

— DJUNA WOJTON —

WYBORY

KARMICZNE

Jak podejmować dobre decyzje,
które zmienią życie na lepsze

DJUNA WOJTON

WYBORY KARMICZNE

Jak podejmować dobre decyzje,
które zmienią życie na lepsze

Tytuł oryginału:
Karmic Choices. How Making the Right Decisions Can Create Enduring Joy

Tłumaczenie: Marta Zientala
Redakcja: Aleksandra Kielczykowska
Korekta: Ewa Karczewska
Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska, Czartart
Zdjęcie na okładce: www.istockphoto.com/wrc213
Skład: skladigrafika@gmail.com

KARMIC CHOICES
HOW MAKING THE RIGHT DECISIONS CAN CREATE ENDURING JOY
Copyright © 2014 by Djuna Wojton
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2014
ISBN: 978-83-63965-52-5



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/samsara.pl

 **SAMSARA**
www.samsara.pl

Wydawnictwo Samsara
E-mail: wydawnictwo@samsara.pl
Dział handlowy: zamowienia@samsara.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.samsara.pl

Spis treści

| | |
|---|----|
| Ćwiczenia | 9 |
| O autorce | 11 |
| Wstęp – Czy jesteś gotowy na zmiany? | 13 |
| Karma | 14 |
| Wybory karmiczne | 15 |
| Schematy karmiczne | 16 |
| Formuła schematu karmicznego w trzech krokach | 17 |
| Zapanuj nad własnym czasem | 19 |
| Moja historia | 20 |
| Możesz dokonać rzeczy, o których nawet nie śniłeś | 22 |
| Twój karmiczny zeszyt ćwiczeń | 22 |
| Życie, które kochasz | 23 |
| | |
| Rozdział 1 – Tu i teraz | 25 |
| Wybrać życie | 25 |
| Jak posiejesz, tak zbierzesz | 28 |
| Mechaniczne reakcje (sanskary) | 29 |
| Cierpliwość jest cnotą | 38 |
| | |
| Rozdział 2 – Poczuj ulgę | 39 |
| Kleśe – przyczyny cierpienia | 39 |
| 1. Niewiedza w twoim życiu (awidja) | 41 |
| 2. Ego w twoim życiu (asmita) | 47 |
| 3. Niezdrowe przywiązanie w twoim życiu (raga) | 49 |

| | |
|---|-----|
| 4. Awersja w twoim życiu (dveśa) | 52 |
| 5. Śmierć w twoim życiu (abhiniveśa) | 58 |
| Demaskując kleśe | 60 |
| | |
| Rozdział 3 – Rozwijaj się | 61 |
| Zaufaj sobie | 61 |
| Formuła schematu karmicznego | 64 |
| 1. Uświadomienie – znajdź i zbadaj swój schemat karmiczny | 65 |
| 2. Oczyszczenie – twoja duchowa lekcja | 70 |
| 3. Tworzenie – odkryj nowe sposoby działania | 75 |
| Formuła schematu karmicznego w akcji | 79 |
| | |
| Rozdział 4 – Twoja integralność | 81 |
| Waga integralności | 81 |
| Niepisane umowy | 85 |
| Zachowaj swoją integralność (jamy) | 90 |
| Przywrócona jedność | 94 |
| | |
| Rozdział 5 – Dlaczego tu jesteś | 95 |
| Pragnienia twojego serca | 95 |
| Historia Michela | 96 |
| Odkryj swój cel | 98 |
| Żyj zgodnie z powołaniem (nijamy) | 102 |
| Widzieć sens | 116 |
| | |
| Rozdział 6 – Poznaj swoje pragnienia | 117 |
| Prawo przyciągania | 117 |
| Zastosowanie Karmicznej formuły zamiarów | 120 |
| 1. Pragnienia – te prawdziwe i te fałszywe | 120 |
| 2. Dowiedz się, czego chcesz | 121 |
| 3. Wyznaczanie celu przy pomocy mapy skarbów | 124 |
| 4. Wyznaczenie ramy czasowej | 125 |
| 5. Działanie | 127 |

| | |
|--|-----|
| 6. Determinacja | 127 |
| 7. Cena | 128 |
| Podsumowanie Karmicznej formuły zamiarów | 136 |
| | |
| Rozdział 7 – Wybierz działanie | 139 |
| Twój wewnętrzny opór | 139 |
| Idealny scenariusz | 144 |
| Siły przynoszące zmiany | 153 |
| Działaj | 157 |
| | |
| Rozdział 8 – Otwórz się na miłość | 159 |
| Prawda o miłości | 159 |
| Związek zaczyna się od ciebie | 161 |
| Naucz się mówić wprost | 170 |
| Miłość przechodzi próby | 175 |
| Miłość jest zawsze z tobą | 184 |
| | |
| Posłowie – Skończ to, co zacząłeś | 187 |
| Polecane lektury | 191 |
| Słowniczek | 193 |
| Podziękowania | 197 |

Ćwiczenia

Rozdział pierwszy

| | |
|---|----|
| Ćwiczenie: Poznaj swoje mechaniczne reakcje | 31 |
| Ćwiczenie: Poznaj źródło swoich lęków | 32 |
| Ćwiczenie: Przeprogramuj się | 34 |
| Ćwiczenie: Wycisz się | 36 |
| Ćwiczenie: Medytacja regulująca oddech | 37 |
| Ćwiczenie: Inne sposoby na wyciszenie | 37 |

Rozdział drugi

| | |
|---|----|
| Ćwiczenie: Przemiana asmita | 48 |
| Ćwiczenie: Do czego jesteś przywiązany? | 51 |
| Ćwiczenie: Z powrotem w siodło | 54 |
| Ćwiczenie: Poznaj swoje spektrum | 57 |
| Ćwiczenie: Uwolnij się od abhiniveśy | 59 |

Rozdział trzeci

| | |
|--|----|
| Ćwiczenie: Krok pierwszy – uświadomienie – identyfikacja niechcianych uwarunkowań | 69 |
| Ćwiczenie: Krok drugi – odkryj swoją duchową lekcję | 74 |
| Ćwiczenie: Krok trzeci – tworzenie. Twój plan działania | 78 |

Rozdział czwarty

- Ćwiczenie: Zachowania osłabiające naszą integralność 83
- Ćwiczenie: Odbuduj swoją integralność 84
- Ćwiczenie: Ulepsz swoje niepisane umowy z innymi 86
- Ćwiczenie: Renegocjuj swoją umowę z Ziemią 89
- Ćwiczenie: Jamy w twoim życiu 91

Rozdział piąty

- Ćwiczenie: Odkryj swój cel 99
- Ćwiczenie: Nijamy w twoim życiu 103
- Ćwiczenie: Znajdź swój cel 110

Rozdział szósty

- Ćwiczenie: Mieć, być, działać 122
- Ćwiczenie: Twój grafik karmiczny 126
- Ćwiczenie: Etykiety karmiczne 130
- Ćwiczenie: Wskazówki dotyczące poczucia własnej wartości . . . 131
- Ćwiczenie: Arogancja 132
- Ćwiczenie: Siegnij po to 132

Rozdział siódmy

- Ćwiczenie: Rozgrzyż to 140
- Ćwiczenie: Jak dokonywać zmian dzięki jamom? 149
- Ćwiczenie: Punkty zwrotne – odkryj swój styl 156

Rozdział ósmy

- Ćwiczenie: Pytania do siebie 165
- Ćwiczenie: Lista rzeczy do pokochania w sobie 166
- Ćwiczenie: Szukaj porozumienia 173
- Ćwiczenie: Miłość to wspianały nauczyciel 180



Wstęp

CZY JESTEŚ GOTOWY NA ZMIANY?

Chciałbyś coś zmienić w swoim życiu, ale nieszczęśliwie ci to wychodzi? Może już tak dawno zamknąłeś swoje marzenia w pudełku z etykietką „na później”, że nawet nie pamiętasz, gdzie je włożyłeś? Nigdy nie pobiegłeś w maratonie, nie napisałeś powieści, nie popłynąłeś w rejs dookoła świata ani nie nauczyłeś się żeglować.

Może po latach wspólnego życia oddaliłeś się od swojej małżonki? Albo, będąc od dawna sam, pogodziłeś się z tym, że nigdy nie znajdziesz partnera?

A może już czas na zmianę zajęcia? Jesteś znudzony, męczysz się w pracy bez perspektyw, żeby związać koniec z końcem, ale nie czerpiesz z niej prawdziwej satysfakcji?

Łatwo znaleźć rozmaite wymówki, dlaczego nie robisz tego, o czym marzysz.

Jeśli chcesz poczuć większą satysfakcję z niektórych obszarów swojego życia – z kariery zawodowej, związku, czy wyrażania własnego „ja” – *Wybory karminiczne* pokażą ci, jak to zrobić. Odkryjesz, jak się odblokować, usuwając balast z przeszłości, nawiązując świadomy kontakt z własną duszą i kreśląc plan na obiecującą przyszłość. Znajdziesz tu analizę konkretnych przypadków oraz historie ilustrujące duchowe nauki i zasady, które dodadzą ci sił, abyś wyszedł na prostą. Kwestionariusze przygotowują cię do pracy nad sednem twoich proble-

mów. Ćwiczenia, medytacje oraz trzystopniowa formuła schematu karmicznego pomogą ci odrzucić zahamowania i ograniczające przekonania, abys mógł ruszyć z miejsca i zaczął budować życie, które kochasz.

Niczym poszukiwacz, zapuszczający się na nieznaną łódź i dokonujący nowych odkryć, spojrzysz na świat mądrzejszymi oczami, a każdy rozdział tej książki będzie wspierał i pielęgnował twoją rosnącą samoświadomość i pewność siebie. W miarę jak będzie przybywać ci możliwości, rozwinie się też twoja wiedza o tym, kim jesteś. Dzięki temu osiągniesz więcej, a twoje zadowolenie z życia wzrośnie bardziej, niż to sobie teraz wyobrażasz.

KARMA

Słowo „karma” pochodzi z sanskrytu i oznacza „działanie”. Jest więc oczywiste, że nie można uniknąć karmy, bo życie składa się z działania.

Pewnie spotkałeś się z powiedzeniem: „Jak posiejesz, tak zbierzesz”. To prawo życia duchowego tak naprawdę mówi o tym, że jesteśmy odpowiedzialni za własne czyny i ich konsekwencje. Właśnie tego dotyczy słowo „karma”. Z karmą twoje pozytywne działanie przyniesie budujące skutki, a negatywne – niszczące konsekwencje. Zatem karma może być postrzegana jako kombinacja okoliczności, która albo pozwala ci iść w życiu do przodu, albo cię hamuje.

Może zastanawiałeś się, dlaczego dobrym ludziom zdarzają się złe rzeczy i w jaki sposób dotyczy ich karma. I tu właśnie mamy do czynienia z teorią reinkarnacji. Od czasów starożytnych w wielu kulturach wierzono, że narodziny i śmierć są częścią nieprzerwanego cyklu, w którym dusza może się uleczyć i przekształcić. Buddyzm, hinduizm i inne religie skoncentrowane na życiu doczesnym zakładają istnienie reinkarnacji. Dr Brian Weiss, ekspert w zakresie poprzednich wcieleń oraz autor bestsellerów o tej tematyce, twierdzi, że nawet chrześcijaństwo uznawało istnienie reinkarnacji, dopóki w 4 wieku p.n.e. cesarz Konstantyn nie wymazał z Biblii wzmianek o poprzednich wcieleniach*.

Reinkarnacja zakłada, że dusza przybywa na Ziemię, aby zdobyć wiedzę i doświadczenie, ponieważ życie ziemskie daje nowe możliwości rozwoju. Cza-

* Brian Weiss, *Many Lives, Many Masters*, Simon & Schuster, 1988, s. 35.

sem te możliwości, będące następstwem karmy, przybierają formę trudnych okoliczności, które pomagają nam zrozumieć wpływ naszych działań na innych ludzi, i w ten sposób „wyrównać szale”. Podczas tego procesu trudne sytuacje każą nam odnaleźć w sobie siłę i umocnić charakter. Właśnie dlatego mądrość płynąca z tych możliwości nazywam lekcjami duchowymi, ponieważ ostatecznie jesteśmy tu po to, by odkryć naszą prawdziwą boską naturę.

W chwili obecnej twoje życie jest wypadkową wszystkich karm wynikających z twoich minionych działań i wyborów. Zawarte tu ćwiczenia, historie i medytacje podpowiedzą ci, jak podejmować decyzje w zgodzie z prawem życia duchowego, mówiącym: „Jak posiejesz, tak zbierzesz”. *Wybory karmiczne* pomogą ci uświadomić sobie, że nie jesteś sam, że istnieje związek między tobą, innymi ludźmi i tym wszystkim, co cię otacza, gdyż właśnie z taką świadomością stworzysz pozytywną karmę dla samego siebie i dla świata.

WYBORY KARMICZNE

To ważne, w jaki sposób przeżywasz swoje życie. Jeśli dokonałeś świadomych wyborów i wygenerowałeś pozytywne działania w danych obszarach życia oraz jeśli te wybory i działania są dobre dla ciebie i innych, zbierzesz plon w postaci sukcesów i spełnienia we wspomnianych dziedzinach egzystencji. Właśnie te wybory i działania nazywam wyborami karmicznymi.

Poprzez pracę z prawami karmy, moja książka nauczy cię osiągać cele w taki sposób, aby w twojej grze wszyscy byli zwycięzcami. Ci, którzy skupiają się wyłącznie na własnych aspiracjach i lekceważą wpływ, jaki ich postępowanie wywiera na innych, powodują cierpienie nie tylko otaczających ludzi, ale również całego życia na naszej planecie. Ale ty nauczysz się postrzegać swoje cele z szerszej perspektywy, poszerzysz swoje pole widzenia i ujrzysz pełniejszy obraz rzeczywistości. Ponieważ gdy mamy świadomość tego, w jaki sposób nasze decyzje wpływają na otoczenie, środowisko i na cały świat, nasze wybory są lepsze.

Dzięki tej książce poznasz zasady etyczne, które zaczerpnęłam z rozmaitych tłumaczeń starożytnego świętego indyjskiego traktatu filozoficznego *Jogasutry*. Zasady te, stosowane w Indiach od prawie dwóch tysiącleci, pomogą ci żyć w zgodzie z samym sobą, z rodziną i otoczeniem. Nie chodzi o zwykłą listę rzeczy dozwolonych i niedozwolonych. Są to reguły, które pomogą ci

pielęgnować duchowość, rozwijając u siebie takie cechy jak uczciwość, prawość i niechęć do przemocy. Sprawia, że wnikniesz w głąb własnego umysłu, odkryjesz ograniczające cię systemy myślowe i zmienisz mechanizmy, którymi reagujesz na różne życiowe sytuacje. Twój niepokój zniknie i staniesz się opanowany, co pozwoli ci odmienić swoje relacje ze światem. Na końcu książki umieściłam słowniczek zawierający definicje mało znanych lub obcojęzycznych terminów.

SCHEMATY KARMICZNE

Czy złapałeś się na tym, że wciąż spotyka cię ta sama nieprzyjemna sytuacja? Zmieniają się aktorzy i scenografia, ale główny wątek pozostaje ten sam? To jak powtórki nadawane w telewizji: są nudne i wiesz, jak się skończą, ale i tak je oglądasz. Takie powtarzalne, przykre sytuacje wynikają z naszych mechanicznych zachowań, które nazywam **schematami karmicznymi**.

Jak już wcześniej wspomniałam, czas, który spędzasz na Ziemi, oferuje ci nowe wyzwania i wyjątkowe doświadczenia, a wszystko w kontekście nauki o sobie samym. Im większą masz samoświadomość, tym większa jest twoja zdolność do zamierzonej, a nie automatycznej reakcji na takie doświadczenia. **Możesz** uwolnić się od niechcianych i szkodliwych dla ciebie skłonności. Nawet jeśli czujesz, że coś wymknęło ci się spod kontroli, **możesz** zdecydować, w jaki sposób zareagujesz.

Załóżmy, że w związku to ty jesteś stroną, która daje, a druga strona zawsze bierze, co kończy się dla ciebie żalem i złością. Niestety, póki świadomie nie zaakceptujesz tego aspektu swojego zachowania, będziesz przyciągać takich „biorców”. Może musisz się nauczyć wyznaczania zdrowych granic, rezygnacji z poświęcania własnych potrzeb w imię dogodzenia innym, mówienia „nie”, kiedy to konieczne? Może musisz nauczyć się brać?

Kiedy świadomie podejmujemy decyzje, które różnią się od tych z przeszłości, to nawet przyciągając tę samą kombinację okoliczności, jesteśmy bogatsi o nową wiedzę i na tyle wolni, aby reagować właściwie. A to w ostatecznym rozrachunku przyniesie nam bardziej pozytywne skutki.

FORMUŁA SCHEMATU KARMICZNEGO W TRZECH KROKACH

W efekcie wielu lat doświadczeń opracowałam trzystopniową formułę, która pomogła wielu ludziom wyzwolić się ze schematów karmicznych, uleczyć rany z przeszłości i zacząć od nowa. Czas, abys i ty ją poznał. Oto ona:

- **Uświadomienie** – uzmysłowienie sobie, że konkretna sytuacja ciągle powtarza się w twoim życiu oraz cofnięcie się do jej korzeni, to pierwszy krok do uwolnienia się od niej.
- **Oczyszczenie** – zrozumienie lekcji duchowej związanej ze schematem karmicznym rozpoznany w poprzednim kroku umożliwi ci przepisanie scenariusza swojego życia tak, aby wyglądało ono, jak chcesz.
- **Tworzenie** – podjęcie konkretnego działania, które posłuży najwyższemu dobru wszystkich, pomoże ci poprawić swoje zachowanie i wyzwolić w sobie pasję.

Oto przykład, jak działa ten proces. Nadine przyszła do mnie na sesję czytania karmy, ponieważ była zła na swojego szefa, Johna. Firma, w której pracowała, zajmowała się sprzedażą dzieł sztuki dla hoteli i klientów korporacyjnych. Nadine uwielbiała rozmawiać z ludźmi, była więc przekonana, że odniesie sukces w nowej pracy polegającej na oferowaniu produktów przez telefon, późniejszym podtrzymywaniu z klientem kontaktu telefonicznego czy e-mailowego, aż wreszcie osobistym spotkaniu z potencjalnym kupcem.

Nadine wierzyła, że ma świetne zdolności komunikacyjne, ale ostatnia scyjsja z Johnem w biurze uświadomiła jej, że odkąd pamięta, unikała tematu pieniędzy.

Nadine i John przyjaźnili się od dziesięciu lat, gdy ten zaproponował jej, żeby została współniczką w jego firmie. Nadine przyjęła propozycję. Razem ustalili, że póki Nadine nie opanuje zasad funkcjonowania tego biznesu, John będzie dostawał procent od obrazów i grafik, które sprzeda ona. Ponieważ byli starymi przyjaciółmi, Nadine z góry założyła, że procent będzie uczciwy. Nigdy nie uzgodnili szczegółów, nie zawarli też żadnej formalnej umowy.

Kiedy Nadine dostała swój pierwszy czek i zobaczyła, jak dużo potrafił jej John, była wściekła. „Przez dwa miesiące harowałam ponad sześćdziesiąt godzin w tygodniu, tymczasem John rzadko kiedy pojawiał się w pracy – opowiadała, czerwona ze złości. – Warowałam w biurze w każdy weekend, a on w tym czasie siedział w swoim domku na plaży. Pobiłam rekord i potroiłam sprzedaż, a mimo to John zgarnął większość kasy. To nie było fair!”

Kiedy wysłuchałam jej historii, byłam pewna, że mamy do czynienia ze schematem karmicznym – tak silna reakcja emocjonalna wskazuje na głęboko ukryty schemat, którego jesteśmy gotowi się pozbyć. Tak więc, stosując pierwszy krok *Wyborów karmicznych*, którym jest **uświadomienie**, poprosiłam Nadine, żeby zamknęła oczy i oddychała głęboko.

„Kiedy ostatnio spotkała cię podobna sytuacja?” – spytałam.

Po twarzy Nadine pociekły łzy. „Dokładnie to samo stało się w moim małżeństwie. Ja i mój były mąż mieliśmy wspólne konto w banku. Pracowaliśmy oboje, ale to on wydawał większość pieniędzy. Nie tylko płacił alimenty na trójkę dzieci z poprzedniego małżeństwa, ale co miesiąc wysyłał im coś ekstra. W pewnym momencie przesadził z wydatkami, destabilizując nasze bezpieczeństwo finansowe. Zdusiłam w sobie to, co czułam, i w końcu nasze małżeństwo się rozpadło”.

W miarę jak Nadine zaczęła identyfikować i eliminować swój schemat karmiczny, nadszedł czas na kolejny krok – **oczyszczenie**. Poprosiłam Nadine, żeby zajrzała w głąb swojej duszy i zadała sobie pytanie: „Jaka duchowa lekcja wiąże się z tym schematem?”

Nadine wzięła głęboki oddech i odpowiedziała: „Teraz widzę, że w głębi duszy boję się walczyć o swoje potrzeby w związkach. Wydawało mi się, że wyraźnie wszystko komunikuję, ale w rzeczywistości unikam poruszania trudnych dla mnie kwestii. Przystąpiłam do spółki, nie podpisując nawet umowy, ponieważ współnikiem był mój przyjaciel i założyłam, że z pewnością mnie nie wykorzysta”.

Następnie Nadine opowiedziała o tym, co – jej zdaniem – musi w sobie zmienić: „Muszę wziąć odpowiedzialność za to, czego chcę, i przestać z góry zakładać, że inni się o mnie zatroszczą. To, że ktoś jest moim przyjacielem, nie oznacza, że wie, czego potrzebuję. Zamiast zagryzać wargi i milczeć, mu-

sę uczciwie, otwarcie i bezpośrednio sygnalizować swoje potrzeby. Wiem, że potrafię mówić ludziom prawdę o tym, co czuję”.

Następnie przyszła kolej na krok trzeci – **tworzenie**.

„Co powinnaś teraz zrobić, pamiętając, że twoje działanie ma być dobre zarówno dla ciebie, jak i dla wszystkich, których ta sprawa dotyczy?” – spytałam.

Nadine wiedziała, co musi zrobić, nie tylko dla siebie, ale również po to, żeby pomóc Johnowi. Musiała do niego zadzwonić i wyjaśnić kwestię finansów.

Poproszona o podanie konkretnej daty, odpowiedziała: „Zrobię to do końca tygodnia”.

Tydzień później Nadine zadzwoniła, żeby mi opowiedzieć o wyniku swojej rozmowy z Johnem: „Poszło gładko. John szczegółowo rozpisał wydatki, więc zobaczyłam wyraźnie, jak przedstawiał się ich podział na czeku. Ustaliliśmy, że spisujemy umowę, w której moje obowiązki, czas pracy i wynagrodzenie zostaną jasno sprecyzowane”.

W małżeństwie Nadine nie umiała swobodnie wyrażać swoich uczuć. Po kilku latach znów zaangażowała się w sytuację, która mogła nauczyć ją zdrowszych reakcji na zachowanie partnera. Każda „darowana” nam lekcja duchowa jest zarazem okazją do podjęcia lepszych decyzji.

ZAPANUJ NAD WŁASNYM CZASEM

Jeśli nie masz wyraźnych priorytetów, po prostu robisz to, co wymuszają na tobie okoliczności. Widzisz kłęбки kurzu na podłodze i wyjmujesz z szafy odkurzacz. Dzwoni telefon, odbierasz i słyszysz swoją matkę: „Złotko, pomożesz mi z komputerem? Bo coś mi tu nie działa!” – i już jesteś pomocą techniczną. Pies uporczywie szczeka, więc odkładasz słuchawkę i idziesz po smycz. Spacer wyostrza twój apetyt. Zaglądasz do lodówki, jest pusta, więc jedziesz po zakupy. I tak dalej.

Naturalnie, nie da się uniknąć sytuacji nieplanowanych, które wymagają natychmiastowej reakcji. Jednak jeśli nie koncentrujesz się na tym, co dla ciebie ważne, łatwo nabierasz nawyku bezrefleksyjnego poddawania się temu, co przynosi dzień, a wieczorem zachodzisz w głowę, co też robiłeś od rana. Miałeś przecież poprawić swoje CV. Albo zrobić coś dla siebie – poćwiczyć jogę,

pomedytować czy pobiegać w parku. Zamiast tego roszczenia zewnętrznego świata zdobyły pierwszeństwo nad twoimi wewnętrznymi potrzebami.

Wybory karmiczne pokażą ci, jak uciec z tej pułapki i konstruktywnie spożytkować swoją energię. Przeanalizujesz każdą płaszczyznę swojego życia, odsłaniając te obszary, w których coś nie działa. Bez względu na to, czy tkwisz w wyczerpującym emocjonalnie związku, prowadzisz jałowe rozmowy, czy też kompulsywnie wydajesz pieniądze – zrozumiesz, które z twoich życiowych nawyków wymagają zmiany. *Wybory karmiczne* dostarczą ci narzędzi, dzięki którym przestaniesz tracić czas i przejmiesz kontrolę nad własnym życiem, sprawiając, że będzie ono ekscytujące, interesujące i owocne.

MOJA HISTORIA

Wiem, jak to jest tęsknić za poczuciem spełnienia i sensu życia. Przez całe lata byłam bezradna i wystraszona, ponieważ to, czego chciałam i czego potrzebowałam, było poza zasięgiem moich możliwości. Czułam się oderwana od własnego ciała i nie byłam świadoma własnych emocji. W mojej głowie trwała gonitwa myśli, często byłam niespokojna i na niczym nie mogłam się skupić. Taki sposób bycia wykształcił się u mnie w dzieciństwie.

Miałam nadopiekuńczą matkę. Podczas śnieżnych zim w Cleveland w Ohio chodniki pokrywał śnieg i lód. Gdy ubierałam się przed wyjściem do szkoły, mama stawiała nade mną, mówiąc: „Uważaj, bo się poślizniesz, złamiesz nogę i zostaniesz kaleką”. Słyszac latami te same słowa, zaczęłam wątpić w to, czy moje nogi będą kiedykolwiek w stanie bezpiecznie przemieścić mnie po lodzie.

Zabraniano mi jeździć na wrotkach i na rowerze, nie mogłam się też wspinać na drabinki. Mama była przekonana, że coś mi się stanie, przykładowo wybije sobie oko i oslepnę. W wieku dwunastu lat wciąż jeździłam na dużym rowerku na trzech kółkach. W czasie gdy nie siedziałam przy kuchennym stole, niechybnie byłam w niebezpieczeństwie. Raz, kiedy bawiłam się lalką Barbie na podjeździe przed domem, mama zawołała do mnie: „Zobaczysz, dostaniesz półpaśca!”. Wyjście na basen groziło gruźlicą lub białaczką, a dotknięcie piecyka – oparzeniami trzeciego stopnia. Nigdy nie odważyłam się włączyć piekarnika ze strachu, że wysadzę w powietrze cały dom.

Ciągle wysłuchiwanie katastroficznych prorocत्व mojej matki zebrało swoje żniwo. Czułam się bezradna i brakowało mi pewności siebie, przez co w gimnazjum prawie oblałam z ekonomii gospodarstwa domowego. To było tak, jakbym posiadała jakiś potworny dar telekinety. Gdy tylko siadałam do maszyny do szycia, igła natychmiast się łamała, a nić tak oplątywała szpulę, że nic nie można było z nią zrobić. Kiedy na lekcjach gotowania zbliżałam się do kuchenki, rosnące w piekarniku ciasto opadało, smażące się potrawy przypalały, a sosy kipiały i wypływały z garnków.

Tato okazywał mi wiele serca, ale przez większość czasu go nie było. Dużo pracował i sporo pił. Za dnia spawał elementy buicków na linii montażowej, a nocami upijał się i zasypiał, żeby nie spędzać czasu z matką.

W czasie gdy ja zmagalam się ze strachem i z nieporadnością, świat dookoła gwałtownie się zmieniał, co ułatwiło mi szukanie pomocy. Pod koniec lat sześćdziesiątych na Zachód zaczęły docierać filozofie Wschodu. Wielu ludzi szukało alternatywy dla tradycyjnych, materialnych i konsumpcjonistycznych wartości naszego społeczeństwa – i ja byłam jedną z nich.

Chciałam odnaleźć swój wewnętrzny pstryczek-elektryczek, włączyć go i rozbłysnąć jak słońce. Zaczęłam ćwiczyć jogę i zrezygnowałam ze śmieciowego jedzenia. Po kilku miesiącach moje słabe i niezdarne ciało nabrało siły, a ruchy zyskały koordynację. Umiejętność świadomego odcięcia się od kłębiących się w mojej głowie negatywnych myśli przyniosła spokój. Moje duchowe poszukiwania zaczęły się od jogi, która wyostrzyła apetyt. Wciąż zgłębiałam rozmaite tradycje duchowe i chłonełam coraz więcej mądrości. Moja duchowa droga zaprowadziła mnie do Indii, gdzie uczyłam się jogi oraz do amazońskiej dżungli, gdzie poznałam medycynę szamańską. W swojej audycji radiowej przeprowadziłam wywiady ze sławnymi pisarzami ruchu New Age, było mi dane zatańczyć taniec brzucha w Egipcie oraz wróżyć z kart Tarota podczas rejsu po Morzu Śródziemnym. Były to rzeczy, o których wcześniej nawet nie śniłam! Dziś to wszystko wydaje się banalne, ale w dwudziestym wieku była to niespotykana przygoda.

Jednak ważniejsze jest to, że dzięki studiom nad jogą, metafizyką i terapiami holistycznymi mogłam zmienić życie innych na lepsze. Opisane w tej książce procesy najpierw pomogły mnie. Wyzwolili mnie od lęków matki, dzięki czemu mogłam zrobić rzeczy, które – jej zdaniem – były poza moim

zasięgiem, na przykład długie przejażdżki normalnym, dwukołowym rowem górskim, udział w biegu narciarskim czy stanie na głowie. A teraz chcę, abys i ty posiadał tę wiedzę.

MOŻESZ DOKONAĆ RZECZY, O KTÓRYCH NAWET NIE ŚNIŁEŚ

Pomogłam już tysiącom osób zaprowadzić w życiu pozytywne zmiany poprzez umożliwienie im odkrycia, czego pragną, i znalezienia w sobie siły, aby to zrobić. Zrozumieli coś, o czym miał w zwyczaju mówić jeden z moich mistrzów: „Albo osiągniesz to, czego chcesz, albo dowiesz się, czemu ci to nie wychodzi”.

Nie musisz mieć nadopiekuńczej matki ani borykać się z biernością, ale prawdopodobnie jest w twoim życiu jakiś obszar, w którym nie jesteś w stanie swobodnie wyrażać siebie. Może pragniesz większej zażyłości z małżonkiem lub innymi członkami rodziny albo boisz się poprosić o pomoc, mimo że męczy cię robienie wszystkiego samemu? A może boisz się przemawiać przed dużą grupą ludzi, a musisz się przemóc, jeśli liczysz na awans?

Zawarta w tej książce wiedza, będąca owocem moich badań, pomoże ci zlokalizować te obszary w twoim życiu, w których blokują cię lęki. Dowiesz się, jak rozpoznać własny lęk, przyznać się do jego istnienia i nie dać mu się ograniczać. Nauczysz się też, jak być dzielnym pomimo strachu oraz jak wybierać zachowania, które poprowadzą cię do życia, o jakim marzysz.

TWÓJ KARMICZNY ZESZYT ĆWICZEŃ

Aby w pełni skorzystać z *Wyborów karmicznych*, będziesz potrzebować dziennika lub dużego szkicownika do notowania swoich reakcji na ćwiczenia i dokumentowania postępów, w miarę jak się będziesz zmieniał i rozwijał. Najlepszy będzie gładki zeszyt w formacie co najmniej A4, w którym można używać rozmaitych środków wyrazu. Możesz też korzystać z laptopa, pod warunkiem, że masz w nim program do rysowania i nie jesteś na bakier z techniką. Miej zawsze pod ręką następujące przedmioty, które pomogą ci uwolnić swoją kreatywność:

- stare czasopisma, nożyczki, klej i taśmę klejącą do sporządzania kolaży i map skarbów;
- kolorowe mazaki, ołówki lub długopisy, dzięki którym pisanie stanie się dobrą zabawą;
- dyktafon do nagrywania i odtwarzania medytacji;
- terminarz lub notes elektroniczny do planowania i zarządzania twoimi projektami;
- relaksacyjną muzykę do medytacji;
- talię kart Tarota Ridera-Waite'a, która polepszy twoją zdolność wizualizacji i rozwinię intuicję. Podczas niektórych medytacji nauczysz się nawiązywać kontakt z archetypami Tarota, które będą twoimi przewodnikami w wędrówce po wewnętrznych królestwach.

Nawet jeśli nie będziesz wykonywał zadań, ta książka i tak ci pomoże, ponieważ z samych ciekawych historii i przykładów też można się wiele nauczyć.

ŻYCIE, KTÓRE KOCHASZ

Jako doradca często słyszę, jak ludzie narzekają, że praca ich męczy i stresuje, a jednak nie robią nic, by ją zmienić. Niektórzy kurczowo trzymają się swoich małżeństw, w których nie ma miłości. Inni tkwią w uzależnieniach, które rujnują im zdrowie. Trudno zerwać z naszymi przyzwyczajeniami i nawykami. O wiele wygodniej jest zostać tam, gdzie jesteśmy. Ale jeśli jesteś gotowy trochę popracować i zajrzeć w głąb samego siebie, czeka cię nagroda. Nuda, rezygnacja, stres i lęk zamienią się w pasję, a twoje życie stanie się wielką przygodą.

Rozwój i przemiana duchowa mają w sobie tyle magii co przemiana gąsienicy w motyla. Są jak ponowne narodziny, ponieważ twój dawny sposób myślenia, bycia i postępowania zniknie, a jego miejsce zajmie całkiem nowy obraz własnego „ja”. A gdy to się stanie, poczujesz w sobie większą radość, odkryjesz swój potencjał i osiągniesz pełnię możliwości.



Rozdział I

TU I TERAZ

Magia życia istnieje tu i teraz, ale ludzie mają naturalną tendencję, by podświadomie trwać myślami przy dawnych krzywdach i porażkach, zamiast żyć chwilą obecną. Nasze ciało, umysł i duch są ze sobą holistycznie połączone, dlatego takie nierozwiązane kwestie mogą się ujawniać w postaci niepoko-
jów, zachowań autodestrukcyjnych czy nawet bólu fizycznego. Kiedy wraca-
my do zdrowia i uwalniamy się od tych negatywnych doświadczeń, możemy
bardziej świadomie przeżywać nasze tu i teraz, a w konsekwencji dokonywać
lepszyc wyborów. Proces pozbywania się urazów, lęków i zachowań otwiera
przed nami drzwi do spokoju, produktywności i witalności.

WYBRAĆ ŻYCIE

Kiedy u Ciary zdiagnozowano cukrzycę typu 2, poczuła się, jakby ciążył na niej wyrok śmierci, zwłaszcza że jej siostra zmarła w cierpieniach właśnie na tę chorobę. Życie Ciary, która ledwo przekroczyła trzydziestkę, weszło na niebezpieczny tor. Zdeterminowana, żeby się pozbierać, przyszła do mnie na sesję uzdrawiającą.

Kiedy pojawiła się w moim gabinecie, zobaczyłam, że przy wzroście oko-
ło 165 centymetrów waży ponad 130 kilo. Tusza była dla niej olbrzymim cięż-

żarem i nawet chodzenie sprawiało jej ból. Zażywała leki na astmę i cukrzycę oraz środki przeciwłękowe, a wszystko to zdawało się wysysać z niej chęć do życia. Przyznała, że przez większość czasu czuje się wyczerpana i prawie na nic nie ma energii. Zastanawiała się nawet, czy w ogóle ma siłę dalej żyć.

Nadwaga od zawsze była problemem Ciary. Nigdy nie postrzegала jedzenia jako źródła wartości odżywczych i od dziecka cierpiała na zaburzenia odżywiania. Dorastała, obserwując obsesję swojej matki na punkcie odchudzania. Już jako mała dziewczynka razem z matką próbowała różnych modnych diet i była jej kumpelką od odchudzania. To, co Ciara dostawała do jedzenia, zależało od nastrojów matki, więc regularne posiłki nie wchodziły w grę.

Bywały dni, gdy nie jadła śniadania, obiadu i kolacji, a jej jedynym posiłkiem była połówka grejpfruta w południe i kilka solonych krakersów. Ale parę dni później, kiedy jej matka miała ochotę na jakiś smakołyk, jechały do baru Howard Johnson na deser lodowy z ciepłym sosem czekoladowym.

Nie dość, że latami na przemian się głodziły i objadały, matka Ciary używała swoich lekarstw na nadciśnienie w celu zrzucenia wagi i zmuszała do ich brania również dziesięcioletnią Ciarę.

Podczas sesji Ciara wprowadziła się w stan głębokiego relaksu. Spytałam ją, czy odczuwa jakiś fizyczny ból związany z matką.

„Czuję, jakby mój żołądek oplatał drut kolczasty” – odpowiedziała z płaczem.

Przyłożyłam dłonie do jej brzucha, aby ją uzdrowić energią duchową reiki, i spytałam, czy jest w stanie wybaczyć matce. Odprężona Ciara ujrzała wszystko w szerszej perspektywie. Stwierdziła, że rozumie, że jej matka była nie-zrównoważona emocjonalnie i nie była w stanie należycie się nią opiekować.

„Tak, wybaczam jej” – westchnęła.

Poprosiłam ją, żeby spróbowała w myślach usunąć drut oplatający jej żołądek. Podczas gdy wciąż kierowałam na nią strumień uzdrowicielskiej energii, Ciara wyobraziła sobie, że drut kolczasty zamienia się w liście, które następnie rozwiewa delikatny wietrzyk. Po wszystkim wyznała mi, że poczuła spokój wypełniający każdą komórkę jej ciała, poczuła się lżejsza i doznała ulgi. Zapewniłam ją, że ma po co żyć i że Siła Wyższa bardzo ją wspiera.

Następnie spytałam Ciarę, czy to doświadczenie czegoś ją nauczyło.

„Muszę przestać winić matkę za swój stan i sama zadbać o swoje zdrowie – odparła z determinacją w głosie. – Nie jestem ofiarą”.

W tamtej chwili wiedziałam już, że jej życie wejdzie na nowy tor.

Na koniec sesji utwierdziłam Ciarę w przekonaniu, że powinna zwrócić się do dietetyka oraz psychologa i poszukać pomocy medycznej, dzięki której bezpiecznie zrzuci zbędne kilogramy.

Wychodząc z mojego gabinetu z widocznym poczuciem celu, Ciara oznajmiła: „Chcę żyć!”.

Jednak z upływem tygodni nic się w jej życiu nie zmieniało. Aż do pewnego, pamiętnego dnia.

W metrze Ciara zagaiła rozmowę z jakąś kobietą, co raczej jej się nie zdarzało. Nieznajoma powiedziała jej, że wiele ludzi uzyskało przełomowe wyniki w odchudzaniu dzięki założeniu by-passu żołądka i dała jej numer telefonu do gabinetu uznanego specjalisty przeprowadzającego takie operacje. Ciara podziękowała. Nigdy wcześniej nie brała pod uwagę operacji.

W domu Ciara przeszukała Internet i dowiedziała się, że po założeniu bypassu żołądka wiele osób wyleczyło się z cukrzycy typu 2. W tamtej chwili wiedziała już, co ma zrobić.

Dzień później Ciara zadzwoniła do specjalisty i umówiła się na wizytę. Wkrótce dostała skierowanie na zabieg. Nigdy wcześniej nie czuła do niczego takiego zapału jak teraz. To właśnie on dał jej siłę, żeby zrealizować wszystkie wstępne badania. Musiała dostać zgodę od psychologa, przejść badanie kardiologiczne i zrobić USG. Największą barierą okazało się przekonanie ubezpieczyciela, żeby pokrył koszty. Wiele rzeczy wydawało się poza jej kontrolą, ale nic nie było w stanie jej powstrzymać.

Skontaktowała się ze mną dopiero po dwóch latach. Ledwie rozpoznałam Ciarę w tej pięknej kobiecie, która stanęła w moich drzwiach.

„Wyglądasz świetnie!” – dosłownie opadła mi szczęka.

„Schudłam sześćdziesiąt kilo!” – pochwaliła się.

Opowiedziała mi o operacji i zmianie sposobu odżywiania: „Obecnie jedzenie jest dla mnie pokarmem! Koniec z dietami. Teraz odżywiam się zdrowo. Udało mi się nawet powstrzymać rozwój cukrzycy. Mam o wiele więcej energii i znów mogę robić wszystko, na co mam ochotę!”.

Na koniec wyciągnęła do mnie lewą dłoń, z dumą prezentując pierścionek zaręczynowy. „Zaczęłam nowe życie!”.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

Wybory karmiczne

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl