

Karen Frazier

ALCHEMIA

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PRACY
Z TWOJĄ ENERGIA



Jak osiągnąć złote ja – 7 etapów alchemii i terapii –
umiejętne wykorzystanie czakr, medytacji i afirmacji



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

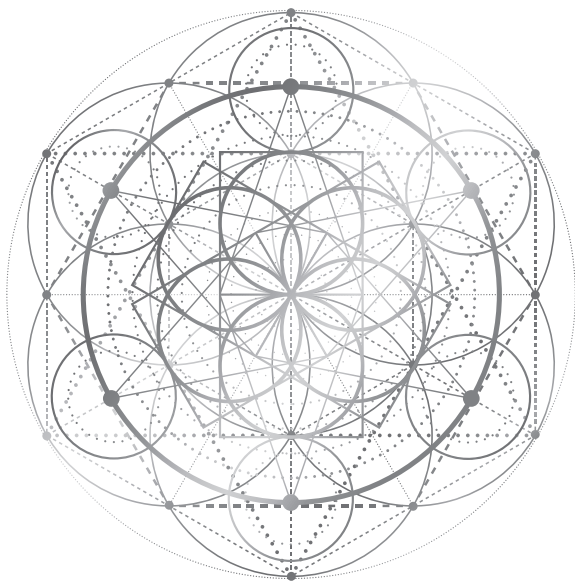
ALCHEMIA

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PRACY
Z TWOJĄ ENERGIĄ

Karen Frazier

ALCHEMIA

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PRACY
Z TWOJĄ ENERGIĄ



Jak osiągnąć „złote ja” – 7 etapów alchemii i terapii –
umiejętne wykorzystanie czakr, medytacji i afirmacji



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-954-4

Tytuł oryginału: *Transform Your Life with Alchemy: A Practical Guide to Dissolve Self-Doubt, Balance Your Mind, and Center Yourself*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
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 jakikolwiek 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

Dla Jima



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
--------------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA

PODSTAWY ALCHEMII	13
--------------------------------	-----------

Rozdział 1. Przemiana i transformacja – istota alchemii	15
-------------------------------------------------------------------------	----

CZĘŚĆ DRUGA

FAZA CZERNIENIA	31
------------------------------	-----------

Rozdział 2. Rozniecenie wewnętrznego ognia (Etap 1: Kalcynacja)	33
---------------------------------------------------------------------------------	----

Rozdział 3. Wyzbycie się z wątpienia (Etap 2: Rozpuszczanie)	51
------------------------------------------------------------------------------	----

CZĘŚĆ TRZECIA

FAZA WYBIELANIA	67
------------------------------	-----------

Rozdział 4. Wzmocnienie dzięki wewnętrznym porządkom (Etap 3: Rozdzielanie)	69
---------------------------------------------------------------------------------------------	----

Rozdział 5. Pozwolenie na spotkanie ciemności ze światłem (Etap 4: Koniunkcja)	87
------------------------------------------------------------------------------------------------	----

CZĘŚĆ CZWARTA	
FAZA CZERWIENIENIA	103
Rozdział 6. Spotkanie ze swoim medytacyjnym ja (Etap 5: Fermentacja)	105
Rozdział 7. Przebudzenie swojej oświeconej jaźni (Etap 6: Destylacja)	121
Rozdział 8. Przemiana w zharmonizowane ja (Etap 7: Koagulacja)	139
ZAKOŃCZENIE	155
SŁOWNIK	157
BIBLIOGRAFIA	160
PODZIĘKOWANIA	162
O AUTORCE	163

WPROWADZENIE

Poznanie swojego wewnętrznego alchemika

Każdy może doświadczyć osobistej przemiany, jeżeli naprawdę jej pragnie. Wierzę, że najważniejszym krokiem w jej kierunku jest gotowość. Jeśli twoją intencją jest zmiana, to już połowa sukcesu. Teraz potrzebujesz jeszcze odpowiednich narzędzi i procesów, aby się rozwijać. Jak na razie wykonałeś pierwszy krok: sięgnąłeś po tę książkę. Twoja intencja i gotowość poprowadzą cię do nowej, bardziej autentycznej i pełnej mocy wersji siebie.

W swojej pracy jako uzdrowicielka energetyczna, metafizyczka, alchemiczka, medium i life coach towarzyszyłam na co dzień wielu ludziom w ich osobistych metamorfozach. Osoby te przechodziły przemianę, korzystając przy tym z takich narzędzi jak medytacja czy wizualizacja, które umożliwiły im wprowadzenie trwałych, istotnych zmian w życiu. To dla mnie wielki zaszczyt być świadkiem, jak drugi człowiek wkracza na ścieżkę osobistej transformacji i ewoluuje, dzięki niemalże magicznemu procesowi samorealizacji i rozwoju.

