut — ile zechcesz. Wiele osób medytuje dwa razy dziennie, dwadzieścia minut rano i dwadzieścia wieczorem. Ty medytuj tyle, ile możesz.

Budzisz się i powinienesz rozumieć, jakie to ważne. To zasadnicza kwestia. Musisz codziennie medytować — tak samo jak codziennie myjesz zęby, tak samo jak codziennie wykonujesz pewne czynności, tak samo jak pracujesz kilka razy w tygodniu.

To dla Ciebie kluczowe, biorąc pod uwagę cel, nagrodę czekającą na końcu tunelu: zjednoczyć się z Boskim Duchem, pozbyć się zmar-twień, obaw, przekonań, całego swojego programowania i żyć tak, jak chce tego Boski Duch — żyć chwilą, zdumieniem, magią, cudami, które wymykają się wszelkim opisom, wyobraźni i zrozumieniu.

„Medytacja to nie to, co myślisz”

Znane są różne metody medytacji. Zaprezentuję Ci teraz jedną z nich, ale chcę, żebyś postanowił sobie najpierw, że codziennie, co rano będziesz medytować. Medytacja może się sprowadzać wyłącznie do świadomego oddychania.

Jedno z moich ulubionych powiedzonek brzmi: „Medytacja to nie to, co myślisz”. Uwielbiam to stwierdzenie, bo oznacza ono, że bez względu na to, czym Twoim zdaniem jest medytacja, najprawdopodobniej się mylisz. Oznacza też, że jeśli o czymś myślisz, to nie medytujesz.

Ja sam zamykam oczy — i zachęcam Cię do tego samego. Obserwuj swój oddech. Zwracaj po prostu uwagę na to, jak powietrze wchodzi Ci przez nos i wychodzi ustami. Kiedy pojawią się jakieś myśli, tylko je odnotuj. Udawaj, że to chmury na niebie. Jesteś ich tylko ciekawy: „Ciekawe, jak będzie wyglądała następna”. Ale kiedy mówisz: „Ciekawe, jak będzie wyglądała następna”, w dalszym ciągu bawisz się w myślenie, więc chciałbym, żebyś posunął się jeszcze dalej, a właściwie

bardziej w głąb, bo w głębi znajduje się pusty ekran. W głębi znajduje się tablica. W głębi znajduje się ocean. W głębi znajduje się Bóg. Tym właśnie jesteś.

Zachęcam Cię, żebyś w miarę swoich możliwości dostrzegał podczas medytacji Boską Sferę i stapiał się z nią — ze sferą, która znajduje się w samym środku Twojej duszy. Sfera ta jest świadoma moich słów. Jest świadoma tego, co teraz myślisz, i jak oddychasz. Jest świadoma wszystkiego, co się wokół Ciebie dzieje. Chcę, żebyś w miarę swoich możliwości ją sobie uświadomił i żebyś się z nią stopił. W ten sposób stworzysz przestrzeń do przebudzenia.

Trzy sposoby na przebudzenie

1. Medytacja

Na ten moment znam trzy sposoby na przebudzenie. Pierwszy z nich już Ci opisałem: jest to medytacja. Powtarzam, że medytacja wcale nie musi być trudna. Nie przejmuj się, jeśli dotychczas nie medytowałeś. Sam wierzę w tak zwanego „mistyka na targowisku”. Chcę przez to powiedzieć, że uważam, iż powinieneś normalnie żyć, normalnie pracować, normalnie wchodzić w relacje — robić wszystko to, co zwykle — ale przy tym starać się być jak najbardziej *świadomym*.

Czego jesteś świadomy? Jesteś świadomy tego, jak się czujesz, ale widzisz, że to zauważasz; nie jesteś tym. W jakiś sposób jesteś od tego oddzielony. Kiedy przyjdzie Ci do głowy jakaś myśl, patrzysz na nią z ciekawością, ale widzisz, że to tylko myśl, że to nie Ty. Kiedy na przykład coś Cię pobolewa, zauważasz: „Boli mnie kolano”, ale nie jesteś swoim kolaniem. Nie jesteś bólem.

W ten sposób możesz normalnie funkcjonować w ciągu dnia, a jednocześnie medytować. Nie musisz siadać na skale. Nie musisz zamykać się sam w pokoju. Nie musisz zapalać świeczek. Oczywiście fajnie

robić takie rzeczy i jeśli tylko masz na nie ochotę, proszę bardzo, ale jeśli jesteś bardzo zajęty — tak jak wszyscy ludzie Zachodu, a nawet jeśli jesteś na Wschodzie, a i tak jesteś zabiegany — możesz znaleźć czas na medytację, zamieniając w nią całe swoje życie. Stając się chodzącą medytacją. Przebudź się.

Jeśli masz wrażenie, że jesteś zdecydowanie zbyt zabiegany i że boisz się milczenia, pamiętaj, że możesz to robić małymi krokami. Możesz zacząć od drobiazgów. Musisz sobie uświadomić, że jeśli coś Ci przeszkadza, to jest to Twoje ego — na przykład zamiast siedzieć w ciszy, masz ochotę włączyć telewizor, zamiast siedzieć w ciszy, chcesz poczytać książkę, zamiast siedzieć w ciszy, chcesz do kogoś zadzwonić. Zwróć uwagę na to, co Cię rozprasza.

Powtarzam, że nie musisz się za nic obwiniać. Kochaj samego siebie. W każdej sytuacji dajesz z siebie wszystko. Jeśli naprawdę przeraża Cię myśl, że możesz dotrzeć do swojego wnętrza, że możesz odnaleźć spokój i trwać w zupełnej ciszy, spróbuj się z tego oczyścić za pomocą metody, którą przedstawiłem w poprzednim rozdziale, i powtarzać: „Kocham cię. Przepraszam. Proszę, przebac mi. Dziękuję”.

Chcę, żebyś miał w sobie spokój. Bądź dla siebie łagodny. W niczym Ci nie pomoże, jeśli będziesz traktować się ostro, jeśli będziesz wywierać na siebie presję, jeśli będziesz się do czegoś zmuszać.

Tak jak mówiliśmy w poprzednim etapie, trzeba się poddać. Trzeba się poddać Boskiemu Duchowi, co oznacza, że trzeba zaufać, że wszystko dzieje się dla Twojego dobra i dla dobra innych ludzi. Jeśli nie masz ochoty siedzieć i medytować, jeśli nie masz ochoty na inny rodzaj aktywnej medytacji, którą uprawiają inni ludzie, potraktuj całe swoje życie jak medytację. Bądź po prostu łagodnie świadomy: *Mam myśli. Mam uczucia. Odczuwam w ciele ból lub przyjemność*. Bez względu na wszystko, co się dzieje, bądź tego świadomy. To pierwszy sposób na to, żeby zainicjować przebudzenie.

2. Wdzięczność

Drugi etap to rozbudowana wersja czegoś, o czym mówiliśmy wcześniej. Drugi etap polega na wdzięczności. Pisałem jakiś czas temu o wdzięczności, ale teraz znajdujesz się w zupełnie innym miejscu. Mowa teraz o etapie czwartym — o przebudzeniu do boskości, którą masz w sobie, i o uświadomieniu sobie, że tak naprawdę tworzysz z Boskim Duchem jedność, że jesteś wyrazem Boskiego Ducha. Na tym etapie doświadczenie uczucia wdzięczności będzie zupełnie inne niż wcześniej.

Wdzięczność będzie teraz głębsza i pełniejsza, bo jeśli naprawdę rozumiesz, że jesteś Bogiem, że jesteś Boskim Duchem i że doświadczasz cudownego życia człowieka, będąc w rzeczywistości istotą duchową w ludzkim ciele, to zyskujesz zupełnie nowy wymiar wdzięczności. Zachęcam, żebyś wyraził swoją wdzięczność w jakiś zabawny sposób. Możesz napisać piosenkę lub wiersz albo ułożyć kolaż z pięknych fotografii. Każda z tych czynności może wywołać w Tobie uczucie wdzięczności. Może się ona wyrazić chęcią, by wygłosić przemówienie, by napisać sztukę, by pobawić się fotografią, by zrobić coś związanego ze sztuką, by zrobić coś związanego z tańcem. Spróbuj znaleźć konkretny sposób na to, żeby wyrazić swoją wdzięczność.

Niemal każdego wieczoru biorę gorącą kąpiel. Siedzę pod teksańskim niebem i odczuwam wdzięczność. Patrzę w gwiazdy, na każdą z osobną, i mówię: „Kocham cię. Przepraszam. Proszę, przebacz mi. Dziękuję”. Gwiazdy wyzwalają we mnie potrzebę wypowiedzenia tych słów. Myślę o wszystkim, za co jestem wdzięczny, i pozwalam, żeby zalało mnie uczucie wdzięczności: *Jestem wdzięczny, no cóż, w pierwszej kolejności za basen z gorącą wodą. To coś wspaniałego. I za gwiazdy. Za niebo. Za moje życie i za to, że je zmieniłem — za to, że z bezdomnego stałem się tym, kim jestem dziś. Ciągłe się rozwijam, mam coraz większą świadomość i ciągle zapraszam Boskiego Ducha do swojego życia, i pozwalam Mu przez siebie przemawiać.*

Odczuwam tak głęboką wdzięczność, że — uwierz mi — zaczynam płakać. Siedzę w basenie z gorącą wodą, łzy płyną mi z oczu i myślę

sobie: *Cóż za niezwykle życie — zmienić się z nikomu nieznanego, bezdomnego, nieszczęśliwego, przygnębionego, rozważającego samobójstwo faceta o skłonnościach do alkoholizmu w człowieka, który jakieś trzydzieści lat później tworzy kurs przebudzenia, pisze bestsellery i występuje w filmach.*

Już na samą myśl o tym ściska mnie w gardle. Siedzę w basenie i po prostu czuję wszechogarniającą wdzięczność. To samo jest możliwe w Twoim przypadku. Bez względu na to, w jakiej formie Cię to najdzie, zachęcam, żebyś to wyraził. Zachęcam, żebyś się tym podzielił. To wspaniały sposób, żeby zakorzenić w sobie uczucie wdzięczności, bo to drugi sposób na to, aby otworzyć się na przebudzenie; przygotowujesz się w ten sposób do tego, żeby zapukać do drzwi Boskiego Ducha i powiedzieć: „Wpuść mnie” oraz „Jestem wdzięczny”.

Wdzięczność to niezwykle potężne narzędzie. Nie tylko czujesz się dzięki niej lepiej, ale również łączysz się z samym Boskim Duchem. Uważam, że ów drugi krok, polegający na odczuwaniu i dawaniu wyrazu wdzięczności, to niesamowite narzędzie, z którego możesz korzystać, kiedy tylko zechcesz. Zachęcam Cię, żebyś to robił — żebyś zrobił to jeszcze dziś.

3. Bądź teraz szczęśliwy

Trzeci sposób, w jaki możesz zainicjować w sobie przebudzenie, to coś naprawdę niesamowitego. Powiem krótko: możesz być szczęśliwy już teraz.

Wygłosiłem wiele wykładów, na których mówiłem, że wszystko, czego pragniesz — nowy dom, związek, poprawa stanu zdrowia, więcej pieniędzy, nowa praca (sam dopowiedz w tym miejscu to, na czym Ci zależy) — to w pewnym sensie iluzja. Ściąga Cię na manowce. Każe Ci ciągle zapominać o chwili obecnej i myśleć: „Trochę później, kiedy już będę mieć ten samochód (dom, pracę, związek — sam wybierz, co Ci pasuje w tym miejscu), to będę szczęśliwy”.

Wolne żarty. To cała ironia sytuacji. Sam siebie oszukujesz. Każdy z nas to robi. Ja to robiłem. Wszyscy to robiliśmy na wcześniejszych etapach. Oszukujemy samych siebie, myśląc, że kiedy wreszcie dostaniemy to, czego tak bardzo chcemy, to w końcu będziemy już zawsze szczęśliwi — ale tak nie jest.

Kiedy przyciągasz do siebie zdrowie, bogactwo, samochód (czy cokolwiek innego), to przez chwilę czujesz wielkie podniecenie. Podniecenie płynące z realizacji celu. Twoje ego odczuwa satysfakcję, a może nawet przemawiający przez Ciebie Boski Duch mruga do Ciebie okiem, jakby chciał powiedzieć: „Dobra robota”, ale zaraz potem pojawia się nagła myśl: „To świetny samochód, ale tamten jest lepszy, szybszy, nowszy i w ładniejszym kolorze” lub „Mam fajny dom, ale tam jest zamek, który jest większy i piękniejszy”, lub „Jestem już bardzo bogaty, ale można być jeszcze bogatszym i są ludzie, którzy mają więcej pieniędzy niż ja”, lub też cieszysz się dobrym zdrowiem, ale myślisz sobie: „Nie jestem Supermanem, więc chcę jeszcze więcej” — i nagle znów ruszasz w pościg.

Znów gonisz za marzeniami i znów przestajesz żyć terażniejszością. Powinieneś zaś chcieć być szczęśliwy tu i teraz. Możesz być szczęśliwy tu i teraz. Jeśli wiążesz swoje szczęście z czymś innym, oddzielasz się od terażniejszości. Boski Duch znajduje się w *teraźniejszości*. Twoja moc znajduje się w terażniejszości. Twoje szczęście znajduje się w terażniejszości.

Kiedy to mówię, mówię o *tym konkretnym momencie*, nie o chwili, która właśnie minęła, nie o chwili, która zaraz nadejdzie. Mówię o tym konkretnym momencie — tym, w którym mówię: „ten” i „ten”, i „ten”, i „ten”. W każdej z tych chwil możesz być szczęśliwy, jeśli tylko tak postanowisz.

Nie oznacza to wcale, że nie będziesz mieć nowego samochodu, nowego domu, nowego związku czy lepszego zdrowia i większego majątku — czy cegokolwiek innego, na czym Ci zależy. Oznacza to tylko, że w tym konkretnym momencie i w tym konkretnym szczęściu

Boski Duch sam Cię poprowadzi w najlepszym dla Ciebie kierunku. Być może w kierunku samochodu, domu, związku, zdrowia, bogactwa czy czegokolwiek innego; ale jeśli będziesz umiał trwać w tym konkretnym momencie, dobrze się wokół siebie rozejrzysz i stwierdzisz: „O rany!”, to okażesz swoją wdzięczność.

Rozglądasz się w tym momencie i myślisz sobie: „Jest całkiem nieźle. Ta konkretna chwila jest całkiem niezła. Martwię się różnymi rzeczami, ale żeby znaleźć się w tym konkretnym momencie, mogę się z nich oczyścić, odrzucić zmartwienia i spojrzeć ponad nimi — bo zmartwienia to tylko myśli”. Kiedy już będziesz obecny w chwili teraźniejszej, wszystko będzie dobrze.

Inny sposób na to, żeby się przekonać, czy znajdujesz się w chwili teraźniejszej, czy nie, to w trakcie rozmowy z inną osobą zwrócić uwagę na swój wewnętrzny dialog. Większość ludzi nie zwraca uwagi na rozmówcę. Nie słucha go. Przygotowuje sobie w myślach kontrargumenty albo w ogóle nie słucha. Ludzie ci mają swoją własną opowieść, własny plan, więc nie znajdują się w chwili obecnej.

Zwróć na to uwagę, żeby się przekonać, czy podobnie nie jest też w Twoim przypadku. Kiedy gadasz o niczym, idziesz na obiad albo na kolację, rozmawiasz z kimś przez telefon, przekonaj się, czy rzeczywiście słuchasz, czy może raczej zwracasz uwagę na to, co sam chcesz powiedzieć, a nie na to, co ktoś do Ciebie mówi. To sygnał, że nie jesteś w teraźniejszości.

W ramach ćwiczeń spróbuj po prostu słuchać osoby, która coś do Ciebie mówi, i uwierz, że jeśli będziesz znajdować się w teraźniejszości, właściwa odpowiedź sama się zjawi. Nie zastanawiaj się nad tym, co powiesz. Nie stresuj się tym, co powiesz. Weź po prostu głęboki oddech i *naprawdę słuchaj* drugiej osoby. Dzięki temu wprowadzisz rozmowę w tę konkretną chwilę, a przy tego rodzaju dialogu i słuchaniu będziesz prowadzić znacznie ciekawsze i głębsze pogawędki.

Zatem trzeci sposób na to, żeby otworzyć się na przebudzenie, to wziąć głęboki wdech i wypuścić z siebie wszystko podczas wydechu. Rozejrzyj się wokół siebie i dotknij deski rozdzielczej, jeśli akurat jesteś w samochodzie, albo krzesła, jeśli akurat siedzisz na krześle, albo przyrządów do ćwiczeń, jeśli akurat jesteś na siłowni — przesunь po prostu ręką po tej rzeczy. Pomoże Ci to przypomnieć sobie: „To moja chwila. Żyję. Wszystko jest w porządku. Jest wspaniale”.

Tego rodzaju obecność w chwili teraźniejszej może otworzyć Cię na satori, a może nawet na całkowite przebudzenie. To trzeci sposób, w jaki możesz otworzyć się dziś na czwarty etap przebudzenia.

Oddzielenie się zapewnia większe bogactwo

Jeśli martwisz się brakiem przywiązania i jeśli potrafisz oddzielić się od swoich uczuć, myśli i ciała, to czy Twoje życie będzie przez to nudniejsze? Czy Twoje życie będzie przez to mniej ciekawe? Czy to oznacza koniec przyjemności? Czy to oznacza koniec bólu? Czy staniesz się przez to w jakimś sensie niehumaniczny? To zupełnie błędne rozumowanie. To nie lobotomia.

Kiedy się przebudzasz, zaczynasz w pełni cieszyć się życiem. Masz w sobie spokój i do szczęścia nie są Ci już potrzebne żadne zewnętrzne okoliczności. Oddzielasz się od swoich potrzeb, od swoich uzależnień, od tego, że coś musi wyglądać w określony sposób. Jesteś wolny.

Z pewnością nadal doświadczasz w życiu upadków i wzlotów, ale dzięki poczuciu oddzielenia wiesz, że to część całej zabawy. Część gry. Masz pewną rolę do odegrania. Inni ludzie też mają pewne role do odegrania. Jeśli każdy z nas gra swoją rolę, wszystko pięknie ze sobą współgra i każdy robi to, co ma na tym świecie do zrobienia.

Powtarzam, że to nie lobotomia. Cieszysz się życiem, otwierasz swoje serce. Otwierasz swoją duszę, swój umysł, swoją duchowość na

większą świadomość i dzięki niej możesz cieszyć się całym bogactwem życia w stopniu, który na wcześniejszych etapach był w ogóle nie do pomyślenia. To niesamowity moment. To cudowny moment. Przyjmij go. Ciesz się nim. Pław się w nim. Raduj się nim. To wspaniała zabawa — wspaniały czas.

Skąd wiadomo, że nie jesteś obecny w chwili teraźniejszej

Przyjrzyjmy się pewnym sygnałom, które pokazują, że nie jesteś obecny w teraźniejszości, bo kiedy mówiłem o byciu w teraźniejszości, niektórzy — może nawet Ty sam — pomyśleli sobie, że są w teraźniejszości, ale być może oszukiwali samych siebie. Znam na przykład osobę, która przechowuje mnóstwo rzeczy w garażu. Trzyma się przeszłości. Ma tam zeskładowane wszystko. Inny znajomy zbiera różne rzeczy, żeby oddać je komuś w przyszłości, i również ma je poukładane w wielkich stertach. Osoba ta patrzy w przeszłość, czeka na nią, zanim ta w ogóle nadejdzie.

Za każdym razem, gdy się czegoś boisz albo się czymś martwisz, trzymasz się przeszłości. Przekładasz na przyszłość to, co się wydarzyło w przeszłości. Oznacza to, że nie jesteś obecny w teraźniejszości. Mówiłem już o tym wcześniej, ale może warto to powtórzyć: wszystko naprawdę jest w porządku, jeśli jesteś obecny w chwili teraźniejszej.

To jedna z najwspanialszych rzeczy, o której warto sobie przypominać. Jeśli się czymś martwisz, to ze względu na jakąś myśl. Możesz pozbyć się tej myśli, zmienić ją lub spojrzeć na nią i pomyśleć: „Cóż, ta myśl wzięła się pewnie z przeszłości i wypływa z tego, co wydarzyło się dawno temu, a ja przekładam ją na przyszłość, sądząc, że coś takiego znów się wydarzy, przez co zaczynam się martwić”.

Jeśli odrzucisz to wszystko i uświadomisz sobie, że w tej chwili, w tym momencie wszystko jest w porządku, odzyskasz siłę. Siła znajduje się w ciele, a ciało znajduje się w teraźniejszości. To doskonały

sposób, żeby się przekonać, czy mentalnie nie opuściłeś terażniejszości i czy nie wybrałeś się w przyszłość bądź w przeszłość.

Można to zrobić na przykład za pomocą marzeń. Nie mówię, że jest coś złego w marzeniach, bo na wcześniejszych etapach są one bardzo przydatne, ale w tym momencie chodzi o *przebudzenie*.

Kiedy o czymś marzysz, ego zabawia się rozważaniem różnych możliwości, które ucieszą Cię w przyszłości, ale jeśli cofniesz się do terażniejszości i podasz sobie tu i teraz rękę z Boskim Duchem, uświadamisz sobie, że nie potrzeba Ci niczego więcej. Cieszyłbyś się z innych doświadczeń — one kiedyś nadejdą i będą przyjemne, ale jeśli pozostaniesz w terażniejszości, przekonasz się, że Twoje marzenia to tak naprawdę ograniczanie swoich możliwości. Boski Duch da Ci znacznie więcej, niż jesteś sobie w stanie wymarzyć, o ile pozostaniesz w chwili obecnej, w której Boski Duch przebywa.

Marzenia są jak rower na czterech kółkach

Jeśli oglądałeś film *Sekret* lub zastanawiałeś się nad wcześniejszymi etapami procesu przebudzenia, możesz być nieco zdezorientowany, bo właśnie powiedziałem: „Przestań marzyć”, a przecież prawo przyciągania, newilizowanie celu i sam *Sekret* mówią o wizualizacji tego, czego się chce, a zwłaszcza końcowego rezultatu.

Cóż, chciałbym zauważyć, że wszystko to jest przydatne na wcześniejszych etapach oświecenia. Kiedy dochodzisz do czwartego etapu, nie musisz już więcej tego robić. To trochę tak, jak pójść do pierwszej klasy. Żeby coś zrobić, być może potrzebujesz kredek i papieru, ale kiedy idziesz do szóstej klasy, kiedy kończysz szkołę, kiedy idziesz do liceum, nie potrzebujesz już kredek z pierwszej klasy.

To trochę tak, jak uczyć się jeździć na rowerze. Kiedy jesteś mały i zaczynasz się uczyć jeździć na rowerze, masz rower z czterema kółkami. Tak naprawdę wcale ich nie potrzebujesz, ale ponieważ dopiero

się uczysz poruszać po tym świecie lub — jak w tym przykładzie — jeździć na rowerze, rower z czterema kółkami się przydaje. Gdy już się nauczysz utrzymywać równowagę, pedałowac i tak dalej, to możesz zdemonstrować dodatkową parę kół. To samo ma miejsce tutaj.

Na czwartym etapie nie potrzebujesz już roweru na czterech kółkach. Nie musisz już znać przyszłości i błagać wszechświata, żeby dał Ci coś konkretnego. To typowe dla wcześniejszych etapów. Jeśli jesteś na etapie ofiary, coś takiego może Ci się przydać. Na drugim etapie, etapie pocucia mocy, poznajesz wizualizację i tego typu sprawy. Ale przechodząc na etap trzeci, etap poddania, zaczynasz się z tego wyzwalać. Zaczynasz rozumieć, że oddajesz się Boskiemu Duchowi, który wie więcej i ma dla Ciebie więcej, niż jesteś sobie w stanie wyobrazić.

W momencie gdy osiągasz etap czwarty, nie robisz już tego, co na wcześniejszych etapach, bo Ty i Boski Duch zmieniacie się w jedno. Czy naprawdę sądzisz, że Bóg musi intensywnie coś sobie wyobrażać, żeby do tego doszło? To Twoje początki. *Sekret*, prawo przyciągania i *Moc przyciągania* są przydatne na wcześniejszych etapach. Ale Ty jesteś już dalej.

W jaki sposób łatwiej przejść przez cztery etapy

1. *Gromadź satori*

Dla przypomnienia cztery etapy to: (1) syndrom ofiary, (2) pocucie mocy, (3) poddanie i (4) przebudzenie.

Aby łatwiej Ci było przejść przez te etapy — bo pewnie przez jakiś czas będziesz się przez nie prześlizgiwał, zanim wreszcie zaskoczysz i przebudzisz się za sprawą łaski — zapisuj swoje pomysły. Robisz to nie bez powodu. Jak pamiętasz, mówiłem wcześniej, że jeśli się na czymś skupiasz, dostajesz tego więcej.

Pisząc, skup się na swoich wyjątkowych doświadczeniach, wśród których były być może momenty satori, w trakcie których mogłeś na chwilę zetknąć się z Boskim Duchem. Może stało się to, gdy zobaczyłeś dziecko, które się do Ciebie uśmiechnęło? Może stało się to na łonie natury, gdy zobaczyłeś jakieś zwierzę, drzewo lub liść unoszony na wietrze? Może stało się to podczas jakiegoś meczu, kiedy w pewnym momencie wydarzyło się coś magicznego, a Ty przebudziłeś się wewnętrznie? Może stało się to, gdy coś przeczytałeś? Lektura często ma takie działanie. W moim przypadku było tak wielokrotnie. Może stało się to za sprawą medytacji? Jest wiele różnych rodzajów medytacji. Może stało się to za sprawą czegoś, co zrobiłeś w przeszłości? Może podczas lektury tej konkretnej książki przeżyłeś chwilę olśnienia lub nawet kilka takich chwil?

Zachęcam, żebyś je spisał. Żebyś zrobił ich listę. Opisał je. Zakorzenił je w sobie. Powiesz w ten sposób swojemu umysłowi, że chcesz więcej takich chwil. Zaprosisz więcej tego typu doświadczeń do swojego życia. Pamiętaj, że wszystko, na czym się skupiasz, rozrasta się, więc skup się na owych cudownych chwilach olśnienia satori, kiedy przynajmniej przez chwilę czujesz się ze wszystkim zjednoczony. Zrób to teraz.

2. Poproś o pomoc Mistrzów

Kolejna rzecz, którą możesz zrobić, to poprosić wielkich Mistrzów tego świata, żyjących i zmarłych, żeby Cię otworzyli, żeby Ci doradzili i żeby poprowadzili Cię do stanu przebudzenia. Mówię teraz o Jezusie, Buddzie, Gandhim, Matce Teresie oraz o wielkich bogach i boginiach hinduistycznych. Jest ich całe mnóstwo. Nie musisz ich znać. Wystarczy, że przywołasz ich energię.

W tym momencie zamykasz po prostu oczy i wypowiadasz następującą modlitwę, w myślach lub na głos: „Proszę Was, Mistrzowie tego

świata — możesz też wypowiedzieć ich imiona, jeśli je znasz — proszę, poprowadźcie mnie, przygotujcie mnie i pokażcie mi drogę do przebudzenia”.

Bez względu na to, co mówią, bez względu na to, co czujesz, że mówią, bez względu na sygnały, na znaki, na zdania, które otrzymasz — zapisz je. Przemyśl je sobie. Skomentuj je jakoś. Ale przede wszystkim przyjmij je. Wszystko to przygotuje Cię na przebudzenie.

3. Zrób listę tego, za co jesteś wdzięczny

Mówiliśmy już dość sporo o wdzięczności. Zrób listę wszystkiego, za co jesteś wdzięczny. Jeśli dałeś w jakiś sposób wyraz swojej wdzięczności: za pośrednictwem piosenki, wiersza, rzeźby czy czegoś innego, możesz o tym napisać. Utrwal uczucie wdzięczności, przelewając je na papier.

4. Oddawaj się codziennej medytacji

I znów chciałbym Ci przypomnieć, żebyś medytował. Dobrze jest medytować 5 – 10 minut dziennie. Jak już mówiłem, możesz zamienić w medytację swoje codziennie życie, stając się świadomym swoich myśli, uczuć i ciała. Możesz też wyznaczyć konkretną porę na medytację — po 5 – 10 – 15 minut, na ile tylko możesz sobie pozwolić.

5. Zwracaj uwagę na to, co się dzieje

Zachęcam, żebyś zwracał uwagę na to, co się dzieje. Jak się czujesz? Czy zauważyłeś, że mniej się stresujesz? Czy czujesz się szczęśliwszy? Czy czujesz się bardziej kreatywny? Czy masz wrażenie, że przydarza Ci się więcej chwil satori, więcej chwil oświecenia? Za pomocą zapisywania przygotuj się na przebudzenie.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Żadnego problemu nie da się rozwiązać na tym samym poziomie świadomości, na którym powstał.

Albert Einstein

*W książce **Zero ograniczeń** pisałem o trzech etapach przebudzenia. Nie wiedziałem wtedy, że jest jeszcze czwarty. Ale właśnie go doświadczyłem. To poziom transcendencji, o którym mówił Einstein i wielu innych przewodników duchowych — którego część z nich doświadczyła. Jest równie realny, co doświadczana obecnie rzeczywistość, ale wykracza poza wszystko, co przeżywałeś do tej pory.*

Wyobraź sobie, że Twoje życie jest wolne od wszelkich problemów — koniec z zamartwianiem się o zdrowie, pieniądze, brak szczęścia w miłości. Wyobraź sobie całkowitą wolność, dzięki której możesz ukształtować swoje życie w zupełnie dowolny sposób, spełniając pragnienia, które jeszcze do niedawna wydawały Ci się nierealistyczne, i osiągając cele, które dotychczas wydawały Ci się nieosiągalne.

Odważ się nadać swojemu życiu znaczenie i zyskaj poczucie sensu oraz spełnienia. Osiągnij długofalowy, holistyczny sukces, skupiając wokół siebie wszystko, co ma dla Ciebie największą emocjonalną i materialną wartość. Przed Tobą niezwykła podróż przez cztery etapy przebudzenia, na której końcu osiągniesz punkt kulminacyjny. Bez względu na to, czy jesteś wiernym wyznawcą filozofii Vitalego, czy też jego system rozwoju osobistego jest dla Ciebie nowy, robisz właśnie pierwszy krok, który otworzy przed Tobą nieograniczone możliwości.

Przygotuj się na potężne i trwałe zmiany!

- Naucz się rozpoznawać w sobie syndrom ofiary i niwelować go.
- Poczuj moc przyciągania i odkryj, jak w pięciu krokach osiągnąć wszystko, co chcesz.
- Poddaj się temu, co nieuniknione, i miej odwagę odmienić swoje życie.
- Przebudź się i przygotuj na długo oczekiwaną odmianę losu.
- Popatrz na wszystko z nowej perspektywy i zrealizuj rewolucyjny plan działania.

dr Joe Vitale to jedna z gwiazd filmowego hitu *Sekret*. Jest autorem takich bestsellerów jak *Prawo przyciągania. 5 prostych kroków do zdobycia bogactwa (lub czegokolwiek innego)*, *Zero ograniczeń* i *Zacznij przyciągać pieniądze*. Napisał też *Zagubiony podręcznik życia. Znajdź swoje miejsce na Ziemi*, *Hipnotyzm słowa* i *Jak wprowadzić klienta w trans kupowania*. Joe nagrał również bestsellerowe programy audio *Nightingale-Conant: The Power of Outrageous Marketing*, *The Secret to Attracting Money* i *Zaginiony sekret*. Jest twórcą programu Miracles Coaching. Jeśli chcesz uczyć się osobiście od Joe'go Vitale, koniecznie odwiedź strony www.vitale.pl i www.mrfire.com.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 7359

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 37,00 zł

ISBN 978-83-246-3546-7



9 788324 635467



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900