

ESTHER i JERRY HICKS

MEDYTUJ A BĘDZIE CI DANE

Podręcznik i audiobook
do realizacji marzeń


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia



MEDYTUJ
A BĘDZIE CI DANE

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Ryszard Ośliżło
Korekta: Ewa Skarżyńska

Wydanie I
Białystok 2011
ISBN 978-83-7377-485-8

GETTING INTO THE VORTEX
Copyright © 2010 by Esther and Jerry Hicks (The Teachings of Abraham ®)
Originally published in 2010 by Hay House Inc. USA

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl
oraz na www.sekret.studioastro.pl

PRINTED IN POLAND

ESTHER i JERRY HICKS

MEDYTUJ A BĘDZIE CI DANE

Podręcznik i audiobook
do realizacji marzeń



Słuchaj radia Hay House na żywo:
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Spis treści



Przedmowa	7
Wprowadzenie	13
MEDYTACJA: Ogólny Dobrostan	19
MEDYTACJA: Obfitość finansowa	53
MEDYTACJA: Fizyczny Dobrostan	87
MEDYTACJA: Relacje	121
O Autorach	155

Przedmowa



Jerry Hicks

Jeśli jesteś taki, jak większość z nas, prawdopodobnie zechcesz posłuchać fragmentu dołączonej do książki płyty CD z medytacjami jeszcze przed przeczytaniem niniejszego podręcznika.

Skoro jednak trzymasz to potencjalnie potężne narzędzie, służące poprawie życia osobistego, proponujemy, żebyś zarezerwował sobie około 45 minut na zapoznanie się z częścią tego podręcznika zatytułowaną „Ogólny Dobrostan”, zanim przejdziesz do słuchania nagrań do medytacji.

Kiedy razem z Esther zaczęliśmy pracować nad tym zestawem, składającym się z płyty pod tytułem *Wnikanie w Wir: Medytacje* i towarzyszącego jej *Podręcznika* zatytułowanego „Medytuj a będzie ci dane”, naszą intencją było stworzenie pierwszego tego rodzaju, łatwego do wykorzystania narzędzia, które ułatwiłoby poprawę Wibracji użytkownika w czterech podstawowych sferach: poczucia

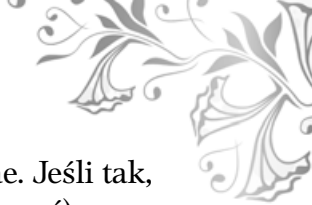


Ogólnego Dobrostanu oraz odczuć i perspektyw odnośnie *Obfitości finansowej, Fizycznego Dobrostanu* oraz *Relacji*.

Pamiętaj jednak, że ani płyta CD do medytacji, ani informacje zawarte w towarzyszącym jej *Podręczniku*, nie mają na celu zastąpienia jakiejkolwiek profesjonalnej pomocy psychologicznej bądź medycznej; służą raczej wzmocnieniu wszelkich innych środków, z jakich może korzystać słuchający, a których zadaniem jest poprawienie jego samopoczucia.

Abraham uczy nas (od początku naszej współpracy, czyli od ponad dwudziestu lat), że wszystko, co zamierzamy zrobić (niezależnie od tego, czy inni ocenią nasze intencje jako *dobre* czy *złe*)... robimy tylko dlatego, że jesteśmy przekonani, iż osiągnięcie danego celu sprawi, że poczujemy się lepiej... Dlatego też niniejsze nauki Abrahama koncentrują się przede wszystkim na dotarciu do tego punktu lepszego samopoczucia (czyli do Wiru) właśnie teraz!

Radzimy, żebyś nauczył się korzystać z nagrań Abrahama w najlepszy dla siebie sposób, ale nie polecamy medytowania dłużej niż przez 15 minut dziennie. Abraham radzi: „Życie polega na świadomym, przytomnym, radosnym *przeżywaniu*; a zatem codzienna piętnastominutowa medytacja całkowicie wystarczy”. Co więcej, tempo oddychania zgodne z nagraniem na płycie muzyką (która ma ci przypominać, by oddychać głęboko) prawdopodobnie wyda ci



się na początku tego procesu niezwykle powolne. Jeśli tak, to proponujemy, abyś (zamiast próbować je forsować) przez kilka dni, a nawet tygodni, po prostu pozwolił, by twój rytm oddychania uspokajał się w sposób łagodny, lecz naturalny, aż do osiągnięcia kojącego i krzepiącego tempa sześciu oddechów na minutę.

Zdecydowanie odradzamy słuchania nagrań relaksujących medytacji Abrahama w trakcie jazdy samochodem. (Istnieją setki innych nagrań Abrahama idealnie nadające się do słuchania podczas jazdy). Również, o ile nie chcesz zasnąć, sugerujemy korzystanie z nagrań do codziennych medytacji na siedząco, w pozycji wyprostowanej (i z zamkniętymi oczami, żeby uniknąć rozproszenia uwagi).

Dodajmy przy okazji, że wszystkie Nauki Abrahama® chronione są prawem autorskim przez Jerry'ego i Esther Hicks i że jesteśmy wdzięczni za wszelki udział w popularyzacji i współtworzeniu tego wybornego dzieła. Jeśli więc postanowisz podzielić się tymi materiałami z innymi, chcielibyśmy cię prosić o dzielenie się nimi w ich najczystszej i najwartościowszej postaci – to znaczy, udostępniając zarówno *Podręcznik „Medytuj, a będzie Ci dane”*, jak i dołączoną do niego płytę CD z medytacjami.

Jeśli chcesz lepiej zrozumieć naszego nauczyciela, Abrahama, dowiedzieć się, kim jesteśmy my sami – Jerry i Es-



ther – otrzymać dodatkowe materiały z naszej przebogatej biblioteki z książkami, katalogami, płytami CD i DVD, a nawet zarezerwować miejsce na rejs bądź warsztaty Abraham-Hicks *Wir przyciągania* – odwiedź naszą interaktywną stronę internetową pod adresem **www.abraham-hicks.com** lub zadzwoń do naszego biura pod numer (830) 755-2299.

Po ponad dwudziestu latach studiowania nauk Abrahama przypominam sobie jedynie trzy kwestie, których Abraham kiedykolwiek nas nauczał odnośnie podtrzymywania lub polepszania dobrego samopoczucia fizycznego. Po pierwsze: *Skupiaj się bardziej na przyjemnych myślach „w Wirze”*; po drugie: *Pij więcej wody*; po trzecie: (i ten aspekt stanowi główny temat niniejszych medytacji na co dzień): *Oddychaj głębiej*.

Zacznijmy zatem. Esther poprosi Abrahama, by wprowadził nas w cały proces, żeby umożliwić jak najskuteczniejsze wykorzystanie nagrań do medytacji. Usiądź wygodnie, odpręż się i zamknij oczy, oddychając głęboko i pozwalając, by Abraham wprowadził cię z miłością i krok po kroku w radosny, krzepiący Wir twego naturalnego Dobrostanu.





Uwaga Wydawcy oryginału: Ponieważ nie zawsze możliwe jest precyzyjne wyrażenie fizycznymi słowami Nie-Fizycznych myśli otrzymanych przez Esther, czasami tworzy ona nowe kombinacje wyrazów, a także posługuje się standardowymi słowami w nowy sposób – na przykład zapisując je wielką literą, choć zazwyczaj się tego nie robi – żeby wyrazić nowe sposoby patrzenia na stare sposoby oglądu świata.



Twój wspaniały świat jest na zawsze
powiązany z miarowym rytmem samego sedna Dobrostanu –
a to samo odnosi się do ciebie. Relaksując się, odpoczywając
i uwalniając się od oporu dzięki oddechowi, odkryjesz
harmonijny rytm własnego Źródła.

Ty, we własnym ciele fizycznym, stanowisz przedłużenie
Energii Źródła; a wasza fizyczna planeta również jest prze-
dłużeniem tej Energii.

Posiadasz Nie-Fizyczny odpowiednik, który określamy
mianem twojej *Wewnętrznej Istoty*, podobnie jak wasza
planeta, która także ma własną *Wewnętrzną Istotę*. Każda
cząsteczka twego fizycznego świata posiada Nie-Fizyczne
Źródło, z którego pochodzi, a co więcej, wszystkie cząstecz-
ki twego fizycznego świata posiadają też Pierwszolielową
Wibracyjną wersję, która pobudza je do rozwoju.

Ta Wibracyjna wersja czegoś, co można by nazwać twoją
fizyczną przeszłością, utrzymuje dla ciebie stały rytm Do-
brostanu w Wirze.



W taki sam sposób, jak duży i zróżnicowany wybór Wibracyjnych składników tworzących waszą Ziemię zapewnia jej stabilność, tak też biliony komórek tworzących twoje ciało fizyczne zapewniają stabilność tobie. Właśnie stąd wynika niezwykle odporność fizycznego ciała.

Nieograniczona Świadomość cząsteczek, które składają się na waszą wspianą planetę, nigdy, w żadnych warunkach, nie traci dostrojenia do Energii własnego Źródła. Główna Wibracja Dobrostanu jest tak istotna, że nie zdarza się jej porzucenie.

*Z czasem, podczas wdrażania tego procesu, zanikną twoje nawyki zamartwiania się, niepokoju, frustracji, przytłoczenia i złości, a wówczas twoja komórkowa istota odnajdzie własną, naturalną równowagę Wibracyjną. Z każdym dniem, dzięki relaksowi i oddechowi, twój naturalny Dobrostan będzie zyskiwał przewagę, aż w końcu zapewni ci stabilną, niezachwianą podstawę. Stałe dostrojenie do Energii Dobrostanu sprawi, że spojrzysz na świat oczami Źródła i poczujesz się tak, jak wtedy, gdy postanowiłeś wcielić się w swe ciało fizyczne: zadowolony z tego **co-jest** i pragnący czegoś więcej!*

Podchodź do życia ze spokojem i poczuciem,
że cenimy cię za to, *kim-jesteś*, gdy pozwalasz,
by w naturalny sposób napływały do ciebie cudowne rzeczy.

Odprężając się i wkraczając na teren naszych słów,
którym *rządzi Prawo*, wszelki opór, z jakim zetknąłeś się
na swej fizycznej drodze, zostanie uwolniony.

Ze względu na codzienne dostrajanie się do częstotliwości
własnego Źródła, we wszystkim, czego doświadczysz w ży-
ciu, będziesz odczuwał dobroczynne skutki tej decyzji.

Podchodź do życia ze spokojem, pozwalając, by wszelkie
zmagania i troski zniknęły. Nigdy więcej nie próbuj *sprawić*,
by coś się zdarzyło. Zrezygnuj z prób kontrolowania oko-
liczności i innych ludzi. Przestań się krytykować. Przestań
oceniać własne postępy. A kiedy przyłapiesz się na tym, że
zaczynasz robić którąś z tych rzeczy, przypomnij sobie, że
wszystko, co trzeba, robisz podczas codziennych sesji do-
strajania się, takich jak ta, w której właśnie uczestniczysz.
Wtedy *odpręż się i oddychaj i uśmiechaj się – i otwórz się*.



Wkrótce zdasz sobie sprawę, że to zawsze zmagania i troski – oraz próby sprawowania niemożliwej kontroli – przyciągały do ciebie to, co niepożądane. Mniej oporu i więcej przyzwolenia sprawi, że to, co niepożądane, nie zdoła przetrwać.

Wkrótce będziesz świadkiem, jak to, co pożądane, zacznie napływać do twego życia miarowym strumieniem z taką samą łatwością, z jaką woda łagodnie spływa ze zbocza. Odkryjesz, jak proste i cudowne jest zbieranie plonów pragnień posianych w swoim Wirze, kiedy stale przebywasz w jego wnętrzu.

Przebywając stale w Wirze, przekonasz się, że swoje *wysiłki* najlepiej jest skupić na porzuceniu oporu i *wejściu* w Wir. Bo w jego wnętrzu myśli płyną ze spokojem i precyzją, ciało fizyczne jest stabilne, wytrzymałość wysoka, a wycucie czasu doskonałe, zawsze gdy wchodzisz w relacje z innymi ludźmi.

W pierwszej chwili będziesz zaskoczony, jak niewielki wysiłek był potrzebny, żeby dostroić się do Energii, która stwarza światy, i tym, że źródłem twojej prawdziwej mocy jest nie-zmaganie-się.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Esther i Jerry Hicks – amerykańscy odkrywcy Prawa Przyciągania oraz bestsellerowi autorzy New York Timesa. Sprzedali już miliony publikacji i płyt DVD. Ich dzieła zostały niekwestionowanymi hitami w wielu krajach. Teraz specjalnie dla Ciebie przygotowali medytacje, które wciągną Cię w Wir spełniający marzenia.



Medytacje to niezawodny sposób na osiągnięcie poczucia samospelnienia, obfitości finansowej, fizycznego dobrostanu oraz harmonijnych relacji międzyludzkich. **Wystarczy, że poświęcisz im 15 minut dziennie, a gruntownie odmienisz życie.**

Wkroczenie w Wir ułatwią także sprawdzone sposoby modyfikacji tempa oddechu i dostosowywania go do procesu realizacji pragnień.

Dołączony do książki audiobook sprawi, że medytacje będą służyły Ci również w chwilach relaksu. Zarówno poręczny format książki, jak i zwięzłość poszczególnych rozdziałów spowodują, że będziesz z niej korzystać podczas krótkich przerw w codziennych obowiązkach.

Zbuduj swój dobrostan dosłownie w „wolnej chwili”.

**Spełnienie i szczęście to Twój naturalny stan,
na który po prostu zasługujesz.**

PATRONI:



MIESIĘCZNIK
STAN
CZŁOWIEK • ZIEMIĘ • NATURA

Ezoter.PL
PORTAL Z DUSZĄ

psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Kobieta.info.pl

www.CzaryMary.pl
galeria ezoteryczna

Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-485-8

