

Pascal Voggenhuber

Duchowość w praktyce

Medytacje, afirmacje, ćwiczenia,
które wprowadzą Twoje życie na wyższy poziom



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Pascal Voggenhuber

Duchowość w praktyce

Medytacje, afirmacje, ćwiczenia,
które wprowadzą Twoje życie na wyższy poziom



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8171-167-8

Tytuł oryginału: *Zünde dein inneres Licht an: Wie du der Schöpfer deines Lebens wirst*

Copyright © C Giger Verlag GmbH

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek 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

Spis treści

Wstęp	7
Kim jestem i co robię	11
Rozpal swoje wewnętrzne światło!	21
<i>Medytacja ze świecą</i>	
<i>Rozpal swoje wewnętrzne światło</i>	24
Bożonarodzeniowe doświadczenie związane ze zmarłym	29
Napisz list do zmarłego	37
Znaki od zmarłych wskazujące na istnienie życia po śmierci	39
<i>Medytacja</i>	
<i>Znak od zmarłego</i>	42
Wyślij bliskim światło za pośrednictwem swojego duchowego przewodnika	45
Pozytywne myślenie – ale we właściwy sposób	49
Uzdrowianie destrukcyjnych sytuacji	57

Ćwiczenie z lustrem	61
Inspirowane teksty dla ciebie	65
Krytykowanie i narzekanie	
– owszem, ale we właściwy sposób	69
<i>Odpuszczanie</i>	74
Ćwiczenie: <i>Czego naprawdę chcesz</i>	79
Wpływ odżywiania na wewnętrzne światło	85
Zdrowie	95
Zaproś swojego duchowego przewodnika i błogostaw	99
Wyjdź ze strefy komfortu	103
Otoczaj się światłością	107
Świat jako zwierciadło i impuls	117
Zwracanie uwagi na znaki	121
Wykreuj świetlistą osobowość oraz brakujące ogniwo	125
Podsumowanie i koniec z wymówkami	139
Podziękowania	145
○ Autorze	149

Wstęp

Początkowo mój wydawca, Sabine Giger, chciała, abym napisał książkę o Bożym Narodzeniu. Pomysł ten był problematyczny przede wszystkim dla mnie, bo nie wiedziałem, co mógłbym wnieść do tej tematyki. Jednak mój duchowy przewodnik, wielki niedźwiedź, od razu dał mi do zrozumienia, że powinienem się tego podjąć. Tak więc zacząłem pracę nad niniejszą książką, ale w trakcie pisania coraz bardziej oddalałem się od tematu Bożego Narodzenia, aż nagle na pierwszy plan wysunęły się zupełnie inne zagadnienia, a mianowicie: jak rozpałić swoje wewnętrzne światło? Jak dotrzeć do swojej prawdziwej istoty i wyrazić swój potencjał?

Wreszcie wrzuciłem na Facebooka projekt okładki i spytałem moich fanów, czego spodziewaliby się po takiej książce. Ku mojemu zaskoczeniu oczekiwania prawie wszystkich podążały w tym samym kierunku, który i ja podczas pisania w coraz większym stopniu obierałem, i nikt nie życzył sobie „książki bożonarodzeniowej”. Uświadomiłem sobie, że chyba znów mój duchowy przewodnik maczał w tym palce. Każda moja książka nabiera ostatecznych kształtów dopiero w trakcie pisania i często na koniec jej treść jest zupełnie inna, niż początkowo zapla-

nowana. A ponieważ pisząc pozwalałam się kierować nie głowie, ale swojemu duchowemu zespołowi, nie pozostaje mi nic innego, jak tylko zaakceptować fakt, że tak po prostu jest.

Wynik mojej facebookowej ankiety upewnił mnie, że jestem na dobrej drodze, i że nie powinna powstać żadna typowa „książka bożonarodzeniowa”, ale dokładnie taka, jaką teraz trzymasz w dłoniach. Tak więc zadzwoniłem do mojego wydawcy i przyznałem, że coraz bardziej i bardziej oddalałem się od tematu Bożego Narodzenia, a zamiast tego chcę poruszyć kwestie jeszcze głębsze, niż pierwotnie zamierzałem. Sabine Giger była jak zwykle bardzo wyrozumiała i powiedziała: „Wiesz, że niczego ci nie narzucam. Jeśli coś innego wysuwa się na pierwszy plan, napisz to. Jak zawsze stoję po twojej stronie i absolutnie nie przeszkadza mi, że będzie inaczej, niż planowaliśmy”.

Natychmiast poczułem, jak moje wewnętrzne światło zaczyna promieniować, a moja inspiracja została pobudzona już podczas tej krótkiej rozmowy telefonicznej. Jestem niezmiennie głęboko wdzięczny, że mogę publikować w tym wydawnictwie. Często słyszę pytanie, dlaczego moje książki cieszą się takim powodzeniem. Myślę, że jedną z tajemnic ich sukcesu jest to, że mam u swego boku wydawcę, który mnie wspiera i pozwala mi pisać według własnego uznania, który nie narzuca mi czegoś, co do mnie nie pasuje lub jest wbrew mojej woli. Dzięki temu mogę się w pełni rozwinąć. Bardzo ci za to dziękuję, Sabine. To dla mnie niesamowicie cenne.

Jednak teraz, mój drogi czytelniku, wyruszamy w podróż. Mam nadzieję i życzę sobie, że będziesz się dobrze bawił i odkryjesz wiele nowości, które pozwolą ci zaświecić swoje wewnętrzne światło lub to, co już od dawna w tobie jest. Moja książka ma pomóc ci stać się twórcą swojego życia. Niektó-

re metody będziesz już znał lub o nich czytałeś. Nie odkryję Ameryki, ale spróbuję wiele ci wytłumaczyć w bardziej zrozumiałym sposobie. Jednocześnie zwracam uwagę, aby wszystkie ćwiczenia były łatwe do wykonania i mogły być bez większych problemów stosowane na co dzień. Efektywność jest dla mnie niezmiernie ważna, dlatego pomijam wszystko, co zbędne. W książce znajdziesz ćwiczenia i sugestie, historie i przeżycia, które moim zdaniem są bardzo piękne i zajmujące, i którymi, mój drogi czytelniku, chcę cię zachwycić. Pewne kwestie będą nowe, wiele będziesz już znał – ale nawet jeśli już coś znasz, sama wiedza jest nic niewarta, dopóki jej nie wypróbujesz i nie włączysz do swojego codziennego życia.

Jak widzisz, w tej książce będę się do ciebie zwracał na „ty” i cały czas stosuję formę męską, ponieważ według mnie tak będzie lepiej, niż za każdym razem pisać „droga czytelniczko i drogi czytelniku”. Jeśli znasz już moje książki, jesteś do tego przyzwyczajony i wiesz, że nie mam przez to zamiaru kogokolwiek dyskryminować. Cenię kobiety i zawsze zwracam się również do nich, ale ograniczenie się do jednej formy poprawia płynność czytania.

Znajdziesz tutaj wiele przykładów z mojego życia, jednak nie chodzi mi o to, aby uczynić siebie centralną postacią lub zareklamować się. Raczej chcę przez to w zrozumiałym sposobie wyjaśnić ci moją metodę.

Jeszcze jedna uwaga: wielu „ekspertów” odradzało mi temat tej książki. „Czas metod na odniesienie sukcesu z *The Secret. Nauki na każdy dzień* i *Podręcznik spełniania życzeń. Zamówienia u Wszechświata* już minął. To już wyszło z mody. Napisz coś innego!”, uzasadniali swoje zdanie. Takie argumenty nie mają dla mnie żadnego znaczenia. Nie piszę i nie żyję dla jakie-

kolwiek mody i mam świadomość, że za sprawą tego tematu nie wymyślam czegoś zupełnie nowego. Dla mnie nie ma nic niemożliwego ani nie istnieje nieodpowiedni moment, dlatego mam jeszcze większą motywację do napisania tej książki i chcę dzięki niej pokazać, że nie interesują mnie trendy. Chociaż znaki z zewnątrz zdają się nie wróżyć tej książce świetlanej przyszłości, jestem prawie pewny, że stanie się ona bestsellerem – jeśli moja metoda będzie działać!

Wszystko, co tutaj piszę, jest moją osobistą prawdą i moim osobistym przeżyciem. Nie roszczę sobie prawa do prawdy absolutnej – i ty również powinienesz z tej książki wynieść tylko to, co wypełnia twoje serce i czyni cię szczęśliwym. Jeśli coś widzisz inaczej lub nie sprawia ci to przyjemności ani cię nie uszczęśliwia, po prostu to pomiń. Wydobądź tylko to, co daje spełnienie twemu sercu.

Dziękuję, że jesteś, i że wyruszamy razem w drogę.

Kim jestem i co robię

*Wiedza o tym, kim jesteś i co przynosi ci spełnienie,
da ci satysfakcję – zarówno wewnętrzną,
jak i zewnętrzną.*

Napiszę tutaj króciutko o sobie. Być może są czytelnicy, którzy nie znają jeszcze mnie lub mojej metody pracy. Jeśli jednak wiesz, kim jestem i czym się zajmuję, możesz pominąć ten rozdział. Ale ponieważ ta książka jest inna i nie dotyczy głównego obszaru mojej działalności, z którego jestem znany, na pewno pojawi się kilku nowych czytelników, którzy mogą być przytłoczeni niektórymi terminami lub pomyśleć: „Jak ten gość na to wpadł?”

Jak już z pewnością wiesz, jestem medium i kształciłem się w angielskim spirytyzmie. Zajmuję się przede wszystkim kontaktami z zaświatami, to znaczy kontaktami ze zmarłymi. Głównym przekonaniem angielskiego spirytyzmu jest istnienie życia po śmierci, a medium właśnie poprzez takie kontakty próbuje to udowodnić. Podstawowe zadanie medium jest – zgodnie z tą szkołą – w zasadzie podobne do podstawowego

zadania kapłana: organizuje on i sprawuje nabożeństwa, po-
grzeby, śluby, chrzty i tak dalej.

Zdecydowałem się pracować jako medium do kontaktów z za-
światami, aby dawać bliskim zmarłego pocieszenie i uzdrowienie,
a także możliwość wyjaśnienia z nim jeszcze nierozstrzygniętych
kwestii. Nie wolno mylić medium z „jasnowidzem”, który zagląda
w przyszłość. Mam wprawdzie dar jasnowidzenia, ale nie przewi-
duję przyszłości, tylko pracuję z żałobą. Jeśli chcesz dowiedzieć się
więcej, znajdziesz wiele moich książek na ten temat.

Zawsze byłem w stanie dostrzec Duchowy Świat i już od
dzieciństwa widzę zmarłych i aury. Podczas ośmiu lat mojej in-
tensywnej edukacji ćwiczyłem i doskonaliłem tę umiejętność.

Ponieważ będę się tu często odnosił do aury, pragnę ci po-
krótce wyjaśnić, czym ona jest. Jednak przeanalizuję ten te-
mat bardzo powierzchownie – tylko w takim stopniu, jaki jest
istotny dla zrozumienia tej książki. Aura to pole energetyczne
wokół naszego ciała. Człowiek, który potrafi widzieć i czuć
aurę i szkolił tę zdolność, może w niej na przykład rozpoznać,
jaki jest stan zdrowia drugiej osoby, o czym ona myśli i jakie
problemy, wzorce lub blokady w sobie nosi. Dostrzega on rów-
nież jej potencjał i talenty, i może poprzez czytanie aury pomóc
odkryć jej prawdziwy potencjał i nadać w ten sposób jej życiu
nowy kierunek. Moim zdaniem podczas czytania aury nigdy
nie chodzi o przewidywanie przyszłości, ale raczej o ukazanie
wszystkich możliwości danego człowieka, aby mógł on aktyw-
nie i jako twórca kształtować swoje życie. Mogę w aurze bardzo
szybko rozpoznać, czy ktoś ma energię, której potrzebuje, aby
w przyszłości żyć swoim życiem, lub czy ktoś jest uwięziony
we wzorcach i blokadach i czuje się, poniekąd sterowany z ze-
wnątrz, jak ofiara swojego losu.

Właśnie o to chodzi w tej książce: abyśmy rozpromienili nasze wewnętrzne światło, uzyskali świadomość twórcy i zmienili energię aury, wywołując nową reakcję, a tym samym nowe, konstruktywne okoliczności wokół nas. Pamiętaj, że aura jest zwierciadłem twojej duszy i energią, która wpływa na twoje otoczenie poprzez rezonans. Zmieniając swoją aurę za pomocą światła wewnętrznego, zmienisz również swoje otoczenie. Aura jest bardzo złożona i mógłbym wiele o niej napisać, jednak poruszyłem ten temat tylko w takim stopniu, jaki jest dla ciebie w tym momencie ważny w odniesieniu do tej książki.

Inne określenie, które będziesz tu często spotykał, to duchowy przewodnik. W zasadzie nie jest to tak istotne dla rozpalenia twojego światła, jednak niektóre ćwiczenia są wykonywane razem z nim, a w niektórych miejscach ja opowiadam o swoim duchowym przewodniku. Dlatego wyjaśnię tu pokrótce, kim on jest. Duchowy przewodnik to istota z Duchowego Świata, która występuje pod wieloma nazwami – w szamanizmie na przykład jest to zwierzę mocy. Każdy z nas ma co najmniej jednego duchowego przewodnika. W trakcie życia dochodzą wciąż kolejni, a inni odchodzą, ale jeden pozostaje od narodzin aż do śmierci lub, jeśli wierzysz w kilka inkarnacji, od twojego pierwszego wcielenia do ostatniego. Nazywam go głównym duchowym przewodnikiem – wszyscy takiego mamy, bez względu na to, czy w to wierzymy, czy nie, tak samo jak wszyscy mamy anioła stróża. Jednak duchowy przewodnik jest inny niż anioł: w odróżnieniu od niego wcześniej wcielił się w człowieka na Ziemi i dlatego zna wszystkie sprawy, troski, problemy i radości, których my również doświadczamy. Anioły nigdy nie przyjęły cielesnej formy ludzi – to główna różnica. Ja osobiście wolę pracować z moim duchowym przewodnikiem. On sam wiele

przeżył i może mi udzielać konkretniejszej, bardziej rozumiałej pomocy niż anioł. Anioł nie zna na przykład bólu; duchowy przewodnik z kolei dokładnie zna to uczucie, ponieważ sam miał ciało. Już jako dziecko kontaktowałem się z moim duchowym przewodnikiem i był mi on zawsze miłym towarzyszem.

W tej książce nie chodzi wprawdzie o to, abyś poznał swojego duchowego przewodnika, ale tego towarzysza, którego ty również masz, włączymy do pewnych ćwiczeń. W tym celu nie musisz ani go widzieć, ani odbierać od niego wiadomości, ani nawet wierzyć w to, że on naprawdę istnieje. Musisz mi tylko zaufać, że ty także masz duchowego przewodnika, a jeśli jest to dla ciebie zbyt ezoteryczne, po prostu pomiń ćwiczenia z jego udziałem. Aby zastosować moją metodę, nie potrzebujesz łączyć się z nim ani też wykonywać ćwiczeń. Jednak ja osobiście uważam to za wspaniałą pomoc, ponieważ może on stanowić ogromne wsparcie w rozpaleniu naszego wewnętrznego światła. Oczywiście nie jest również wykluczone, że nawiądziesz kontakt ze swoim duchowym przewodnikiem, jak tylko je rozpalisz. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat duchowych przewodników, zajrzyj do mojej książki *Entdecke deinen Geistführer (Poznaj swojego duchowego przewodnika)*. Ale, jak już wspomniałem, na potrzeby niniejszej książki wystarczy tylko, że uwierzysz, że w Duchowym Świecie masz towarzysza, który cię wspiera i zawsze jest u twego boku. Dla mnie jest on najlepszym przyjacielem z Duchowego Świata.

Jeszcze jedna uwaga: gdy na seminariach opowiadałam o swojej metodzie lub omawiam pewne rozdziały z tej książki, wciąż słyszę od słuchaczy: „No jasne, w twoim przypadku to działa, przecież ty odnosisz sukcesy! To logiczne, że dostajesz to czy tamto – jesteś osobą publiczną – ale u nas to się nie sprawdza!” To, po pierwsze,

myślenie o swoich niedoskonałościach, a po drugie, nieprawda! Jedyna różnica polega na tym, że ja zacząłem pracować z tą metodą. W przeszłości nie znajdowałem się w tym miejscu, w którym stoję dziś. Opowiem ci tutaj o kilku etapach w moim życiu. Nie chcę przez to skarżyć się na moją przeszłość, jednak ona pokaże ci, że moja sytuacja wyjściowa naprawdę nie była idealna. A więc skoro ja tego dokonałem, ty też możesz! Chcę cię przez to zmotywować i zachęcić, abys uwierzył w siebie.

Moi rodzice rozstali się, gdy miałem roczek, i dorastałem bez ojca. Mama wychowywała mnie samotnie i nie przelewało się nam. Musieliśmy oszczędzać i na pierwszy prawdziwy urlop mogliśmy sobie pozwolić dopiero, gdy miałem 16 lat. Mimo tych permanentnych zawirowań finansowych nie poznałem prawdziwego niedostatku, ponieważ mama zawsze była dla nas wzorem do naśladowania i nigdy nie brakowało nam miłości i akceptacji. Jednak wraz z wiekiem musiałem zmienić swoje nastawienie do pieniędzy i zerwać z dotychczasowymi przekonaniem.

W pierwszych latach szkoły nie byłem szczególnie lubiany przez kolegów. Często dochodziło do rękoczynów, a gwałtowne bijatyki były wręcz na porządku dziennym tak, że zdarzyło mi się wrócić do domu z wybitymi zębami. Poważnie nadszarpięło to moją pewność siebie i w tym czasie bardzo brakowało mi ojca, ponieważ wszyscy moi koledzy mieli silnych ojców. Ja wprawdzie miałem silną mamę, ale chłopcy, którzy foili mi skórę, ciągle mówili, że ich ojcowie są tak silni, że mogą podnieść ciężarówkę. Dziś się z tego śmieję, ale wtedy mnie to przerażało, bo myślałem, że to możliwe – bo nie wiedziałem, co potrafi ojciec. Z tego powodu w wieku dziewięciu lat zacząłem ćwiczyć sporty walki i to niezwykle mi pomogło: wzmocniło moją pewność siebie i już wkrótce bicie przestało być problemem.