

José Luis Stevens

Księga praktyk szamańskich

58 technik, które pomogą ci podnieść wibracje,
oczyścić energię, rozwinąć intuicję
i dokonać głębokiej przemiany



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP EZOTERYCZNY


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Księga praktyk szamańskich

José Luis Stevens

Księga praktyk szamańskich

58 technik, które pomogą ci podnieść wibracje,
oczyścić energię, rozwinąć intuicję
i dokonać głębokiej przemiany



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Anna Witwicka
PROJEKT OKŁADKI: Anna Witwicka
TŁUMACZENIE: Kamila Roszkowska

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8446-047-4

Tytuł oryginału: *The Shaman's Book of Extraordinary Practices: 58 Power Tools for Personal Transformation*

Copyright ©2024 by José Luis Stevens

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
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. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – **talizman.pl** – detal
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**

Więcej informacji znajdziesz na portalu **psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści



Wstęp	9
-------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA

Praktyki przygotowawcze

Niezwykła praktyka witania się	17
Niezwykła praktyka witania się z ciałem	22
Niezwykła praktyka kultywowania wdzięczności, miłości i podziwu	28
Niezwykła praktyka powracania do neutralności	43
Niezwykła praktyka autohipnozy	52

CZĘŚĆ DRUGA

Praktyki energetyczne

Niezwykła praktyka zrywania z uzależnieniami	63
Niezwykła praktyka oczyszczenia poprzez duplikację	77
Niezwykła praktyka rozpuszczania strachu	82
Niezwykła praktyka otwierania i zamykania pól energetycznych ..	93
Niezwykła praktyka skupienia całego wszechświata	100

CZĘŚĆ TRZECIA

Praktyki relacyjne

Niezwykła praktyka patrzenia oczami Ducha	113
Niezwykła praktyka błogosławienia wszystkich	117
Niezwykła praktyka modlitewna	121
Niezwykła praktyka rozmawiania z twoją Wyższą Jaźnią	125
Niezwykła praktyka dostosowywania się do Ducha	131
Niezwykła praktyka proszenia o pomoc	136
Niezwykła praktyka odwiedzania twojego przyszłego ja	141
Niezwykła praktyka dostrzegania czegoś więcej poza życiem ...	145
Niezwykła praktyka przymierzania zwierzęcej świadomości	149
Niezwykła praktyka śpiewania dla ziemi	153

CZĘŚĆ CZWARTA

Praktyki fizyczne

Niezwykła praktyka brania zimnego prysznica	159
Niezwykła praktyka poszczenia	164
Niezwykła praktyka wewnętrznego uśmiechu	172
Niezwykła praktyka szamańskiego oddechu	175
Niezwykła praktyka oświecającego spaceru	180
Niezwykła praktyka znajdowania swojego miejsca „cieszę się, że żyję”	189
Niezwykła praktyka wchodzenia do Wyższego Pokoju	192
Niezwykła praktyka śpiewającego szamana	198

CZĘŚĆ PIĄTA

Praktyki kreatywne

Niezwykła praktyka świecenia niczym słońce	203
Niezwykła praktyka zdobywania najwyższej możliwości dla twojego życia	206
Niezwykła praktyka Drzewa Życia	211
Niezwykła praktyka kwitnących kwiatów	214
Niezwykła praktyka wpadania w objęcia Ducha	221
Niezwykła praktyka medytowania nad śmiercią	226

CZĘŚĆ SZÓSTA

Praktyki percepcyjne

Niezwykła praktyka odkrywania, że jesteś niczym	237
Niezwykła praktyka dostrzegania boskości we wszystkim	244
Niezwykła praktyka podnoszenia wibracji wszystkiego	251
Niezwykła praktyka bycia uważnym, świadomym i obecnym ...	256
Niezwykła praktyka wyłapywania fałszywych bogów	259
Niezwykła praktyka brania odpowiedzialności	263
Niezwykła praktyka składania darów	267
Niezwykła praktyka pozostawania w ciszy	271
Podsumowanie	275
Indeks praktyk	279
Podziękowania	283
O Autorze	285



Wstęp



Czy kiedykolwiek ćwiczyłeś coś po to, żeby zaczęło sprawiać ci więcej radości, następnie pozwoliło ci poprawić swoje umiejętności, aż w końcu sprawiło, że stałeś się mistrzem w danym temacie? Wierz lub nie, ale większość ludzi lubi oddawać się ćwiczeniom i robi to codziennie w taki czy inny sposób, bo to jest po prostu część bycia człowiekiem.

Ćwiczymy opowiadanie żartów lub praktykujemy przebieg nadchodzącej rozmowy kwalifikacyjnej. Ćwiczymy mówienie w obcych językach, grę na gitarze, rzeźbienie w drewnie czy wiązanie węzłów. Sprawdzamy swoje umiejętności w grę w szachy, odbijanie piłek golfowych czy rzutach wolnych do kosza. Ćwiczymy asany jogi oraz milion innych rzeczy, takich jak robienie śmiesznych min przed lustrem, gdy byliśmy jeszcze dziećmi, lub komponujemy różne stroje, aby wyglądać i czuć się lepiej. Wszyscy mamy swoje ulubione aktywności, które lubimy ćwiczyć, dzięki czemu doskonalimy się i poszerzamy nasze horyzonty. W ten sposób ostatecznie czerpiemy ogromną satysfakcję z naszych działań.

Książka, którą trzymasz, jest o praktykach szamańskich i mistycznych, pełna informacji, które pomogą ci szybko zmienić swoje życie na lepsze, być może nawet w radykalny sposób. Praktyki te można wykonywać często, sporadycznie, a niektóre z nich – wyłącznie raz.

Opisane praktyki przynoszą zadowalające efekty. Przez wiele lat wielokrotnie przetestowałem każdą z nich. Chociaż istnieją

inne potężne praktyki szamańskie, wybrałem te, które moim zdaniem można wykonać dość szybko i łatwo. Niemniej chciałbym wyraźnie podkreślić, że wszystkie te praktyki wymagają twojego pełnego zaangażowania. Samo czytanie o nich nie wystarczy, chociaż to zdecydowanie dobry początek.

Każda praktyka jest opatrzona komentarzem, który ma na celu zarysowanie ci okoliczności jej zastosowania. W niektórych przypadkach sama praktyka będzie znacznie krótsza niż komentarz. Zamieszczam tutaj tę informację, ponieważ uważam, że może ona być bardzo pomocna w ustaleniu celu i kontekstu praktyki. W ten sposób dana praktyka nabierze dla ciebie odpowiedniego znaczenia.

Większość z tych praktyk wywodzi się ze starożytnych tradycji, takich jak szamanizm. Niektóre pochodzą z tradycji ustnych, a jeszcze inne – z buddyzmu, taoizmu, islamu i chrześcijaństwa. Niektóre z nich opracowałem samodzielnie, mając na celu zaspokojenie konkretnej potrzeby, którą dostrzegłem w sobie lub wśród moich licznych uczniów szamanizmu. Niezależnie od ich źródła, wszystkie one mogą cię przebudzić i dać bardzo potrzebny, wyraźny impuls – fizyczny, psychiczny, emocjonalny czy duchowy.

Praktyki te poprawiły moje zdrowie fizyczne, napełniły mnie radością i wzbogaciły moje relacje. Co więcej, widziałem ogromne korzyści, jakie przyniosły one również moim uczniom. Przyczyniły się bowiem do przyspieszenia ich rozwoju duchowego, pozbawiły odczuwanego strachu i otworzyły ich serca na bezwarunkową miłość, która jest naszym prawem od urodzenia. Mam nadzieję, że tobie również sprawią one przyjemność i będziesz mógł odkryć ich wielką wartość.

W ciągu swojego życia przeczytałem wiele książek poświęconych praktykom duchowym, z których większość napisana

jest skomplikowanym językiem. Jednak ta książka nie jest jedną z nich. Przedstawione tu praktyki są stosunkowo proste do wykonania, jednocześnie pozwalają na uzyskanie rewolucyjnych rezultatów. Oznacza to, że musisz być przygotowany na dostosowanie się do zmian, które spowodują. Prawie wszystkie z nich wymagają nie więcej niż dziesięć lub piętnaście minut. Te nieliczne, które są znacznie dłuższe, również uwzględniłem, ponieważ uważam je za niezbędną wiedzę.

Gdybyś miał wykonywać naraz kilka praktyk dziennie, zajęłoby to nawet kilka godzin. Jestem świadomy tego, że dla niektórych z was może to być nierealne, dlatego też możecie po prostu skoncentrować się na jednej lub dwóch naraz i nadal czerpać z nich ogromne korzyści. Większość z opisanych praktyk jest całkiem przyjemna. Sam poświęcam im wiele godzin każdego dnia, ponieważ uważam je za fascynujących, wspaniałych nauczycieli, przez co nie muszę się zmuszać do ich wykonywania. Co więcej, niektóre z nich stały się dla mnie czymś naturalnym i obecnie stanowią część mojego codziennego życia. Czuję się naprawdę szczęśliwy, że je odkryłem. Mam nadzieję, że poczujecie to samo.

Niektórzy z was mogą już wiedzieć, na czym się skupiam. Pozwólcie, że tym z was, którzy nie znają mojej pracy, opowiem trochę o mojej filozofii życiowej i orientacji. Jestem uczniem szamanizmu, mistycyzmu i procesów alchemicznych z różnych tradycji: buddyzmu, hinduizmu, mistycyzmu chrześcijańskiego, taoizmu i sufizmu. Lubię studiować życie szamanów, mistyków, świętych i awatarów oraz bardzo interesują mnie nauki adeptów, którzy po prostu „wiedzą”. Zawsze byłem pełnym szacunku uczniem i badaczem odmiennych stanów świadomości.

Chociaż kiedyś byłem zależnym dzieckiem i przygnębionym nastolatkiem, to właśnie te studia pomogły mi przekształcić

się w pełnego inspiracji i optymizmu starszego człowieka, jakim jestem dzisiaj – cenionego przewodnika duchowego, doradcę i nauczyciela. Wraz z żoną jesteśmy współzałożycielami szkoły szamanizmu Ścieżka Mocy (Power Path School of Shamanism) i pomogliśmy tysiącom ludzi uzyskać dostęp do ich wyższej mądrości, odkryć cel swojego życia i przebudzić swoją boską naturę poprzez książki, artykuły, webinaria i rekolekcje. Oto trzy ważne lekcje, których nauczyłem się, podążając tą ścieżką:

- Wbrew powszechnemu przekonaniu, to właśnie małe rzeczy mają największe znaczenie w życiu.
- Wbrew powszechnemu przekonaniu, zmiana życia nie musi kosztować fortuny ani wymagać ogromnego wysiłku. Wystarczy nasze zaangażowanie, skupienie i odrobina poświęcenia.
- Wbrew powszechnemu przekonaniu, można zmienić swoje życie, poświęcając na to wyłącznie kilka minut kilka razy dziennie.

Aby móc czerpać korzyści z tej książki, wystarczy mieć otwarty umysł, ciekawość i chęć do eksperymentowania. Każdy z nas jest doskonały w swojej naturze, ale czasami wszyscy potrzebujemy odrobiny pomocy, aby sobie o tym przypomnieć. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci na nowo odkryć swoje idealne ja. A jeśli okaże się ona dla ciebie pomocna, może okazać się cenna również dla kogoś innego. Podziel się więc tym, czego się tutaj nauczyłeś, a może nawet przekaz tę książkę dalej swoim znajomym.

O tej książce

Spójrz na tę książkę jak na skrzynię pełną skarbów, w której możesz zagłębiać się w dowolnym momencie. Nie musisz czytać ćwiczeń w określonej kolejności, nie istnieje tutaj ułożenie od najmniej do najbardziej przydatnej praktyki. Niektóre z zamieszczonych aktywności będą dla ciebie prostsze do wykonania, a inne – bardziej wymagające. Dla twojej wygody podzieliłem ćwiczenia na sześć kategorii:

- Ćwiczenia przygotowawcze, które pomogą ci rozwinąć podstawowe umiejętności duchowe.
- Ćwiczenia energetyczne, które pomogą ci odblokować i przekierować zablokowaną energię.
- Ćwiczenia relacyjne, które pomogą ci nawiązać i uświęcić relacje z innymi ludźmi, z Duchem, z roślinami i zwierzętami oraz przede wszystkim z samym sobą.
- Praktyki fizyczne, które wykorzystują ciało jako portal do boskości.
- Praktyki twórcze, które wykorzystują siłę wyobraźni do promowania rozwoju duchowego.
- Praktyki percepcyjne, które uczą nowych sposobów postrzegania otaczającego nas świata.

Zacznij od tej aktywności, która przemawia do ciebie najsilniej, a następnie przejdź do kolejnych lub cofnij się do poprzednich.

Wkrótce odkryjesz, że te kategorie są bardzo luźno ustanowione. W końcu każda z nich ma komponent fizyczny (ponieważ zawsze jesteśmy w naszych ciałach), komponent percepcyjny (ponieważ zawsze coś postrzegamy) i komponent relacyjny (ponieważ zawsze jesteśmy w stanie jakiejś relacji). Każda z tych praktyk może być uznawana za przygotowawczą, ponieważ przygotowuje cię do głębszego zanurzenia się w tym, co wydaje ci się najbogatsze w aspekcie duchowym. Wszystkie możemy nazwać kreatywnymi, ponieważ nasza wyobraźnia nieustannie towarzyszy nam w codziennym życiu. Wszystkie są energetyczne, ponieważ życie jest niczym innym, jak ciągłym przepływem energii.

Mam nadzieję, że te praktyki odblokują twój potencjał na rozwój. Im więcej ludzi się przebudzi, tym jaśniejsza staje się nasza wspólna przyszłość. Cieszy mnie myśl, że ta książka może odegrać niewielką rolę w tym ewolucyjnym procesie.



CZĘŚĆ PIERWSZA

Praktyki przygotowawcze



Właściwie wszystkie praktyki opisane w tej książce możemy uznać za przygotowawcze, ponieważ każda z nich może stanowić wspaniały punkt wyjścia do naszej osobistej transformacji. Praktyki zawarte w części pierwszej mają szczególną zdolność budzenia i wyost్రzania naszej świadomości. Pracując z nimi, uczysz się postrzegać świat oczami szamana, czyli jako rozległą, wzajemnie powiązaną sieć istot, które reagują na ciebie, tak samo jak ty nieustannie reagujesz na nie. Praktyki te uczą cię, że twój wewnętrzny świat jest zwierciadłem świata zewnętrznego i vice versa. To proste zrozumienie jest podstawą wszelkiego rozwoju duchowego.



Niezwykła praktyka witania się

Wiele lat temu podróżowałem po Nepalu jako jeden z głównych przewodników dla grupy dwudziestu osób. Znajdowaliśmy się w regionie bazy pod Mount Everest i zmierzaliśmy do konkretnej wioski, gdzie mieliśmy spotkać się na ceremonię z lokalnym szamanem. Po drodze minęliśmy duży klasztor, w którym zatrzymaliśmy się na krótki odpoczynek. Lama z klasztoru, który nas przywitał, powiedział, że wszyscy obecni uczestniczą właśnie w cichym odosobnieniu, ale mimo to są zainteresowani spotkaniem z nami, ponieważ rzadko odwiedzają ich goście z zewnątrz. Powiedział, że ciche powitanie będzie dla nich wyjątkową przyjemnością.

Kiedy zgodziliśmy się na tę propozycję, lama poprosił nas, abyśmy ustawili się przed frontowymi drzwiami klasztoru. Lamowie, mnisi i zwyczajnie wyglądający Nepalczycy wyszli na zewnątrz i stanęli w grupie, aby nas powitać. Nie wypowiadali żadnych słów, a my, z szacunku dla ich ślubów milczenia, również powstrzymaliśmy się od mówienia. Jednak wszyscy uśmiechali się od ucha do ucha, a ich twarze wyrażały całkowitą radość ze spotkania z nami. Wkrótce uśmiechaliśmy się w podobny sposób, a nawiązany ze zgromadzonymi kontakt wzrokowy był jednym z najbardziej intymnych powitań, jakich kiedykolwiek doświadczyłem.

Staliśmy tam około dwudziestu minut w całkowitej ciszy, po prostu przebywając razem w spontanicznej atmosferze miłości. Nie mogliśmy ze sobą rozmawiać, ale „mówiliśmy” do siebie „cześć” naszymi sercami i duszami. Nikt z obecnych nie chciał odejść, ale w pewnym momencie lama, który jako pierwszy nas powitał, ogłosił, że nadszedł czas, aby uczestnicy odosobnienia wrócili do środka, a my wznowiliśmy naszą wędrówkę. To niesamowite doświadczenie pozostawiło mnie w całkowicie odmiennym stanie i nigdy nie zapomniałem tych pięknych ludzi, których nawet bliżej nie poznałem. Nawet dzisiaj wspomnienie tego dnia wywołuje u mnie łzy.

W Nepalu i w całych Himalajach ludzie witają się, składając ręce, lekko się kłaniając i wypowiadając *Namaste*. W przybliżonym tłumaczeniu pozdrowienie to oznacza: „Duch, który jest we mnie, uznaje tego samego Ducha, który jest w tobie”. Podobnie w Ameryce Środkowej ludzie wywodzący się od Majów witają się zwrotem *In Lak'ech Ala K'in*, co możemy tłumaczyć jako: „Ja jestem tobą, a ty jesteś mną”. Dla nich zwykłe powiedzenie „cześć” to coś więcej niż tylko powitanie, to uznanie czegoś znacznie głębszego, czegoś opartego na fundamentalnej prawdzie.

Bez względu na to, dokąd podróżujesz, kiedy spotykasz ludzi, pierwszą rzeczą, jaką robisz, jest przywitanie się z nimi. Jeśli nie wiesz, jak to powiedzieć w ich języku, uśmiechasz się do nich, pokazując tym samym, że jesteś do nich przyjaźnie nastawiony i chcesz nawiązać pozytywny kontakt. Mówimy „cześć”, bo chcemy zacząć rozmowę, zadać pytanie, zrobić interes albo po prostu pokazać, że dostrzegamy obecność drugiej osoby w miły i pełen szacunku sposób. W codziennym życiu powiedzenie „cześć” może być tylko zwykłą formułą grzecznościową. Jednak w najgłębszym sensie powiedzenie „cześć” może być też świętym aktem.

Kiedy ktoś wita cię ciepło i życzliwie, ożywasz się i czujesz się bardziej rozbudzony, bardziej ugruntowany i bardziej w harmonii. Możecie wierzyć lub nie, ale zjawisko to nie ogranicza się wyłącznie do ludzi. Wszystko w naturze reaguje na przyjazne powitanie. Choć nie możemy tego zobaczyć gołym okiem, to po podłączeniu sprzętu monitorującego do roślin wyraźnie widzimy, że reagują one na nasze pozdrowienia. Zwierzęta również rozpoznają, kiedy je witasz. Podobnie drzewa, wiatr, strumyki i wszystko, co znajduje się w twoim otoczeniu. Wszystko, z czym się witasz, staje się dla ciebie bardziej przyjazne i odpowiada ci w jakiś pozytywny sposób. Można by nawet powiedzieć, że twoje pozdrowienia są traktowane jako błogosławieństwa oraz że w zamian otrzymujesz wielokrotne błogosławieństwa!

Praktyka, którą należy stosować, polega po prostu na mówieniu „cześć” wszystkim, których spotykasz, niezależnie od tego, czy jest to kruk, dąb, skała, wiatr, chmura, twój dom czy droga. Witając się z szacunkiem ze wszystkim, co spotykasz, bez względu na to, co to jest, przypominasz sobie, że otaczają cię inne formy życia oraz inne formy świadomości, w tym nawet materiały subatomowe, z których składają się przedmioty stworzone przez człowieka.

Przez wiele lat studiowałem u Wixarika, plemienia Tolteków w Meksyku. Wixarika, nazywani przez Meksykanów *Huicholami*, wierzą, że należy komunikować się ze swoimi narzędziami, a nawet błogosławić je i karmić pyłkiem kukurydzianym lub kroplami święconej wody, aby mogły lepiej dla nas działać. Uważają oni, że wszystko jest żywe. Dla niektórych z nas, którzy zostali wychowani w zupełnie inny sposób, zwłaszcza tych wywodzących się z tradycji zachodniej, może być to trudne do zaakceptowania. Ja jednak ofiarowuję mojemu samochodowi tytoń i proszę o ochronę oraz

bezpieczną podróż, co zdaje się do tej pory przynosić pożądane efekty. Możesz sam zdecydować, co jest dla ciebie odpowiednie.



Praktyka: **Powitanie świata**

Ta praktyka może wywołać ogromną zmianę w twoim codziennym życiu. Sam zauważyłem, że pomaga mi ona zwracać większą uwagę na piękno i życie wokół mnie oraz pozytywnie wpływa na mój nastrój. Przypomina mi również o tym, że Duch jest przez cały czas wokół mnie, i odpowiada mi „cześć” wraz z błogosławieństwami.

1. Każdego ranka po przebudzeniu wyjdź na zewnątrz i poświęć kilka pierwszych minut dnia na powitanie wszystkich żywych istot, które widzisz, lub wszelkich aspektów natury, których doświadczasz. Nie wahaj się przywitać się z przedmiotami stworzonymi przez człowieka, takimi jak samochód, dom, a może nawet narzędzia, których używasz. One, podobnie jak wszystko inne, składają się z Ducha.
2. Powiedz „cześć” swojemu otoczeniu: niebu, chmurom, wiatrowi i ptakom; drzewom, krzewom, trawom, kwiatom i minerałom w ziemi; dżdżownicom i owadom, o których wiesz, że tam są, ale których możesz nie dostrzegać; kroplom rosy na roślinach lub stojącej wodzie w kałuży.
3. Powitaj słońce, księżyc oraz wszystkie gwiazdy i planety, które są nadal widoczne. Powitaj gwiazdy i planety nawet wtedy, gdy ich nie widzisz, ponieważ one wciąż są obecne.

4. Przywitaj się z rzeczami, których nie widać, a które są obecne, czyli powiedz „cześć” zwierzętom w stanie hibernacji, korzeniom drzew, warstwom ziemi i skał, ptakom wysoko w koronach drzew. Powiedz to lasowi, który rozciąga się poza horyzontem, i pobliskim sąsiedztwom, których nie widać. Kontynuuj te pozdrowienia tak długo, jak chcesz, na przykład przez dziesięć minut.
5. Kiedy skończysz pozdrawiać, powiedz wszystkim, jak piękni są i jak bardzo doceniasz ich obecność. Podziękuj słońcu za ogrzewanie cię i otulanie swoim światłem. Podziękuj swojemu domowi za zapewnienie schronienia; podziękuj swojemu samochodowi lub rowerowi za transportowanie ciebie, dokąd chcesz. Pozwól sobie poczuć prawdziwy zachwyt i wdzięczność za wszystkie te rzeczy. Uśmiechnij się i mów do wszystkich tych rzeczy uprzejmie, jakby były twoimi dobrymi przyjaciółmi, których z radością widzisz. Jeśli nie masz dostępu do świeżego powietrza, wyjrzyj przez okno lub wyjdź na balkon. Bądź kreatywny.

Zacznij od wykonywania tej praktyki przez kilka minut każdego ranka. W końcu może okazać się, że będziesz ją wykonywać przez cały dzień. Kiedy stanie się już ona twoim odruchem bezwarunkowym, będziesz poruszać się po świecie jako przyjaciel wszystkiego, co istnieje. Ta praktyka przywraca nam kontakt z Duchem i przypomina, że jesteśmy częścią sieci życia i całego wszechświata i nie żyjemy w odizolowaniu.



Niezwykła praktyka otwierania i zamykania pól energetycznych

Na całym świecie różne narody mają różne nazwy dla płaszczyzn egzystencjonalnych, które istnieją poza naszą zwykłą świadomością. Szamani odnoszą się do świata duchowego, starożytni hindusi mówili o Akaszy, taoiści w Chinach pisali o Tao, a dzisiejsi fizycy kwantowi publikują artykuły na temat punktu zerowego lub pola kwantowego.

W całej historii dzieła sztuki i muzyka kultur na całym świecie poruszały zestaw uniwersalnych tematów. Doświadczenia takie jak zakochiwanie się, poczucie zdrady, żaloba po stracie lub świętowanie zwycięstwa zawsze rezonowały z większością ludzi. Lubię myśleć o tych uniwersalnych doświadczeniach jako o polach energetycznych, które istnieją od początku czasu i z których większość ludzi korzysta w tym czy innym momencie życia. Można je sobie wyobrazić jako sieć energetyczną rozciągającą się po mieście. Sieć jest zawsze dostępna i każdy mieszkaniec miasta może się do niej podłączyć lub od niej odłączyć, kiedy tylko zechce.

Niektórzy uważają, że mamy dostęp do różnych odrębnych pól, które są wspólne dla wszystkich kultur. Na przykład jednym z pól może być boska męskość, charakteryzująca się takimi cechami jak hojność, opiekuńczość i siła. Niesie ona ze sobą również bardziej

negatywne cechy, takie jak przemoc, kontrola i agresja. Innym polem może być boska kobiecość, charakteryzująca się otwartością, troską i wsparciem, a towarzyszą jej negatywne cechy, takie jak chaos, żarłoczność i manipulacja. Inne pola lub zestawy częstotliwości mogą być związane z pięknem, jasnością, łącznością, mądrością, zabawą, zwierzętami, roślinami, minerałami, klejnotami, wiatrem, wodą, ziemią i niemal nieskończoną listą innych cech, których doświadczamy jako ludzie.

Kuszące byłoby myślenie o tych polach jako o spektrum zajmującym wyższe i niższe zakresy w stosunku do siebie. Jednak nie byłby to pełny opis, prawda jest taka, że wszystkie te pola współistnieją. Są one ze sobą powiązane i mają taką samą wartość. Nie tworzą one progresji z względnymi pozycjami, chociaż każda z nich jest w rzeczywistości zestawem wibracji, które mogą być wykorzystywane zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Jednak zamiast myśleć o wibracjach wykorzystywanych w negatywnym celu jako o „złych”, trafniejsze byłoby stwierdzenie, że negatywne wykorzystanie częstotliwości po prostu daje nam inne rezultaty, na przykład więcej cierpienia i mniej radości, niż wynikałoby to z ich pozytywnego wykorzystania.

Dobrzy myśliwi, treserzy zwierząt, zaklinacze koni i naukowcy badający zwierzęta są dostrojeni do pola zwierząt. Niektórzy, jak Jane Goodall czy Steve Irwin, rezonują z polami konkretnych zwierząt, takich jak szympansy czy krokodyle. Rezonans ten nie występuje przypadkowo, ale jest wynikiem ukierunkowanej współpracy z określonymi dziedzinami rzeczywistości, niezależnie od tego, czy dana osoba jest tego świadoma czy nie. Szamani nazywają to swoim „lekarstwem”. To samo dotyczy połykaczy ognia, hydrologów, elektryków, stolarzy, metalurgów, fizyków jądrowych, meteorologów, zoologów i oceanografów.

Sieć życia

Sieć pól życia może działać razem lub osobno. Pole pogody obejmuje deszcz, śnieg, deszcz ze śniegiem, wiatr, ciepło, upał, zimno, spokój, burzę, grzmoty, błyskawice i wilgotność i wiele innych. Oczywiście są one powiązane z innymi polami, które mają związek z wodą, powietrzem, ogniem i ziemią. Dlatego pola te tworzą splecioną mozaikę, która działa razem w wielu kombinacjach dla naszej korzyści. Szamani rozumieją to i nazywają siecią życia.

Szamani pogodowi to ci, którzy potrafią wywołać deszcz na żądanie, kierować wiatrem lub zmienić kierunek burzy. Osobiście byłem świadkiem skuteczności paqo pogodowych w Andach w Peru i widziałem oraz doświadczyłem, jak zmieniali kierunek burzy tak, aby nie zakłóciła ona specjalnej ceremonii ognia despacho, którą dla nas przeprowadzali. Szamanizm pogodowy jest specjalnością praktykowaną na całym świecie. Kiedy szamani otwierają pole i wchodzi z nim w rezonans, stają się deszczem i mogą nim dowolnie dysponować. Ale żeby stać się pogodą, trzeba porzucić osobiste cele, a to wymaga dużej dyscypliny.

W jaki sposób szamani – czy ktokolwiek inny – mogą chodzić po rozżarzonych węglach bez poparzenia się lub podnosić żar i wkładać go do ust bez żadnych negatywnych konsekwencji? Mówiąc najprościej, ponieważ ogień jest polem, częstotliwością, którą Wixarika nazywają Tatawari. Wzywają to pole, aby ofiarowało swoją moc oczyszczania, pomocy lub wsparcia. Kilka lat temu miałem okazję chodzić po rozżarzonych węglach podczas ceremonii ognia, w której uczestniczyło wiele innych osób. Byłem pełen obaw, więc wezwałem ducha Tatawari, pole ognia, aby mi towarzyszył i czuwał nad tym, żebym się nie poparzył. Tatawari powiedział mi, żebym stał się jednością z ogniem, więc wyobraziłem

sobie, że jestem ogniem, a następnie przeszedłem po węglach bez odczuwania żadnych negatywnych skutków.

Kiedy czujemy się rozbawieni, dzieje się tak dlatego, że albo nieświadomie wkroczyliśmy na pole zabawy, albo celowo je przywołaliśmy. Nie można używać danego pola na wyłączność. Inny mi słowy, możemy znajdować się na polu zabawy w tym samym czasie, gdy jesteśmy na polu wdzięczności, miłości lub więzi. Możesz wybrać się na koncert lub festiwal, gdzie tysiące ludzi jednocześnie przywołują tę samą przestrzeń, co znacznie ułatwi ci dostęp do niej. Z drugiej strony, jeśli podczas festiwalu otrzymasz przykrą wiadomość tekstową, jesteś w stanie odłączyć się od tej przestrzeni, nawet jeśli inni nadal się nią cieszą.

Czasami inna osoba otwiera pole dla ciebie. Na przykład Amma, nazywana również jako „przytulająca święta”, znana jest z otwierania pola miłości i czułości dla każdego, kto przychodzi do niej po uścisk. Znany komik może być sławny ze swojej zdolności do otwierania pola śmiechu i przynoszenia katharsis swojej publiczności. Utalentowany muzyk może być w stanie otworzyć całą gamę pól, od entuzjazmu, przez złamane serce, po uczucie solidarności, w zależności od potrzeb swoich słuchaczy. Jeśli kiedykolwiek tego doświadczyłeś, wiesz, jak magiczna może być taka chwila, w której utalentowana osoba otwiera pole! Są to przykłady osób, które mają dostęp do sieci życia i dostosowują ją do przez siebie obranych metod.

Rezonans z polem jest jak przebywanie na złotej linii lub złotej ścieżce swojego życia, czyli najwyższej możliwości, w której nie występują przeszkody ani trudności. Kiedy zbaczasz z tej ścieżki, tracisz rezonans z polami jasności, piękna i skuteczności. Różnica jest tak odczuwalna, jak różne są dzień i noc. Kluczem jest powrót do rezonansu z polami, które chcesz przywołać.



Praktyka: **Przywoływanie pól energetycznych**

To ćwiczenie może pomóc ci rozwinąć własną umiejętność przywoływania wybranych pól energetycznych i rezonowania z nimi. Na przykład, jeśli czujesz się samotny i przygnębiony, możesz przywołać pola i częstotliwości związane z poczuciem więzi i przynależności. Kiedy utrzymasz swój umysł w zgodzie z tymi polami, doświadczenia przyjaźni i więzi zaczną napływać w twoim kierunku. Wszystko zależy od obranej intencji.

1. Zaczynij od zwracania uwagi na swoje emocje w ciągu dnia. Naucz się postrzegać je nie jako „swoje” emocje, ale jako różne pola, których doświadczasz.
2. Zadaj sobie pytanie, czy większość pól, z którymi rezonujesz, jest ograniczająca i trudna, czy też ekspansywna, inspirująca, podnosząca na duchu i dodająca ci otuchy. Przez kilka dni dokonuj tej samej oceny, aby sprawdzić, które pola są dla ciebie typowe w ciągu przeciętnego dnia. Zadaj sobie pytanie, czy jesteś zadowolony z życia w tych polach, czy też chciałbyś przeświadczyć się na inne częstotliwości.
3. Podczas otwierania i zamykania pól najlepiej najpierw zamknąć te, których nie chcesz już doświadczać, ponieważ mogą one kolidować z nowymi polami, które chciałbyś otworzyć. Aby zamknąć pola, zidentyfikuj te, których doświadczasz, i wydaj polecenie: „Zamknij pole zniechęcenia”. „Zamknij pole niepokoju”. „Zamknij pole poczucia krzywdy”. „Zamknij pole oburzenia i gniewu”. „Zamknij pole beznadziejności”.

4. Wydadz to polecenie tak, jakbyś był dowódcą statku kosmicznego Enterprise z uniwersum Star Treka. Załoga statku kosmicznego składa się ze wszystkich twoich pomocniczych duchów, przewodników, zwierząt mocy, doradców duchowych i anielskich pomocników. Możesz pozwolić im wykonać tę pracę, ale to ty musisz wziąć odpowiedzialność za wydanie polecenia.
5. Praktykę tę zawsze najlepiej wykonywać z poczuciem silnej intencji. Wizualizacja symbolicznego zamknięcia pola zwiększa skuteczność tej aktywności. Możesz przetrząsnąć pstryczek, obrócić pokrętko lub wykonać inny ruch. Jeśli chcesz, możesz całość zakończyć słowami: „Niech tak się stanie”.
6. Teraz czas na określenie pola, które chcesz otworzyć. Zaczynaj od jasnego werbalnego żądania. Na przykład, jeśli czujesz się zdezorientowany, możesz po prostu powiedzieć: „Proszę o jasność”. Jeśli w niedługim czasie czeka cię wystąpienie publiczne, możesz powiedzieć: „Proszę o inspirację, stabilność i dobry nastrój”. Kiedy to zrobisz, te cechy pojawią się w tobie, aby cię wesprzeć. Jeśli czujesz strach, możesz po prostu powiedzieć: „Wzywam pole odwagi”. Natychmiast poczujesz jego wsparcie.
7. Pamiętaj, aby w jakiś sposób wizualizować stan, który reprezentuje dane pole. Na przykład, kiedy otwierasz pole hojności, wyobraź sobie, że dajesz zasoby komuś, kto ich potrzebuje. Kiedy otwierasz pole pewności siebie, wyobraź sobie, że przemawiasz pewnie przed zgromadzoną publicznością.
8. Pamiętaj, że pola, które zamknąłeś, będą nadal istnieć. Nie pozbywasz się ich, kiedy je zamykasz, po prostu odłączasz się od

nich. Zamknięcie pola jest jak zmiana kanału w radiu albo telewizji. Stary kanał nadal istnieje i zawsze możesz do niego wrócić. Ale kiedy go zamkniesz, nie będzie on już dominujący w twojej codzienności. Zmienisz swój punkt skupienia.

Otwieranie i zamykanie pól za pomocą tych konkretnych kroków pomoże ci ustalić porządek i warunki potrzebne do większej skuteczności w manifestowaniu swojej świadomości. Pomyśl o tej praktyce jak o czytaniu menu w restauracji, które pozwala ci pracować nad swoim skupieniem i zdolnością do bardziej efektywnego porządkowania swojego świata.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



José Luis Stevens – jest psychologiem, licencjonowanym klinicznym pracownikiem socjalnym, autorem wielu książek oraz cenionym na świecie nauczycielem szamanizmu międzykulturowego. Współzałożyciel Power Path School of Shamanism, odbył dziesięcioletnią naukę u huicholskiego marakame (uzdrowiciela) oraz studiował u Shipibo z Amazonii i Q'ero z Andów. Zasiada również w zarządzie Society of Shamanic Practitioners.



Odkryj 58 prostych i skutecznych ćwiczeń, które pomogą ci między innymi uwolnić zablokowaną energię, osłabić lęk, wzmocnić intuicję i odzyskać wewnętrzny spokój. Autor łączy szamanizm z elementami tradycji buddyjskich, taoistycznych i chrześcijańskich, tworząc praktyczny system, który łatwo dopasujesz do codziennego życia. Większość ćwiczeń zajmuje tylko 10-15 minut.

Książka zawiera praktyki, które pomogą ci:

- * poprawić zdrowie fizyczne,
- * rozwinąć podstawowe umiejętności duchowe,
- * odblokować i przekierować zablokowaną energię,
- * nawiązać i uświęcić relacje z innymi ludźmi, z Duchem, z roślinami i zwierzętami oraz przede wszystkim ze sobą,
- * wykorzystać ciało jako portal do boskości,
- * odkryć nowe sposoby postrzegania otaczającego nas świata.

♦ **Odblokuj swój ukryty potencjał** ♦

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY