

AGNIESZKA ORNATOWSKA

# STRUKTURA DUCHOWOŚCI

DROGA DUCHOWA TO POCZUCIE SENSU, SPOKÓJ, RADOŚĆ ŻYCIA, WOLNOŚĆ I SZCZĘŚCIE,  
STAN, W KTÓRYM WSZYSTKO MOŻESZ

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?strudu>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5659-7

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp. Dlaczego warto poszukać struktury w duchowości? .....	7
1. Jakie są różne teorie duchowości? .....	13
2. Jak skutecznie oczyszczać emocje, myśli i energię? .....	35
3. Co buduje Twoją Moc osobistą? .....	55
4. Jak możesz kreować swój świat? .....	71
5. Jak poznać swoich duchowych Przewodników i Pomocników? .....	81
6. Jak wprowadzić duchowość w codzienne życie? .....	91
7. Co jeszcze jest możliwe? .....	101





# Wstęp

## Dlaczego warto poszukać struktury w duchowości?

**C**O SPRAWIŁO, że zainteresowała Cię szeroko pojęta duchowość?

Ludzie zazwyczaj zajmują się tym tematem, szukając:

- sensu życia, ponieważ mają dość bezmyślnej gonitwy w „wyścigu szczurów” za czymś, co i tak nie sprawia, że czują się ważni i spełnieni,
- kontroli nad tym, co się z nimi dzieje, ponieważ nie potrafią radzić sobie ani ze swoimi emocjami, ani z problemami, które za bardzo ich przytłaczają i sprawiają, że czują się nieszczęśliwi,
- zrozumienia i doświadczenia świata na innym poziomie niż materialny, ponieważ nie wszystko daje się poznać tylko za pomocą „szkiełka i oka”.

Kiedy człowiek decyduje się podążać drogą duchowości, praktykując na co dzień ten sposób istnienia, zwykle nie zdaje sobie sprawy z trzech podstawowych zmian, które go czekają.

Po pierwsze: pojawi się wszechogarniający spokój — który stanie się podstawą istnienia. Nawet gdy zewnętrzny świat jest pełen problemów, stresów, hałasu i spieć — Ty, jeśli wybierzesz drogę

duchowości, będziesz czuć wewnątrz siebie absolutny spokój, po prostu obserwując to, co się dzieje.

W każdej sytuacji dostrzeżesz rozwiązanie, a z czasem zaczniesz zauważać, jak Twój świat wewnętrzny wpływa na świat zewnętrzny i całe Twoje życie wypełnia się harmonią, spokojem i równowagą.

Po drugie: na bazie spokoju zaczniesz kiełkować poczucie szczęścia ☺. Zaczniesz wracać dziecięcą radość życia, zachwyt nad małymi cudami dnia codziennego, fascynacja, ekscytacja i poczucie, że każdy dzień jest świętem, które można celebrować!

Wbrew powszechnym opiniom duchowość nie jest ani poważna, ani dostojna, ponieważ w swojej istocie jest radosna, uśmiechnięta i wypełniona pozytywnymi uczuciami ☺.

Po trzecie: dzięki podążaniu tą drogą możesz bawić się doskonale, doświadczać wglądów i wizji bez udziału zewnętrznej chemii!

Do tego, żeby po prostu się śmiać, wygłupiać, tańczyć i traktować wszystko lekko, nie potrzebujesz żadnej wymówki takiej jak alkohol lub inne używki.

Możesz doświadczać poczucia jedności z całym światem i wszechświatem, wglądów w istotę rzeczy czy oświecenia, nirwany, pełnego zrozumienia, korzystając tylko z właściwości swojego umysłu ☺.

Dla tego wszystkiego ludzie bardzo często szukają szeroko pojętej duchowości.

Jednak gdy tylko zaczynają poznawać ten temat, napotykają mnóstwo teorii, wyjaśnień, dlaczego coś się dzieje; nauczycieli i guru, którzy chwalą swoje metody, ale zazwyczaj mają bardzo mało sposobów na to, aby osiągnąć cel.

Ludzie szukający duchowości słyszą więc: oczyszczaj się, medytuj, przerabiaj swoje lekcje, wzmacniaj swoją Moc osobistą, wykonuj rytuały... i zamiast obiecowanej wolności przychodzą tylko kolejne obowiązki do wykonania... A przecież nie o to tutaj chodzi! Ta droga ma Ci dawać szczęście, które w najpiękniejszej definicji jest połącze-

niem tego, że wszystko możesz i jednocześnie nic nie musisz. Dlatego może warto spojrzeć na duchowość od strony jej struktury?

Ja sama zajmuję się duchowością już od prawie 20 lat i poznałam oraz praktykowałam jej różne wymiary — od hawajskiej Huny do słowiańskich nurtów, od głębokich medytacji do magicznych rytuałów w pełni księżyca, od run do kart anielskich — i im więcej teorii i praktyk poznawałam, tym wyraźniej zauważałam, że na najbardziej podstawowym poziomie są one do siebie podobne: właśnie na poziomie struktury. I jako że jestem też psychologiem i trenerem NLP, umiem odnaleźć również to, co jest istotą idei i technik duchowych, i tym właśnie chciałabym się z Tobą podzielić w tej książce.

Praktykując duchowość, warto pamiętać, że nie ma jednej słusznej ścieżki dla każdego — ma ona wiele wymiarów i każdy może wybrać to, co jest dla niego najbardziej odpowiednie; w tej książce będę się odnosiła do różnych metod, pokazując Ci, że zawsze masz wybór i możesz robić to, co jest dla Ciebie najlepsze.

A jak znaleźć to, co jest dla Ciebie odpowiednie?

Warto po prostu sprawdzić różne techniki oraz idee i je przetestować.

Jak je sprawdzić?

Po prostu pomyśl o danej technice czy idei i wyobraź sobie, że wkładasz ją do swojego serca. Jeżeli to sprawia, że czujesz się dobrze — to jest to dobry wybór, jeżeli nie — wybierz coś innego. Samo testowanie odnosi się do jednego z podstawowych założeń Huny — „Skuteczność jest miarą prawdy” — czyli to, co dla Ciebie działa, jest dla Ciebie prawdziwe, więc warto to robić.

Nie ma tutaj nic, co musisz przyjąć, bo duchowość zawsze łączy się z wolnością, dlatego potraktuj wszystko, co dalej napisałam, jako inspirację i możliwość. A potem sprawdź i przetestuj. I proszę — traktuj to lekko — trochę jak zabawę, która ma sprawić, że Twoje

życie może stać się przyjemne i radosne. Jak już pisałam — duchowość, odpowiednio praktykowana, przynosi spokój, szczęście i radość życia ☺.

W tej książce używam słownictwa, które pojawia się w wielu teoriach duchowości, jednak znów — nie ma tutaj nic, co musisz nazywać w określony sposób. Możesz na przykład myśleć o Źródle, Wszechświecie, Bogu lub Energii i każda z tych nazw jest dobra, jeżeli Tobie odpowiada.

Kiedy zacznasz patrzeć na duchowość od strony jej struktury, znikają wszelkie spory co do tego, która teoria jest lepsza lub co należy praktykować, bo zacznasz w pełni zdawać sobie sprawę, że w tym ujęciu Twoje myśli to Twój najcenniejszy skarb, największa moc i najbardziej użyteczne narzędzie!

To dzięki nim możesz cieszyć się chwilą obecną, kształtować swój świat oraz utrzymywać się na jak najwyższych wibracjach.

Kiedy pozwalasz swoim myślom po prostu płynąć, reagując na to, co dzieje się wokół Ciebie zgodnie ze swoją naturą i przyzwyczajeniami, wtedy Twoje myśli zazwyczaj bywają chaotyczne i kierują się raczej w negatywną stronę, ponieważ ludzki mózg nastawiony jest na wylapywanie zagrożeń i niebezpieczeństw — czyli tego wszystkiego, co powoduje, że człowiek źle się czuje. Ale kiedy zacznasz je kierować i kreować zgodnie ze swoimi zamierzeniami, wtedy możesz doświadczyć prawdziwej magii i cudów!

Po pierwsze dlatego, że głowa pełna dobrych myśli daje serce pełne miłości i po prostu czujesz się cudownie.

Po drugie dlatego, że Wszechświat zawsze daje Ci to, na czym skupiasz swoje myśli i uczucia, więc zaczyna Cię otaczać dobry świat pełen miłości.

Po trzecie dlatego, że zawsze wraca do Ciebie to, co dajesz, więc dobro i miłość przychodzi do Ciebie z różnych, nawet nieoczekiwanych, stron.

Zatem pomyśl właśnie teraz o czymś pięknym i dobrym. I niech to rozkwitnie jak piękny kwiat w Twoim życiu ☺.

Twoje myśli zazwyczaj dotyczą trzech wymiarów czasu: przeszłości, przyszłości i teraźniejszości.

Kiedy jesteś w chwili obecnej, dostrzegasz różne rzeczy, sprawy i zdarzenia.

I zawsze masz wybór: możesz skupiać się na tym, co negatywne, i to właśnie przyciągać do swojego życia, albo możesz skupiać się na pozytywach i to właśnie wzmacniać.

To takie proste, jednak czasem trudno jest zapanować nad swoją uwagą i myślami.

Co zatem możesz robić?

Po pierwsze: każdą negatywną myśl możesz od siebie odsunąć, pomniejszyć, pozbawić ruchu i kolorów.

Po drugie: od każdego negatywnego zdarzenia możesz się odciąć — chociażby wyobrażając sobie lustro, ścianę czy coś innego, co Cię od tego oddziela.

Po trzecie: zawsze możesz po prostu się uśmiechnąć i pomyśleć o czymś przyjemnym ☺.

Twoja przeszłość już minęła, lecz dość często zajmuje Twoje myśli.

Ludzie bardzo często rozpamiętują przeszłość, skupiając się na swoich porażkach, niepowodzeniach, błędach i problemach.

Co w ten sposób robisz?

- Na poziomie mózgu utrwalasz ścieżki neuronowe, które odpowiadają za takie zachowania.
- Na poziomie umysłu uczysz swoją Podświadomość, że takie programy są odpowiednie.
- Na poziomie emocji jeszcze raz przywołujesz właśnie teraz te emocje, które były związane z minionymi zdarzeniami.
- Na poziomie energii — po prostu przyciągasz do siebie zdarzenia podobne do tych z przeszłości.

Kiedy o tym wszystkim wiesz, wtedy zdajesz sobie sprawę, że jeśli chodzi o przeszłość, warto skupiać się tylko na swoich sukcesach i pięknych chwilach.

Kiedy myślisz o swojej przyszłości, możesz to robić na dwa sposoby ☺:

- Możesz marzyć, wizualizować, precyzować cele, określać swoje zamierzenia, oczekiwania, chęci i potrzeby — czyli na poziomie treści tworzyć myśli, które spełniają to, czego chcesz.
- Możesz też martwić się, zapobiegać problemom i po prostu bać się, że coś nie wyjdzie — czyli na poziomie treści tworzyć myśli, które są przeciwieństwem tego, czego chcesz.

Bez względu na to, co jest treścią Twoich myśli — za każdym razem kiedy je tworzysz, uruchamiasz Prawo Przyciągania i ze wszystkich możliwości wybierasz te, o których myślisz. Możesz w ten sposób kreować swoją przyszłość, która albo spełnia Twoje oczekiwania, albo Cię od nich oddala — to zawsze Twój wybór, bo tylko Ty masz pełną kontrolę nad swoimi myślami.

Warto po prostu pamiętać i myśleć jak najczęściej o swoich marzeniach, bo jeżeli nie będziesz marzyć, w najlepszym tego słowa znaczeniu, o swojej przyszłości, to będzie ona tylko wypadkową Twojego obecnego życia, nastroju i zdarzeń.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Nieliczone są drogi rozwoju duchowego, na które wkraczają ludzie zmęczeni nieustającą gonitwą współczesnego świata. Z różnych powodów i na różnym etapie życia, jednak prędzej czy później wielu z nas zaczyna stawiać sobie pytania o sens i cel życia. Zwalniamy, uspokajamy się, oddychamy głębiej, a potem ruszamy na poszukiwanie własnej duchowości. Pomocą i radą służyć nam mają różni nauczyciele, guru i kapłani. Oczekujemy od nich prostych odpowiedzi, jasnych instrukcji, a co otrzymujemy? Zwykle dużo informacji, zawitych tłumaczeń, które może i brzmią mądrze, ale do celu nas nie doprowadzają.

*Struktura duchowości* nie uczyni Cię człowiekiem ducha. Sprawi to dopiero praktyka. Jednak niekoniecznie taka, jaką zalecają różni oświeceni. Usłyszysz od nich: oczyszczaj się, medytuj, przerabiaj lekcje, wzmacniaj osobistą moc, wykonuj rytuały... Zamiast obiecanej wolności otrzymasz kolejne obowiązki do wykonania. A przecież nie o to chodzi! Droga duchowa ma Ci przynieść poczucie sensu, spokój, radość życia, wolność, wreszcie — szczęście, stan, w którym nic nie musisz, a wszystko możesz. Dążenie do niego jest określone w pewnej strukturze, powtarzalnej dla wszystkich duchowych praktyk.

Poznaj tę strukturę, zrozum ją, a potem wybierz własną technikę czy ideę, dzięki której osiągniesz swój cel.

## AGNIESZKA ORNATOWSKA

Psycholog, trener NLP, autorka wielu poradników, które uczą praktycznych zastosowań NLP i hipnozy, w tym książek: *Droga do wewnętrznej równowagi, czyli jak wyluzować i pozbyć się stresu*, *Etyczna manipulacja, czyli jak sprawić, żeby ludzie naprawdę Cię lubili*, *NLP w balerinkach, czyli jak prosto, łatwo i przyjemnie zostać szczęśliwą kobietą*. Od prawie 20 lat poznaje oraz praktykuje różne dziedziny duchowości — od hawajskiej huny po nurty słowiańskie, od głębokich medytacji po magiczne rytuały w pełni księżyca, od run po karty anielskie — a zdobyte w ten sposób wiedzę i umiejętności wykorzystuje do skutecznego przeprowadzania przez drogę rozwoju duchowego.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-5659-7



cena 29,90 zł