Sama odmieniłam swoje życie za pomocą współczesnych praktyk alchemicznych i metafizycznych. Jakies dwadzieścia lat temu byłam chorowitą, nieszczęśliwą mężatką w trudnej sytuacji finansowej. Nie znosiłam swojej pracy i nie spełniałam się w niej twórczo. Postanowiłam się zmienić i odnalazłam takie narzędzia osobistej transformacji, jak medytacja, wizualizacja i przeramowanie (ang. *reframing*). Korzystałam z nich przez ponad dwadzieścia lat i dziś wiodę zupełnie inne życie. Moja praca jest twórcza, satysfakcjonująca i ma dla mnie głęboki sens, tworzę udane i wspierające relacje, jestem znacznie zdrowsza i cieszę się dostatkiem.

Nie miej jednak złudzeń: osobista transformacja nie wydarza się sama. Musisz jej zapragnąć, a także być gotów podjąć pewien wysiłek w tym kierunku i użyć odpowiednich narzędzi. Alchemia to system oferujący takie narzędzia każdemu, kto prawdziwie pragnie rozwoju. Bez względu na to, czy chcesz zmienić tylko jeden aspekt swojego życia, czy też przejść całkowitą metamorfozę, poznanie i zastosowanie wymienionych tutaj praktyk wesprze cię w tym procesie.

Prawdopodobnie słyszałeś o alchemii jako o procesie przemiany ołowiu w złoto, ale można ją zastosować również do przemiany na poziomie mentalnym, duchowym i emocjonalnym. Proces osobistej alchemii pozwala zmienić nie tylko własne emocje i przekonania, ale także podejście do życia i sposób, w jaki go doświadczamy.

W tej książce odnajdziesz zestaw narzędzi służących osobistej transformacji, które odpowiadają siedmiu etapom alchemii, opiszę je pokrótce w pierwszym rozdziale. Każdy kolejny etap dostarczy ci logicznych i łatwych do zastosowania wskazówek do dalszej osobistej przemiany. Cały proces poprowadzi cię do twojego harmonijnego ja – czystszej, doskonalszej wersji siebie, na poziomie ciała, psychiki i ducha. W języku alchemii jest to tak zwane *złote ja*.

Przechodząc przez siedem kolejnych etapów metamorfozy, będziesz pracować z *czterema klasycznymi żywiołami*, które tworzą cały świat materialny: ziemią, powietrzem, ogniem i wodą. Korzystając z energii tych żywiołów w indywidualnych praktykach uzdrawiania prezentowanych w tej książce, zaznasz znacznie większej równowagi wewnętrznej, a także zdołasz wprowadzić w życie głębsze i trwalsze zmiany.

Aby tego dokonać, powinieneś podejść do tej pracy w możliwie najuczciwszy sposób. Osobista transformacja wymaga samoświadomości i gotowości do zajrzenia głęboko we własny cień, aby oświetlić go światłem.

Transformacja jest procesem ciągłym. Nikt nie ma wszystkiego zapiętego na ostatni guzik. Zawsze możemy odkryć coś nowego, coś w sobie poprawić lub zmienić. Przekonałam się, że rozwój zachodzi falowo: czasem cofamy się lub stoimy w miejscu, a innym razem radośnie pędzimy naprzód. Wszystkie te zjawiska są normalne

i naturalne, więc zachęcam cię do uszanowania tego procesu i traktowania siebie z życzliwością na swojej indywidualnej drodze.

Będę ci towarzyszyć w tej osobistej transformacji, dzieląc się wskazówkami z własnego doświadczenia oraz z życia moich „partnerów w uzdrawianiu” (tak nazywam swoich klientów, ponieważ to oni sami aktywnie przechodzą proces własnej przemiany). Podpowiedzi te pomogą ci przejść własną metamorfozę.

Już się cieszę na myśl o czekających cię zmianach i czuję się zaszczycona, że wybrałeś mnie na towarzyszkę tej podróży. Spotkanie ze swoim własnym wewnętrznym alchemikiem jest niezwykle wzmacniające. Twoje życie wkrótce się odmieni. Przejdźmy więc do twojej transformacji.



CZĘŚĆ 1

Podstawy alchemii

Osobisty proces alchemicznej przemiany składa się z siedmiu głównych etapów: kalcynacji, rozpuszczania, rozdzielania, koniunkcji, fermentacji, destylacji i koagulacji. W tej części książki opiszę je pokrótce, abyś mógł się przygotować do czekającej cię podróży. Przedstawię ci również pewne idee i narzędzia, z którymi będziesz pracować, i wyjaśnię z grubsza, w jaki sposób ci posłużą. Zapoznawszy się z tymi informacjami, przejdziesz do pierwszego etapu osobistej alchemii i rozpoczniesz swoją przemianę.



ROZDZIAŁ 1

Przemiana i transformacja – istota alchemii

Wielu moich partnerów w uzdrawianiu na pierwszym spotkaniu ze mną wyznaje: „Chcę się zmienić, ale nie wiem jak”. Rozumiem te słowa w następujący sposób: „Pragnę zmiany, ale brakuje mi narzędzi”. *Alchemia* to zbiór idei i procesów, które dostarczają odpowiednich narzędzi do wzrostu i transformacji, jakiej pragniesz zaznać w swoim życiu. W tym rozdziale przyjrzymy się, w jaki sposób siedem poszczególnych etapów alchemii, wraz z energią czterech żywiołów, umożliwia przejście prawdziwej, trwałej metamorfozy.

Początki alchemii

Alchemia, czy też sztuka transformacji, to poprzedniczka współczesnej chemii. Powstała z dążenia do lepszego zrozumienia wszechświata poprzez przemianę metali nieszlachetnych (jak na przykład ołów) w postać doskonałą (złoto). Obecnie termin alchemia dotyczy metamorfozy fizycznej, emocjonalnej, psychicznej i duchowej, czyli przemiany kogoś lub czegoś w lepszą wersję.

Alchemia jest w zasadzie procesem oczyszczania. W czasach starożytnych nazywano ją często przemianą ołowiu w złoto. Dziś jest to stopniowy proces transformacji mentalnej, emocjonalnej i/lub duchowej za pomocą określonych narzędzi.

Zastosowanie alchemii w celu doświadczenia osobistej transformacji wymaga pragnienia zmiany, głębokiej i uczciwej pracy wewnętrznej, oraz gotowości do wykonania tejże pracy. Wywodząca się z astrologii, mistycyzmu, psychologii i klasycznej greckiej koncepcji żywiołów sztuka alchemii, polega na odkrywaniu zakłóceń w swoim życiu i transformowaniu ich w celu uzyskania większej równowagi – ogólnej i osobistej. Takie właśnie mamy tutaj zadanie: przychodzimy na ziemię jako duch zamieszkujący niedoskonałe ciało i umysł, a następnie dążymy do przywrócenia większej harmonii w świecie poprzez własną, osobistą przemianę.

Współczesna alchemia jest praktyczna. Możesz ją wykorzystać do zmiany swoich nawyków, przekonań i doświadczeń. Tak naprawdę istnieją nieskończone możliwości zastosowania podstawowych zasad i praktyk alchemicznych. W tej książce skupię się na wprowadzaniu zmian, które w pozytywny sposób wpłyną na twój sposób doświadczania i postrzegania życia, dzięki czemu zyskasz większe poczucie równowagi, spokój i radość.

Alchemia jest procesem ciągłym. Zawsze można odkryć coś nowego na swój temat, doświadczyć jeszcze większego wzrostu i głębszej przemiany. Możesz przechodzić siedem etapów transformacji wciąż od nowa, wprowadzając zarówno niewielkie, jak i duże zmiany, dzięki którym będziesz wieść lepsze, bardziej autentyczne i pełne możliwości życie. Przejdźmy więc do opisanie etapów alchemicznej transformacji.

Siedem etapów

Siedem etapów alchemicznej transformacji następuje jeden po drugim. Oznacza to, że należy ukończyć dany etap, aby przejść do kolejnego. Każdy z osobna służy twojemu rozwojowi, a wszystkie razem prowadzą do osobistej metamorfozy.

W kolejnych rozdziałach zagłębimy się w to, jak poszczególne etapy wpłyną na twoje ciało, umysł i ducha, a także sposób przejawiania się w świecie. Zanim jednak przejdziesz do konkretnej pracy, zapoznaj się z zamieszczonymi poniżej podstawowymi informacjami.

Kalcynacja

Kalcynacja to pierwszy etap procesu alchemicznego, który nazywam „rozniecaniem ognia”. W chemii polega on na spalaniu substancji na proch. W sztuce osobistej transformacji, „spalasz” własne przekonania, wyobrażenia, projekcje i filtry, przez które patrzysz na świat, dzięki czemu rozpoczynasz proces wewnętrznej przemiany. Często zaczyna się on niemalże przypadkiem, kiedy jakieś zdarzenie skłania nas do ponownego przyjrzenia się pewnym

aspektom własnego ja lub swojego życia. Można jednak zapoczątkować ten proces świadomie, za pomocą autorefleksji lub poprzez decyzję wprowadzenia zmiany.

Ego to twój zbiór myśli i przekonań na własny temat, jak również filtr, poprzez który patrzysz na świat. Jeśli nad nim nie panujesz, ego może przejąć nad tobą kontrolę. W pewnym sensie tworzy ono fałszywą tożsamość pod wpływem określonych doświadczeń życiowych, uwarunkowań, relacji i przekonań. To ego jest odpowiedzialne za twoje poczucie „ja” i pozwala ci postrzegać siebie jako jednostkę oddzieloną od innych ludzi. Cierpisz, gdy twoje ego identyfikuje się z fałszywą tożsamością i przejmuje kontrolę, ale kiedy to ty nad nim panujesz, stajesz się narzędziem umożliwiającym ci przejawianie w życiu swojego najprawdziwszego ja.

Kalcynacja to pierwszy krok w procesie metamorfozy, dzięki któremu ego zacznie pracować dla ciebie, zamiast ty dla niego. W tym procesie dochodzi do rozniecenia ognia przemiany poprzez twoją świadomą intencję lub jakieś zdarzenie zewnętrzne. W rezultacie twoje fałszywe ja obraca się w proch, abyś mógł się odrodzić niczym feniks z popiołów z nową tożsamością i poczuciem celu. Proces rozniecania ognia wyciąga na światło dzienne wszystkie negatywne lub niewłaściwe projekcje ego i dekonstruuje fałszywe ja, tworząc miejsce dla prawdziwej, zdrowej tożsamości.

Rozpuszczanie

Rozpuszczanie, które w tej książce oznacza „zdobycie się na uczciwość z samym sobą”, jest drugim etapem procesu alchemicznego. W chemii polega ono na rozkładzie lub roztopieniu substancji poprzez zanurzenie jej w cieczy. W osobistej transformacji proces

ten pozwala połączyć zdekonstruowane na pierwszym etapie ja z energią miłości i szczerości wobec samego siebie, dzięki czemu możesz złożyć się na nowo w jedną całość.

Rozpuszczanie to proces wymagający głębokiej autorefleksji i uczciwości. Przyglądasz się swoim przekonaniom, nawykom lub relacjom i oceniasz, czy pozwalają ci być tym, kim chcesz, czy też może powinieneś je zastąpić czymś innym. Korzystasz przy tym z metaforycznej „cieczy”, jaką jest miłość – energia, która podtrzymuje cały wszechświat. Na tym etapie łączysz więc miłość, prawdę i światło z „prochami” swojej poprzedniej, napędzonej przez ego tożsamości, dzięki czemu doświadczasz rozwoju. Pamiętaj proszę, że może to być niekomfortowe, ale jest koniecznym warunkiem zmiany.

Rozdzielanie

W chemii *rozdzielanie* pozwala wydobyć z roztworu konkretne substancje. W tej książce proces ten oznacza „bycie swoim prawdziwym ja” – nie tylko prywatnie, ale też publicznie.

Wielu z nas prezentuje się światu w różnych maskach, chcąc zyskać akceptację w pracy, czy życiu towarzyskim. Robimy to, aby zmniejszyć dysonans poznawczy, jaki pojawia się, gdy nasze projekcje na temat samych siebie, innych ludzi i otaczającego nas świata, nie pasują do naszych doświadczeń. Kiedy identyfikujemy się głęboko ze swoim ego, często mylnie utożsamiamy się z tymi maskami, ponieważ brakuje nam głębszego zrozumienia własnej prawdy.

W procesie rozdzielania przyjrzesz się uczciwie aspektom swojego ja i ustalisz, które z nich ci służą, a które nie. W ten sposób odkryjesz, co jest twoją prawdą, dzięki czemu będziesz mógł zrezygnować z fałszywych projekcji i żyć prawdziwiej.

Rozdzielanie pozwala także określić, kim właściwie jesteś (a kim nie). Potraktuj ten proces jak przeszukiwanie szafy własnej psychiki i przydzielanie różnych swoich cech, przekonań i projekcji do pudełek: „zatrzymaj” lub „wyrzuć”. W tym procesie zaczyna się wyłaniać twoje prawdziwe ja, pokazując ci, w jakim kierunku masz podążać.

Koniunkcja

W chemii *koniunkcja* odnosi się do łączenia dwóch różnych substancji w nową. W alchemii transformacji rozumiem ją jako „poznawanie własnego cienia”. Wszyscy mamy swój cień, który składa się z tych aspektów i części nas samych, których nie lubimy, dlatego oddzieliśmy je od swojego świadomego ja i ukryliśmy gdzieś głęboko w ciemności.

Wchodząc w ludzkie ciało, dusza przechodzi z Jedności i połączenia ze Źródłem do świata *dualności* i separacji. Poczucie bycia Jednym ze wszystkim zostaje zastąpione poczuciem oddzielenia od otaczającego nas świata. Chociaż ta separacja jest istotną częścią ludzkiego doświadczenia, jednym z naszych zadań jest przypomnienie sobie Jedni (czy też ponowne z nią połączenie), poprzez rozpoznanie, że dzielimy jedną energię ze wszystkimi i wszystkim, co istnieje. Ukrywanie swojego cienia przed samym sobą i innymi ludźmi uniemożliwia nam powrót do Źródła, a to właśnie podążanie ku niemu pozwala nam stać się najczystszą i najwspanialszą wersją siebie.

W dualnym świecie wszystkie cechy ludzkie istnieją na skali z dwoma przeciwstawnymi biegunami. Każda jakość może być przejawiana w sposób negatywny, pozytywny lub bardziej neutralny (gdzieś pomiędzy tymi dwoma skrajnościami). Weźmy na

przykład odwagę: po jednej stronie bieguna mamy tchórzostwo, a po drugiej śmiałość. Każdy z nas oscyluje między tymi przeciwieństwami, w zależności od okoliczności.

Kiedy czujesz się dobrze z tym, czego doświadczasz, integrujesz to ze swoim świadomym ego i wykorzystujesz do wzmocnienia swojej tożsamości. Gdy jednak czujesz się z tym źle, przenosisz treść tego doświadczenia do swojej podświadomości (lub cienia), aby to zignorować, albo nawet zupełnie o tym zapomnieć. Takie sortowanie doświadczeń na świadome i podświadome prowadzi do zaburzenia równowagi wewnętrznej, czego konsekwencją jest pojawienie się poczucia winy, wstydu, nieufności, projekcji, a także brak poczucia własnej wartości i autentyczności, oraz podejmowanie szkodliwych działań.

W trakcie koniunkcji dochodzi do ponownego zintegrowania cienia z całością. Dążenie do harmonii jest niezbędne i niezwykle istotne. Rozpoznanie, zbadanie i ponowne zintegrowanie aspektów cienia pomoże ci zniwelować lęk przed odsłonięciem się (zarówno przed samym sobą, jak i innymi), dzięki czemu będziesz mógł żyć bardziej autentycznie, doświadczając większej miłości i radości.

Fermentacja

W chemii *fermentacja* to rozkład chemiczny różnych substancji, który zachodzi poprzez wprowadzenie do nich mikroorganizmów. W rezultacie otrzymujemy całkiem nową substancję, jak przy fermentacji zacieru za pomocą drożdży w celu wytworzenia alkoholu. W alchemii osobistej fermentacja polega na stworzeniu nowego, świeżego poczucia ja za pomocą wytworzonych na pierwszych czterech etapach „surowców”. W tej książce etap ten nazywam „spotkaniem z medytacyjnym ja”.

Podczas fermentacji tworzysz nową, bardziej autentyczną jaźń, łącząc to, co pozostało z twojego starego ja, ze swoją najwyższą świadomością, czyli duszą. Magicznym „składnikiem” fermentacji jest medytacja, która pozwala ci nawiązać kontakt z prastarą energią Źródła, dzięki czemu możesz poszerzyć swoją świadomość i stać się najwspanialszą i najprawdziwszą wersją siebie. Jest to proces, w którym twoja świadomość poszerza się w kierunku oświecenia.

Destylacja

W chemii *destylacja* to oczyszczanie. Podczas produkcji likieru sfermentowany alkohol jest poddawany procesowi destylacji w celu usunięcia nieczystości. W sztuce osobistej przemiany nazywamy ten alchemiczny etap „celebracją świadomego ja”. Podczas destylacji angażujesz się w proces samooczyszczania, aby zbliżyć się do energii Źródła i swojej Boskiej Jaźni.

Koagulacja

W chemii *koagulacja* polega na łączeniu się cząsteczek w jedną, większą całość. W osobistej metamorfozie proces ten nazywam „tworzeniem harmonijnego ja”. Na tym etapie wyłaniasz się jako wyższa wersja siebie z nowym poczuciem kompletności, równowagi i spełnienia. W trakcie koagulacji zaczynasz żyć i postrzegać rzeczywistość z perspektywy „my”, a nie tylko „ja”, ponieważ jesteś coraz mniej zaabsorbowany swoim ego i czujesz się coraz bardziej połączony z otaczającym cię światem.

Wielkie Dzieło

Ostatecznym celem alchemii jest tak zwane Wielkie Dzieło (*Magnum Opus*). W tradycyjnej alchemii dotyczyło ono pracy z *prima materia* (metalem nieszlachetnym, takim jak ołów) w taki sposób, aby w procesie alchemicznym wytworzyć *kamień filozoficzny* – legendarną substancję niezbędną do przemiany ołowiu w złoto. W osobistej metamorfozie Wielkim Dziełem jesteś ty sam. Największym osiągnięciem w procesie alchemicznej transformacji jest przemiana ze swojego dawnego ja w najwspanialszą złotą wersję siebie, jaką tylko możesz być.

Cztery klasyczne żywioły

Alchemia korzysta również z mocy czterech klasycznych żywiołów: ziemi, powietrza, ognia i wody. Energia dzieli się bowiem nie tylko na różne przeciwieństwa, ale także na te cztery różne siły natury. Podział na żywioły znajdziemy w różnych tradycjach kulturowych, uzdrowicielskich i wróżbiarskich, takich jak astrologia i terapia biegunowa (ang. *polarity therapy*) oraz takich tradycjach wschodnich, jak feng shui czy sztuki walki.

Cztery podstawowe żywioły jako pierwszy w V wieku p.n.e opisał grecki filozof Empedokles. Uważano, że wyjaśniają one cztery podstawowe stany natury, z których składa się cały świat fizyczny. Każdy żywioł wykazuje właściwości w bezpośredni sposób oddziałujące na ludzkie ciało, umysł, ducha i emocje. Zaburzenia równowagi w energii tych żywiołów mogą prowadzić do wystąpienia różnych problemów.



CZĘŚĆ TRZECIA

Faza wybielania

(Rozdzielanie i koniunkcja)

W *ybielanie* nazywane jest również albedo. W fazie czernienia doświadczyłeś rozkładu i dekompozycji, a teraz czeka cię alchemiczny proces sortowania i oddzielania, który przywróci światło w przestrzeniach pozostających w ciemności. W fazie wybielania przejdziesz przez kolejne dwa etapy alchemicznej przemiany: rozdzielanie i koniunkcję. Zacznesz segregować odkryte wzorce i przekonania, a następnie delikatnie je oczyszczać, aby odsłonić skrywającą się w nich jasność.



ROZDZIAŁ 4

Wzmocnienie dzięki wewnętrznym porządkom

(ETAP 3: ROZDZIELANIE)

Dotarłeś do etapu rozdzielania w procesie alchemicznej przemiany, co oznacza, że nadszedł czas na sprzą-tanie. Przypominać ono będzie robienie porządków w domu, podczas których dzielisz swoje rzeczy na te, które chcesz zachować, oraz te, które zamierzasz wyrzucić. Przeprowadzisz więc wewnętrzny remanent, dzięki któremu ustalisz, które aspekty siebie są zgodne z twoim złotym ja, a które nie służą już twojemu największemu dobru. Rozdzielanie prowadzi cię do twojego prawdziwego ja.

Podstawy rozdzielania

Na tym etapie alchemii możesz skorzystać z kilku różnych narzędzi: pracy z odpowiednią czakrą, żywiołem, kolorami, kamieniami i olejkami.

- » Cel: odkrycie prawdziwego siebie.
- » Czakra: splot słoneczny.
- » Kolory: żółty, złoty.
- » Żywioł: powietrze.
- » Kryształy i kamienie: cytryn, piryt, żółte tygrysie oko, bursztyn, złoty kalcyt.
- » Olejki eteryczne: cytrynowy, różany, jałowcowy, rumiankowy.

Jak być autentycznym?

Które części siebie są autentyczne, a które nie? Udzielenie odpowiedzi na to pytanie może nie być łatwe, więc wracaj do niego tyle razy, ile potrzebujesz, i daj sobie czas na zastanowienie. Co przychodzi ci na myśl, kiedy nad tym rozmyślasz? Często nieautentyczność jest w nas tak głęboko zakorzeniona i tak ukryta, że jej nie zauważamy, dopóki nie przyjrzymy się jej z bliska. Dzięki uważnym porządkom wewnętrznym na etapie rozdzielania, twoje nieautentyczne cechy zaczną zanikać.

Czym jest twoje *prawdziwe* ja? Zamieszkuje ono w tym, kim naprawdę jesteś. Bycie autentycznym oznacza rozpoznanie swojego prawdziwego ja i dzielenie się nim ze światem. Brzmi prosto, ale większość ludzi ma wiele nieautentycznych aspektów.

Dlaczego ludzie nie są autentyczni

Dlaczego ktokolwiek miałby wybrać bycie kimś, kim nie jest naprawdę? Po raz kolejny odpowiedź leży w ego i naszym przemożnym pragnieniu aprobaty, podziwu i akceptacji. Nieautentyczność to strategia ochronna ograniczająca ryzyko zranienia. Kiedy nie dzielisz się z nikim swoim prawdziwym ja, to ponosząc porażkę, doświadczając odrzucenia czy też nie sprawdzając się w czymś, zawsze możesz sobie powiedzieć, że to nie ma większego znaczenia, ponieważ to nie było twoje osobiste niepowodzenie, lecz raczej twojej *persony*.

Według *Encyklopedii Britannica* termin *persona* ukuł psycholog Carl Jung. Oznacza on maskę, jaką ludzie prezentują światu, zamiast swojego autentycznego ja. Jest to więc rola, którą odgrywamy, aby dopasować się do różnych aspektów naszego życia. Nieśmiały introwertyk, na przykład, przebywając w miejscu publicznym z przyjaciółmi może przyjmować wesołą i żywiołową maskę otwartego ekstrawertyka. Osoba, której bardzo zależy na pozostaniu w związku, może z kolei tłumić swoje prawdziwe uczucia i prezentować partnerowi miłą i uległą personę.

Co w tym złego? Dlaczego nie powinniśmy się dopasowywać do innych ani zakładać masek? To zawiły temat, ale w skrócie *persona* wynika z naszej potrzeby kontroli. Pokazując się innym z takiej strony, jaką naszym zdaniem chcą w nas zobaczyć, próbujemy wpłynąć na to, jak jesteśmy postrzegani, a to wymaga od nas całego mnóstwa czasu i energii, które moglibyśmy spożytkować w znacznie lepszy sposób. Poza tym, usiłując wciąż kontrolować, jakie wrażenie robimy na innych, pozbawiamy drugiego człowieka szansy na spotkanie z naszą piękną duszą, a siebie samych możliwości poznania własnego prawdziwego ja.

Przychodząc na ten świat jesteśmy prawdziwym sobą, ponieważ na pewnym poziomie nasza świadomość jest nadal połączona z energią Źródła. Jednak już jako niemowlęta rozwijamy określoną osobowość, wchodząc w interakcje z dorosłymi. Odkrywamy, które zachowania i cechy są przez nich akceptowane, a które nie, i dostosowujemy się do tego. W miarę jak dorastamy i poznajemy świat, doskonalimy swoją personę, aby dopasować się do innych: nauczycieli, rówieśników, towarzyszy duchowych, społeczności, kraju, miejsca pracy i całego świata. Jeszcze przed wejściem w dorosłość, tak bardzo oddaliśmy się od swojego autentycznego ja, że możemy zupełnie zapomnieć o swojej prawdzie, lub jej nie akceptować.

Biorąc to wszystko pod uwagę, przyjęcie persony może być bardzo skutecznym sposobem na uzyskanie akceptacji ze strony innych ludzi. Persona pozwala płynnie i względnie bezpiecznie przechodzić z jednej grupy do drugiej lub od jednego doświadczenia do drugiego, ponieważ zapewnia przynajmniej pewien poziom akceptacji. Trzymanie się sztucznej tożsamości daje poczucie bezpieczeństwa, bo gdy nie pokazujesz innym prawdziwego siebie, ich odrzucenie cię nie zaboli.

Niestety głębokie zaangażowanie w nieautentyczną personę wymaga dużo energii, którą w przeciwnym razie mógłbyś przeznaczyć na realizowanie swojego potencjału. Bycie nieautentycznym blokuje również ścieżkę do prawdziwej radości, harmonii i równowagi w życiu. Nie pozwala też rozwinąć prawdziwego poczucia swojej wartości i miłości własnej, przez co utrudnia odnowienie połączenia własnej esencji z energią Źródła. Ponadto persona uniemożliwia nawiązanie prawdziwej więzi z drugim człowiekiem, jaka powstaje, gdy dwie dusze rozpoznają się nawzajem

w swoim ludzkim wcieleniu. Kiedy jesteś nieautentyczny, nie możesz się przemienić w swoją złotą, zharmonizowaną jaźń.

Jak rozpoznać w sobie nieautentyczność

Jak więc możesz rozpoznać w sobie brak autentyczności? Może to być trudne, jeśli przez większość swojego życia trzymałeś się określonej osoby lub przyjmowałeś wiele fałszywych tożsamości, ale można śmiało powiedzieć, że każdy posiadający ego człowiek (czyli wszyscy ludzie tak na dobrą sprawę) nie ukazuje się światu w pełni autentycznie. Oto kilka świadczących o tym symptomów:

- » przemilczasz swoją prawdę,
- » naginasz swoje zasady, aby zyskać sobie cudzą sympatię,
- » martwisz się tym, co myślą o tobie inni,
- » robisz wszystko, co możesz, aby inni cię podziwiali,
- » tłumisz część swojej osobowości z obawy, że inni jej nie polubią,
- » boisz się odmawiać,
- » przyjmujesz różne maski w zależności od tego, z jakimi ludźmi przebywasz,
- » stosujesz tak zwany code switching, czyli używasz różnych słów i kodów językowych w zależności od grupy, z jaką przebywasz,
- » ignorujesz swoją intuicję,
- » wygląd jest dla ciebie ważniejszy niż wnętrze,
- » jesteś perfekcjonistą,
- » nałogowo uciekasz od rzeczywistości poprzez picie alkoholu, rozrzutność, hazard itp.,
- » dokonujesz wyborów w oparciu o to, co przyniesie ci większą kontrolę, pieniądze lub inne korzyści materialne,

- » jesteś konformistą podążającym za tłumem,
- » osądzasz ludzi, którzy nie dostosowują się do innych,
- » jesteś skłonny pójść na kompromisy moralne dla drugiego człowieka,
- » przepelnia cię uraza,
- » unikasz konfliktów,
- » często przyjmujesz postawę obronną,
- » boisz się wyrazić swoją opinię,
- » bierzesz wszystko do siebie,
- » jesteś nieszczęśliwy,
- » boisz się, że gdyby ludzie poznali prawdziwego siebie, nie polubiliby cię,
- » kłamiesz, wyolbrzymiasz lub wymyślasz historie.

Jeśli zauważasz u siebie któreś z tych zachowań, czytaj dalej. Dowiesz się, jak zyskać własne unikalne poczucie autentyczności.

Odnajdowanie drogi do prawdziwego siebie

Rozdzielanie pozwala odnaleźć drogę powrotną do własnej autentyczności. Polega to nie tylko na przyjrzeniu się swojemu cieniowi, ale także zaakceptowaniu go i zintegrowaniu z publiczną osobą. Proces ten obejmuje również pozwolenie sobie na odczuwanie i wyrażanie swoich prawdziwych uczuć, oraz przejawianie tego, kim naprawdę jesteś, stawiając przy tym czoło zwątpieniu i lękowi. Kiedy zaangażujesz się w alchemiczne rozdzielanie, zaczniesz wracać do siebie, dzięki czemu ostatecznie będziesz mógł stać się najprawdziwszym i najbardziej autentycznym sobą.

Bycie autentycznym na poziomie ciała, umysłu i ducha

Bardzo prawdopodobne, że twoja persona zdominowała ciało, umysł i ducha. Na etapie rozdzielania przyjrzyś się tym trzem aspektom siebie, aby odnaleźć w nich klejnot, którym jest twoje prawdziwe ja. Kiedy już go odkryjesz, będziesz mógł żyć w bardziej naturalny i mniej stresujący dla siebie sposób.

Ciało

Autentyczność może przejawiać się na poziomie ciała w tym, jak się ubieramy, dbamy o siebie, odżywiamy, czy nawet poruszamy, a także w wielu innych fizycznych aspektach. Świątym współczesnym przykładem jest fenomen „selfie” w mediach społecznościowych. Czy wszystkie twoje selfie są starannie skomponowane, zrobione pod idealnym kątem i mocno przefiltrowane, czy też potrafisz udostępnić zdjęcia, na których nie wyglądasz idealnie?

Na etapie rozdzielania przyjrzyś się temu, jak prezentujesz się światu pod względem fizycznym. Ustalisz, czy te sposoby przejawiania się są dla ciebie ważne, czy też wynikają raczej z chęci kreowania wizerunku.

Jako pięćdziesięciokilkuletnia kobieta mam siwe włosy, a przynajmniej tak podejrzewam po swoich odrostach. Podczas pandemii, kiedy salony fryzjerskie były zamknięte, po raz pierwszy od dłuższego czasu nie farbowałam włosów i miałam siwe odrosty. Skorzystałam z tej okazji i zastanowiłam się, czy farbuję je, ponieważ to lubię, czy też po to, aby ludzie brali mnie za młodszą niż jestem. Wiem, że to może wydawać się infantylne, ale uświadomiłam sobie, że naprawdę lubię je farbować. Pozwoliłam więc sobie

na większą swobodę co do wyboru kolorów i zaczęłam się tym bawić dla własnej przyjemności, zamiast wybierać farby w kolorach uważanych za dopuszczalne dla kobiety w moim wieku.

Umysł

Autentyczność umysłu polega na dzieleniu się swoimi prawdziwymi myślami i uczuciami, gotowości do przyznania „nie wiem” w odpowiedzi na jakieś pytanie, oraz entuzjastycznym realizowaniu swoich prawdziwych pasji. Znam osobę o nieautentycznym umyśle, która zawsze musi sprawiać wrażenie najmądrzejszej. Tak bardzo zależy jej na tym, aby inni uważali ją za inteligentną, że jeśli ktoś poruszy temat, na którym się zbyt dobrze nie zna (a nikt przecież nie wie WSZYSTKIEGO), natychmiast nakierowuje rozmowę na obszary, w których się specjalizuje i zarzuca rozmówców faktami i liczbami. Osoba ta brała kiedyś udział w prowadzonych przeze mnie zajęciach z uzdrawiania za pomocą kryształów i przerwała mi kilka razy, nawiązując do swojej specjalizacji, przez co tylko marnowała czas innych uczestników, którzy zapłacili za udział w warsztatach.

W procesie rozdzielenia przyjrzyj się emocjonalnym i mentalnym elementom swojego umysłu, zadając sobie pytania: „Czy to prawda?” i „Czy to jest dla mnie ważne?”, dzięki czemu odkryjesz swoje najbardziej prawdziwe ja – pod względem intelektualnym i emocjonalnym.

Duch

Duchowa autentyczność polega na kroczeniu własną ścieżką, niezależnie od tego, co myślą o tym inni. W moim przypadku wymagało to wyjścia z korporacyjnego świata, w którym sporo

zarabiałam i byłam cenionym pracownikiem, na rzecz rozpoczęcia praktyki duchowej w roli uzdrowicielki energetycznej, autorki książek i medium. Ale nawet po przejściu procesu rozdzielania i uświadomieniu sobie, że to jest właśnie moja prawdziwa ścieżka, wejście na nią nadal wydawało mi się ogromnie ryzykowne ze względu na sporą społeczną (w moim przypadku rodzinną i religijną) dezaprobatę związaną z niektórymi moimi bardziej „odjechanymi” zainteresowaniami. Otworzywszy się jednak na swoje „szaleństwo”, zmieniłam moje życie w najlepszy możliwy sposób. Twoja rzeczywistość również może się odmienić, kiedy odkryjesz własną duchową prawdę.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Polecamy:



Karen Frazier – intuicyjna uzdrowicielka energetyczna, medium oraz muzyk. Jest autorką książek oraz artykułów na tematy, takie jak interpretacja snów, reinkarnacja, życie po życiu, uzdrawianie energetyczne, kryształy, zjawiska psychiczne i przetrwanie świadomości po śmierci.

**Prawdopodobnie słyszałeś o alchemii
jako o procesie przemiany ołowiu w złoto.
Ale czy wiesz, że alchemię można zastosować
również do transformacji na poziomie mentalnym,
duchowym i emocjonalnym.**

Alchemia pozwala zmienić nie tylko własne emocje i przekonania, ale także podejście do życia i sposób, w jaki go doświadczamy. Autorka zabiera cię w inspirującą podróż, która wiedzie przez 7 etapów alchemii ku osobistej transformacji. Na każdym z nich czekać będą ćwiczenia i praktyki duchowe, takie jak: medytacje, wizualizacje, afirmacje, mantry, praca z czakrami, żywiołami czy intuicją. Z ich pomocą rozniecisz wewnętrzny ogień, pozbędziesz się zwątpienia i wzmocnisz się dzięki wewnętrznym porządkom. Pozwolisz również na spotkanie ciemności ze światłem, poznasz swoje medytacyjne ja, przebudzisz oświeconą jaźń, by osiągnąć najlepszą wersję siebie, która w języku alchemii nazywana jest „złotym ja”.

Poznaj prawdziwą istotę alchemii!

Cena 39,30 zł

ISBN: 978-83-8171-954-4



9 788381 719544

Patroni:

