

REBECCA CAMPBELL

TWOJE WEWNĘTRZNE ŚWIATŁO

*Odkryj
siebie,
zmień
życie
i świat*




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REBECCA CAMPBELL

TWOJE WEWNĘTRZNE ŚWIATŁO

*Odkryj siebie,
zmień życie i świat*

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Anna Gąsowska
KOREKTA: Anna Lisiecka

Tytuł oryginału: Light Is the New Black: A Guide to Answering Your Soul's Callings
and Working Your Light

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-833-7

LIGHT IS THE NEW BLACK
Copyright © 2015 by Rebecca Campbell
Originally published in 2015 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
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.



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

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Pochwały za *Twoje wewnętrzne światło*

Twoje wewnętrzne światło to inspirująca książka z przesłaniem tak bardzo dziś potrzebnym. Rebecca prowadzi nas odważnie ku światłu własnego wnętrza, ukazując, jak je rozniecić oraz podążać za codziennym wołaniem duszy, byśmy mocą autentyczności własnej duszy rozpalili świat.

– SONIA CHOQUETTE,
AUTORKA BESTSELLERU *MODLITWY UZDRAWIAJĄCE ŻYCIE*

Jestem zagorzałą fanką Rebekki Campbell i jej książki *Twoje wewnętrzne światło*. Książka ta jest przystępna, prawdziwa, skupiona na duszy i inspirująca. Rebecca pomaga czytelnikowi uwolnić osobistą moc, by żyć, wykorzystując swój najwyższy potencjał. *Twoje wewnętrzne światło* to obowiązkowa lektura dla wszystkich „zakręconych na punkcie duchowości”, kroczących ścieżką życia pełnego cudów.

– GABRIELLE BERNSTEIN,
AUTORKA BESTSELLERU „NEW YORK TIMESA” *MOŻESZ CZYNIĆ CUDA*

Przygotuj się na to, że rozświecisz się od wewnątrz, przypominając sobie nieopisaną beztroskę duszy i powracając do bezkresnego domu miłości i światła, co jest naszym naturalnym prawem. *Twoje wewnętrzne światło* zawiera tę samą mistyczną energię, która uparcie wzywała Rebeccę do jej napisania. To czysty przekaz, przypomnienie najprawdziwszego celu naszego pobytu na Ziemi: być światłem. Książka ta to także pragmatyczny, duchowy przewodnik mówiący o tym, jak być światłem od zaraz – w samym środku naszego pełnego chaosu życia codziennego.

– MEGGAN WATTERSON,
AUTORKA BESTSELLERU *POKOCHAJ SIEBIE A NAWET INNYCH*

Rebecca Campbell to współczesna Najwyższa Kapłanka prowadzona przez Boskość. Nigdy dotąd nie spotkałem nikogo, kto świeci tak jak ona. Rebecca jest stuprocentowo autentyczna. Dzięki jasnemu przedstawieniu najgłębszych zagadnień duchowych jej książka jest odpowiedzią na zew duszy. Czy podążysz za nim? Nadszedł czas, by rozbłysnąć! Rodzimy się z wewnętrznym światłem, jest w nas także teraz, lecz pełen pośpiechu świat sprawia, że o tym zapominamy. Pozwól Rebecce zaprowadzić cię z powrotem do źródła światła za pomocą *Twojego wewnętrznego światła*, byś mógł podzielić się nim ze światem i wiódł życie zgodnie z wołaniem duszy i ze swoim celem.

– KYLE GRAY,
AUTOR BESTSELLERU *PRACA Z ENERGIA*

Każde nowe pokolenie potrzebuje inspirującego głosu. Dla mnie jest nim Rebecca Campbell. Uwielbiam być świadkiem tego, jak nowy, młody talent rozpętuje burzę, która zmienia nasz sposób myślenia o mocy osobistej oraz duchowości.

– MEL CARLILE,
DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY MIND BODY SPIRIT FESTIVAL

Rebecca Campbell odważnie oświeca drogę dla nowej fali tryskających życiem wizjonerów, aby mogli wyłonić się i rozbłysnąć pełnym blaskiem własnych wnętrz. Będąc po części wspomnieniem, a po części przewodnikiem, *Twoje wewnętrzne światło* zaprasza czytelnika do podążania za głosem własnego serca, karmienia duszy i pozwolenia własnej duszy błyszczeć i służyć.

– NANCY LEVIN,

Rebecca jest autentyczną, inspirującą i wzruszająco szczerą osobą, co wyraźnie przejawia się w sposobie jej pisania. Ta książka to skarb duszy. Chłoń jej mądrość i pozwól jej oświecać drogę wiodącą ku głębszemu doświadczeniu prawdziwego siebie i swojego boskiego celu.

– HOLLIE HOLDEN

Chcąc rozświetlić świat i wziąć w ramiona najprawdziwszego siebie, musimy zadać sobie pytania, a następnie – no niestety – musimy słuchać. *Twoje wewnętrzne światło* przeznaczone jest dla prawdziwego ciebie. Naturalne, szczerze i niewiarygodnie błyskotliwe słowa Rebekki traktują wprost o zapomnianej wiedzy własnego wnętrza. Za jednym energicznym podejściem jej subtelna mądrość i precyzyjne, praktyczne narzędzia pomagają na nowo rozniecić światło wewnętrznej nawigacji. Nie ma już odwrotu – ta książka to twoja złota pobudka i ostatnia część „Najczęściej zadawanych pytań” o duszy.

– LOUISE ANDROLIA,
ARTYSTKA, OSOBA POSŁUGUJĄCA SIĘ ZDOLNOŚCIAMI PARAPSYCHICZNYMI,
TRENER MOTYWACYJNY I MAGIK

W *Twoim wewnętrznym świetle* Rebecca Campbell dzieli się wielką prawdą, sekretem, który pozostaje ukryty dla większości z nas przez znaczną część życia, jeśli w ogóle uda nam się go odkryć. Światło pochodzi z naszego wnętrza, a zatem kiedy życie spiskuje, by je wyłączyć, sami musimy je odnaleźć, we własnym wnętrzu. Bardzo spodoba ci się ta inspirująca podróż z Rebeccą ku ponownemu połączeniu się ze światłem, włączeniu go i oświetleniu ścieżki prowadzącej do wołania twojej duszy. Kiedy to zrobisz, życie odpowie ci światłem, ponieważ będziesz wyrażał sobą prawdę o tym, kim naprawdę jesteś.

– GAIL LARSEN,
ZAŁOŻYCIELKA REAL SPEAKING® ORAZ AUTORKA PRELEKCJI TRANSFORMACYJNYCH:
IF YOU WANT TO CHANGE THE WORLD, TELL A BETTER STORY

Boskość pięknym głosem wyraża się w nowej książce Rebekki *Twoje wewnętrzne światło*. Jej treść niezmiernie mnie otworzyła i przypomniała mi, że już nie jestem sama. Napisana z ogromnym, otwartym sercem i najszczerzym oddaniem w dzieleniu się prawdą duchowa podróż Rebekki za-inspiruje cię do włączenia wewnętrznego światła i rozbłyśnięcia nim.

– LISA LISTER

Rebecca to energiczny i autentyczny głos wspierający poznawanie mocy własnego wnętrza, który bezwysiłkowo łączy ze sobą święty zew duszy z mądrością codziennego życia dla budzących się kobiet. *Twoje wewnętrzne światło* to wezwanie do broni dla następnego pokolenia poszukiwaczy duchowości, żeby mogli wkroczyć na prawdziwą ścieżkę i sprawić, by każda chwila w życiu się liczyła!

– RUBY WARRINGTON,
ZAŁOŻYCIELKA THENUMINOUS.NET

Nowa książka Rebekki pochodzi wprost z jej duszy i jest tak lekka jak Rebecca. Jeśli płoniesz pragnieniem odkrycia siebie, odpowiedzi na zew duszy i cudownego życia, już nie musisz niczego szukać! *Twoje wewnętrzne światło* to lektura obowiązkowa dla każdego współczesnego mistyka, chcącego tworzyć magię, pracować ze swoim wewnętrznym światłem i rozświetlić swym wyjątkowym światłem świat.

– BELINDA DAVIDSON,
OSoba POSŁUGUJĄCA SIĘ ZDOLNOŚCIAMI PARAPSYCHICZNYMI
W ZAKRESIE MEDYCINY, NAUCZYCIEL DUCHOWY
I ZAŁOŻYCIELKA SZKOŁY WSPÓŁCZESNEGO MISTYCYZMU



SPIS TREŚCI

<i>Wszecławiat do mnie, a ja do ciebie</i>	15
<i>Wstępow</i>	18
<i>Powstań, Siostrwo, powstań</i>	21
<i>Skępow się w świetle</i>	23

Część I – Stracić wszystko, odnajdując siebie

Odwoławj poszukiwania – przez cały czas byławm wewnątrz siebie	25
A myślaławm, że to już samo dno	27
Rozdarta	29
Fundamenty się rozpadają	31
Odnajdując Łaskę	35
Życ światłem	39
Przebudzenie	42
„S...dalaj, Boże”	47

Część II – Włączanie wewnętrznego światła

Pamiętanie	50
Witaj w Erze Światła	52
Jesteś tu nie bez powodu	53
Jesteś światłem	56
Twoje światło to twoje autentyczne ja	59
List do Pośłańca Światła	61
Twoje wewnętrzne światło jest zarażliwe	64
Kim <i>u diaska</i> jest Poślaniec Światła?	65
Podwójna misja	68
Cel twojej Duszy	70

Pracowałeś nad sobą przez wiele wcieleń	75
Ego, dusza i duch	78
Jesteś boski	81
Jedność a samotność	84
Sami wybieramy sobie rodziców	89
Mówię właśnie do tej części ciebie	93
Twój wewnętrzny guru wie najlepiej	95
Nieautentyczność nie ma już szans	97
Rozluźnić uścisk	100
Świat potrzebuje cię z pęknięciami	102
Modlę się, byś sięgnął samego dna	103
Cierpienie przydarzyło się dla ciebie, a nie tobie	104
Przygotowywałeś się do tego przez wiele wcieleń	105
Niech cię to nie definiuje	107
Wróć do domu, do siebie	110
Kiedy przestałeś być sobą?	112
Już to robisz	113
Napełnij się	115
Wszyscy chcemy być zauważeni	118
Dostrzeż światło w innych	122
Strach przed byciem dostrzeżonym	123
Nie przyćmiewaj swojego blasku, by dopasować się do innych	124
Ludzie, którzy nie mogą znieść twojego blasku	125
Lustra	127
Jesteś bohaterem swojego życia	128
Kim jestem?	130
Kim ty jesteś?	132
Zapytaj tę część siebie, która wie	134
Skok w siebie	135
Zmierz się z tym, co cię nurtuje	137
Odpowiedz na ból	140

Nie przegapisz swojego życia	141
Moja dusza zwywa mnie do... ..	142

Część III – Praca ze swoim wewnętrznym światłem

Odwieczny zew duszy	145
Trudniej zignorować zew duszy niż na niego odpowiedzieć	147
Zew duszy a wołanie duszy	149
Urodziłeś się, wiedząc	150
Wszyscy marzą o czymś w skrytości, niewielu marzy o czymś otwarcie	152
Kariera a zew duszy	154
Skrzynia ze skarbami darów	158
Nigdy niekończąca się lista darów	162
Nie musisz się tego trzymać	164
Modlitwa na odpuszczenie	166
Wezwania cienia	167
Strząśnij to z siebie	170
Liczne wołania	171
Ostatecznie wszystko układa się w pełen obraz	172
Poświęć swoje życie	174
Zapytaj tę część siebie, która wie	176
Co cię rozświecła?	178
Czy to cię rozświecła?	183
Jesteś dla siebie bohaterem	184
Uznaj SIEBIE	185
Nie ma jak w domu	190
Twój największy strach stoi na straży najpotężniejszego zewu twojej duszy	192
Gdybym się nie bał, to bym... ..	196
Modlitwa o rozwój	197
Co najgorszego mogłoby się stać?	198

Pięć osób	199
Zapytaj tę część siebie, która wie	201
Błyskotki	202
Wszechświat cię złapie	203
Zaczynj, zanim będziesz gotowy	205
Wskocz w to od razu	208
Codziennie rób jedną rzecz	210
Wystarczy tylko bardzo szybko tańczyć	211
Nie przywiązuj się do rezultatów	214
Pokaż się i błyszcz	215
Jesteś gotowy	219
Masz pozwolenie	220
Moja dusza wzywa mnie do... ..	221

Część IV – Życ światłem

Uosabianie światła	224
Bezdiskusyjna praktyka duchowa	228
Czerpanie światła ze Źródła	231
Kąpiel w świetle	235
Zawołaj siebie do Domu	237
Powrót do centrum	238
Drogi Boże	240
Spontaniczne przerwy na taniec	242
Oddychaj	244
Kto cię rozświecił?	246
Na czym skupia się twoja energia?	247
Bądź latarnią morską, a nie sztucznym oświetleniem	251
Święte media	253
Wybierz bardziej pozytywną myśl	255
Stwórz tablicę wibracyjną	256
Uczyń swoje życie żywą modlitwą	258

Twoi przewodnicy duchowi czekają	260
Zainwestuj w rozwój swojej duszy	263
Zbierz własną grupę wsparcia	264
Tworzenie ołtarza	266
Przestrzeń dla Łaski	268
Moja dusza woła mnie do...	269

Część V – Być światłem

Potrzeba twojego światła	272
To ty tworzysz SIEBIE (T ^T S)	273
Świat cię potrzebuje	275
Służyć	277
Proszę, skorzystaj ze mnie	280
Ty [©]	281
Przetrzyj własny szlak, nie podążaj śladami innych	283
Zaprzyjaźnij się ze wszystkim, co w tobie dziwne	285
Lista moich dziwactw	287
Zwołaj swoich ludzi	288
Niech twoja dusza będzie twoją marką™	291
Twoje plemię czeka na ciebie	294
Jesteś dla siebie przesłaniem	296
Wybierz swoją piosenkę przewodnią	298
Stwórz własne powiedzonko	300
Wyjdź z duchowego ukrycia	302
Zharmonizuj swoje życie	304
Bądź na TAK	307
Bios Twittera i wpasowywanie się	308
Wibracje – najlepsze narzędzie marketingowe	309
Ty [©] – Twój autentyczny głos	312
Ty [©] – Twój autentyczny styl wizualny	316
Nie chodzi tu o ciebie	319

Nie jesteś dla wszystkich	322
Zaakceptuj to, gdzie jesteś	323
Kreatywność oraz bycie czystym kanałem	324
Obudź swoją muzę	326
Listy do siebie	327
Głos twojej duszy	329
Mów głośniej, nie słyszę cię	332
Podnoś, nie dołuj	333
Jeśli z kimś współzawodniczysz... ..	334
Zachęcaj	336
Miejsca wystarczy dla wszystkich	337
Odtajemniczyć mistyków	339
Mistyk zawsze powstaje	341
Masz elastyczne serce	342
Pozwól Wszechświatowi cię wesprzeć	343
Rozwój i niekończące się wzrastanie	345
Czas wyjść naprzód	348
Nie urodziłeś się, by stać z boku	349
Ty pierwszy, ty pierwsza	351
List do Pośłańca Światła II	354
Nieustanny nabór do Armii Światła	356
Dziękuję	358
Jeszcze coś	359
<i>Jeszcze trochę kąpieli w świetle</i>	<i>360</i>
<i>Polecam</i>	<i>361</i>
<i>Podziękowania</i>	<i>363</i>
<i>O Autorce</i>	<i>366</i>



WSZECHŚWIAT DO MNIE, A JA DO CIEBIE

Słuchanie to jedno, a wykonanie tego, o czym się usłyszało, to drugie. Kiedy po raz pierwszy usłyszałam wołanie swojej duszy, zabrakło mi odwagi, pewności siebie, wewnętrznego wsparcia oraz praktycznych narzędzi, nie by usłyszeć zew duszy, lecz by pozwolić kierować nim moim życiem. Wciąż brakowało mi elementów układanki – zaistniała potrzeba wyruszenia w podróż. Wezwałam więc Wszechświat i nauczycieli duchowych, by mnie wspierali. Owocem mojej podróży jest ta książka.

Możesz przeczytać ją jednym tchem, po rozdziale dziennie lub otwierać ad hoc po natychmiastową wskazówkę. W książce tej znajdziesz ćwiczenia nazywane: „Praca z wewnętrznym światłem”, mantry oraz afirmacje. Stworzyłam je z intencją prowadzenia cię nie tylko, byś słyszał wołanie swojej duszy, ale także działał w tym kierunku.

Chociaż to ja zapisywałam te strony, nie wszystko w niej jest moją zasługą. Treść tej książki to połączenie zapisów z podróży pewnej dziewczyny (mnie), channellingowanych informacji od Wszechświata i Rady Światła, lekcji pobranych u moich nauczycieli oraz wierszy, modlitw i słów otuchy, których tak bardzo potrzebowałam.

Nie istnieją słowa, które oddadzą wspaniałą, oświecającą obecność łączącą nas wszystkich. Jednak próbując to uczynić, korzystam tu ze słów: Źródło, Wszechświat, Światło, Bóg i Łaska. Jeśli jakieś słowa nie rezonują z tobą, po prostu zastąp je takimi, które ci odpowiadają.

Używam też wyrażenia: „Posłaniec Światła” na określenie kogoś, kto świadomie decyduje się opowiedzieć na zew ducha/duszy/Źródła/światła zamiast na wołanie ego/strachu/kontroli/ciemności. Już poprzez samo czytanie tej książki pracujesz ze swoim wewnętrznym światłem. Dziękuję ci za tę pracę.

Modłę się, byś doświadczył przypomnienia sobie, jak piękną istotą już jesteś i że zawsze właśnie tak miało być.

Modłę się, byś nigdy nie czuł się samotny, byś za cieniem zawsze znalazł źródło światła oraz odwagę, by działać według łagodnego wołania własnej duszy.

Modłę się o to, byś odnalazł inspirację, odwagę, pewność siebie, wewnętrzne wsparcie i praktyczne narzędzia nie tylko do działania według niepowtarzalnego wołania duszy, ale także pozwolił mu kierować swoim życiem.

Modłę się o to, byś odkrył autentyczny dar dla świata, jakim jesteś, i zdecydował się służyć światu poprzez bycie Sobą.

Świat nie potrzebuje tylko światła – on potrzebuje twojego niepowtarzalnego światła.

Z wielką miłością

Rebecca

**TO KOBIETA
Z ZACHODU
URATUJE ŚWIAT**

– DALAJLAMA



WPROWADZENIE

Nigdy nie wątp w to, że niewielka grupa rozważnych, oddanych obywateli może odmienić świat – tak naprawdę tylko tak dotąd udało się to zrobić.

MARGARET MEAD

Na Konferencji Pokojowej w Kanadzie w 2009 r. Dalajlama powiedział: „To kobieta z Zachodu uratuje świat”. Jego słowa były wołaniem o podjęcie działań przez kobiety na całym Zachodzie. Niniejsza książka jest odpowiedzią na to wezwanie.

Oto książka dla nowego pokolenia kobiet i mężczyzn, którzy pojawili się na tym świecie, by go rozjaśnić – są to współcześni Pośłańcy Światła, którzy na poziomie duszy zgodzili się przebywać w tym czasie na Ziemi, by wyprowadzić nas w Erę Światła (pod przywództwem Ducha oraz Boskiej Kobiecości). Wiem o tym, ponieważ jestem jednym z nich, i wiem też, że nie jestem sama.

Mistycy i mędrzy od wieków przepowiadali czasy, w których obecnie żyjemy. Jest to okres, w którym wszyscy zostaliśmy wezwani do przyjęcia najprawdziwszych, najjaśniejszych, najbardziej autentycznych siebie i wzniesienia się.

Aby przedsięwzięcie to zakończyło się sukcesem, wszystko w naszym życiu musi być autentycznym wyrazem tego, kim jesteśmy. Obecnie na Ziemi zachodzi globalna zmiana wszędzie tam, gdzie nieautentyczność nie ma już szans. Coraz trudniej utrzymać związki, karierę zawodową, branżę przemysłu oraz

wszystko, co nie współgra z naturalnym przepływem Wszechświata (ani z tym, kim naprawdę jesteśmy). To tak, jakby nasze zewnętrzne i wewnętrzne fundamenty rozpadały się przy podjęciu wysiłku ponownego połączenia nas z autentycznym, wewnętrznym światłem, byśmy mogli dać się ponieść naturalnemu przepływowi Wszechświata. Do tego typu rozpadu jednak nie dojdzie, dopóki nie zharmonizujemy naszych wnętrz ze światem zewnętrznym.

Moje życie rozpadło się w ciągu jednego wieczoru. Bez względu na to, jak bardzo starałam się do tego nie dopuścić – to, co opierało się na strachu, potrzebach, wymuszaniu, kontroli, jak również to, co było nieautentyczne, po prostu nie przetrwało.

Zbyt długo już żyjemy w społeczeństwie patriarchalnym, w którym dominują: napędzany ego strach, brak świadomości, oddzielenie i kontrola. W tym czasie nastąpił zdumiewający postęp technologiczny, poprawiła się też jakość życia i edukacji, a jednak jesteśmy bardziej przygnębieni i samotni niż kiedykolwiek.

W wychodzeniu z patriarchy nie chodzi o wyższość kobiecości nad męskością, a raczej o zrównoważony stan istnienia, w którym przyjmujemy autentyczność tego, kim jesteśmy, uświadamiając sobie, że wszyscy jesteśmy połączoną ze sobą częścią znacznie większej całości. Budzącą się kobiecość można znaleźć zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. A zatem pisząc: „ona” czy „siostra”, zwracam się do pełnej współczucia, opiekuńczej, intuicyjnej i świadomej kobiecości, tak gwałtownie budzącej się i zachęcającej tę część nas do wzniesienia się.

Przy obecnym stanie naszej planety nie możemy nadal zachowywać się tak jak dotychczas. Matka Ziemia nawołuje nas do nowego przebudzenia świadomości, byśmy przeżyli na tej wspaniałej planecie, którą nazywamy domem. Potrzebujemy przejść od agresji do współczucia, od faktów do prawdy, od

strachu do miłości, od oddzielenia do jedności, od niepodważalnych dogmatów do wiary, od polegania wyłącznie na lewej półkuli mózgu do prawej, od wojny do pokoju, od wymuszania działań do ich swobodnego przepływu, od nieświadomości ku świadomości oraz od niepodważalnych procesów linearnych do rozwiązań długofalowych.

Każdy z nas ma w sobie światło czekające na wskazanie nam drogi do domu. Celem naszej Duszy jest świecenie tym unikalnym światłem w sobie tylko właściwy sposób. Postępując w ten sposób, rozniecimy iskierkę w innych, inspirując ich do podobnego zachowania.

Wszyscy zostaliśmy wezwani do zharmonizowania życia i odpowiedzi na najgłębsze porywy duszy. Wierzę, że postępując w ten sposób, możemy przejść w nowy etap w historii Ziemi. Jest to czas, w którym energia męska i żeńska powracają do równowagi, wówczas gdy uznamy połączenie między wszystkimi żywymi istotami.

Kiedy każdy z nas zapłonie światłem swojej duszy, wówczas bez wysiłku rozniecimy iskierkę w duszach innych osób i razem się wzniesiemy.

Wierzę, że możemy zmienić świat – stopniowo – po jednej osobie.

Wierzę też, że jesteś to, aby nas prowadzić.

Powstań Siostró, powstań.



POWSTAŃ, SIOSTRO, POWSTAŃ

Kiedy twoje plany i schematy, nadzieje
i marzenia błagają cię, by im odpuścić.

Powstań, Siostró, powstań.

Kiedy tak świadomie stworzone przez siebie życie
całkiem się rozpada.

Powstań, Siostró, powstań.

Kiedy duszę masz ciężką, a serce złamane.

Powstań, Siostró, powstań.

Kiedy dałaś z siebie wszystko, a to jednak za mało.

Powstań, Siostró, powstań.

Kiedy cię pobito i pokonano,
i kiedy czujesz się tak daleko od domu.

Powstań, Siostró, powstań.

Kiedy rozsypując się na tysiąc kawałków,
nie wiesz, jak złożyć je w całość.

Powstań, Siostró, powstań.

Kiedy kochałaś i przegrałaś. A później znów przegrałaś.

Powstań, Siostró, powstań.

Kiedy związane ci skrzydła, duch
od łez zawilgotniał i słyszysz tylko szept.

Powstań, Siostró, powstań.

Kiedy wreszcie wybłagałaś miłosierdzie dla swego wołania,
lecz nie wiesz, od czego zacząć.

Powstań, Siostró, powstań.

Powstań ty. Powstanę ja.

Bowiem kiedy powstajesz,
najpierw rozjaśniasz ścieżkę dla Niej.



SKĄP SIĘ W ŚWIETLE

Z radością uczynię wszystko, co w mojej mocy, by wesprzeć twoje wzrastanie. Moja wizja twojego wewnętrznego światła zawsze wykraczała poza stronicę tej książki. Poniżej podaję kilka sposobów na jeszcze intensywniejszą kąpiel w świetle podczas lektury tej książki.

www.LightIsTheNewBlack.com

Na stronie internetowej www.lightisthenewblack.com dostępne są darmowe medytacje, narzędzia, wywiady oraz podarunki w postaci darmowych materiałów.

#LightIsTheNewBlack.com

Podziel się światłem w czasie czytania tej książki za pomocą:

Źródło Światła [ang. Light Sourcing – przyp. tłum.]

W całej książce odnoszę się do mojej medytacji Źródła Światła. Jeśli chcesz w swoim życiu dokonać dużych zmian, możesz nieodpłatnie (hura!) pobrać tę medytację ze strony internetowej www.lightisthenewblack.com. Wypróbuj ją przez trzy tygodnie i obserwuj, jak Wszechświat skłania się ku tobie.

Playlista LightIsTheNewBlack.com na Spotify

Napełnij światłem uszy podczas czytania tej książki, słuchając darmowych nagrań audio dostępnych na: www.lightisthenewblack.com.

CZĘŚĆ I

**STRACIĆ WSZYSTKO,
ODNAJDUJĄC SIEBIE**

PODRÓŻ PEWNEJ DZIEWCZYNY



ODWOŁAJ POSZUKIWANIA – PRZEZ CAŁY CZAS BYŁAM WEWNĄTRZ SIEBIE

Wszyscy mamy w sobie wewnętrzne światło, które tylko czeka, by nas poprowadzić z powrotem do Domu. Jednak czasem Wszechświat wyłącza wszystkie światła i wtedy nie mamy wyboru – musimy znaleźć swoje własne. Być może tak było i w twoim przypadku, z całą pewnością jednak przydarzyło się to mnie.

Odkąd tylko pamiętam, przepełniało mnie uczucie wewnętrznej wiedzy, że jestem tu z jakiegoś powodu. Wiedziałam, że miałam cel, powołanie, lecz bardzo się tym stresowałam. Wyglądało to tak, jakbym dźwigała ogromny ciężar odpowiedzialności na barkach, zaś w odczuciu było to pilne, tymczasem czas uciekał.

Znasz to uczucie, kiedy zadanie lub praca do wykonania w weekend nie pozwalają ci się zrelaksować, dopóki ich nie zrobisz?

Właśnie takie uczucie towarzyszyło mi nieustannie. Jakbym ciągle o czymś zapominała – było niczym szept, którego nie byłam w stanie zrozumieć. To uczucie mnie nurtowało: towarzyszyło mi, kiedy kładłam się spać, było przy mnie w środku nocy, a także rano, kiedy się budziłam.

Większość swojego życia spędzałam na poszukiwaniu odpowiedzi poza sobą. Sięgałam po cokolwiek, co było mi dostępne, by złagodzić ten pozornie niepozorny ból, tęsknotę, dążenie do

czegoś i wołanie w mojej duszy, które wciąż powtarzało, że coś przegapiłam. Niewątpliwie było w tym coś więcej.

Ukojenia szukałam w związkach, pracy zawodowej, podróżach, jedzeniu, alkoholu i imprezowaniu, a jednak nic z tych rzeczy nie przyniosło oczekiwanego rezultatu. Próbowalam podróżować na krańce świata w poszukiwaniu czegoś, co nie do końca było uchwytnie...

Zamiast słuchać, zaufać i pozwolić – wymuszałam, dążyłam i kontrolowałam. Całe moje życie musiało rozpaść się w pył, żebym uświadomiła sobie, że wszystko, czego szukałam na zewnątrz, przez cały czas było w moim wnętrzu.

Moja dusza od zawsze wołała. Po prostu patrzyłam w niewłaściwym kierunku.



A MYŚLAŁAM, ŻE TO JUŻ SAMO DNO

Przed nadejściem 2011 r. czułam się tak, jakby całe moje życie trzymało się zaledwie na jednej nitce, jakby w każdej chwili wszystko miało się rozpaść.

Właśnie spełniłam swoje od dawna wymarzone ambicje zawodowe, tzn. jeszcze przed trzydziestką zostałam dyrektorem kreatywnym w londyńskiej agencji reklamowej (choć z pochodzenia jestem Australijką). Jednak z chwilą objęcia tego stanowiska nie czułam już nic. Czyż nie na to tak ciężko pracowałam? Dlaczego tak bardzo się poświęcałam? W ciągu zaledwie jednego wieczoru wiedziałam, że moja kariera zawodowa nie współgrała z pragnieniem mojej duszy.

Mój dziesięcioletni związek prawie nie istniał, lecz uparcie odmawiałam przyznania się do tego. Z Mattem poznaliśmy się na studiach. Jego kreatywność, wrażliwość, poczucie humoru, a zarazem chłodna nonszalancja były niezwykle atrakcyjne i sprawiły, że natychmiast się w nim zakochałam.

Pierwsze kilka wspólnych lat były wspaniałe, jednak z czasem coraz bardziej i bardziej wkiłaliśmy się w trudne sytuacje, czując, że utknęliśmy w martwym punkcie. Matt od kilku lat cierpiał na przewlekłą depresję. Żyjąc w Londynie, z dala od wsparcia naszych rodzin, ignorowaliśmy rzeczywisty obraz zaistniałej sytuacji.

Uparcie nie chciałam się przyznać, że popsulo się między nami, próbując miliona sposobów naprawienia naszego związku, zamiast poddać się i zaakceptować stan rzeczy. Mój dar dostrzegania potencjału w innych ludziach nie służył ani Mattowi, ani mnie.

Im bardziej starałam się scalić wszystko, tym było gorzej. Im bardziej starałam się wszystko utrzymać w niezmiennym porządku, tym bardziej ignorowałam zew swojej duszy. Im bardziej ignorowałam wołanie duszy, tym bardziej płynęłam pod prąd Wszechświata. Im bardziej byłam pod prąd wobec Wszechświata, tym większe uczucie samotności mnie ogarniało.

Od lat nie czułam prawdziwej radości w sercu, ale myśl, że nie jestem już z Mattem, była nie do zniesienia. Kochaliśmy się każdą cząstką naszych serc, jednak w rzeczywistości staliśmy się bardziej najlepszymi przyjaciółmi niż partnerami. Z każdym kolejnym dniem czułam się coraz bardziej uwięziona i w sytuacji bez wyjścia – w życiu, nad którego stworzeniem tak ciężko pracowałam. Myśl o rozstaniu z jedyną osobą, która trwała przy mnie przez cały okres dorosłości, była poza moim zrozumieniem. Wizja samotności bez możliwości wypełnienia jej cymkolwiek absolutnie mnie przerażała.

Świat zewnętrzny zgrywał się z obrazem mojego wnętrza. Pozostawałam w dysharmonii z Wszechświatem. Wiedziałam, że moja dusza wzywa mnie, żebym dokonała ogromnej zmiany w sferze zawodowej – bym podążała za pasją rozwoju duchowego, intuicją, udała się w podróż duszy. A mimo to byłam śmiertelnie przerażona na samą myśl o wyjściu z duchowego ukrycia i zrezygnowania z wielkiej kariery oraz środowiska zawodowego, do którego dostanie się kosztowało mnie tak wiele trudu.

Zaczęłam się wybudzać każdej nocy o 3:13, złana potem, nie mogłam złapać oddechu. Byłam sama w łóżku, słyszałam, jak na dole Matt wciąż pracuje przy komputerze. Moja samotność była namacalna. Czasami łkałam, opadając na czworaka, błagając Boga, by uczynił cud i zabrał mnie stąd, ponieważ brakowało mi odwagi, by zrobić to samodzielnie.



ROZDARTA

Tuż po przebudzeniu, 15 kwietnia 2011 r., dotarła do mnie wiadomość, że u jednego z moich najlepszych przyjaciół, Blaira, zdiagnozowano ostrą białaczkę szpikową. Serce mi z bólu zamarło. Desperacko rozważałam powrót do Australii. Blair zajmował niezwykle miejsce w moim sercu, był częścią mojej duszy jak nikt inny. Przy nim mogłam pozwolić świecić całej najprawdziwszej i najbardziej autentycznej wersji siebie. Blair znał moje najskrytsze marzenia i je podzielał.

Nasze dusze połączyły się w chwili pierwszego spotkania. Pokochałam go natychmiast. Blair emanował udzielającą się charyzmą, którą niewątpliwie posiadał. Nie obawiał się być najlepszą wersją siebie, do czego zachęcał również innych. To miłośnik życia, wyjątkowy człowiek, król wspólnych „złotych czasów”.

Blair był jedynym rówieśnikiem, z którym mogłam szczerze porozmawiać na tematy duchowe. Już na pierwszym spotkaniu odkryliśmy, że czytamy tę samą książkę Doreen Virtue* *Droga Połańca Światła*. Planowaliśmy wspólne pisanie książek i zmienianie świata. Najpierw jednak postanowiliśmy osiągnąć sukces w wybranych przez nas dziedzinach (on jako aktor, a ja jako dyrektor kreatywny). A *później* mieliśmy wykorzystać swoje pozycje, by zmienić świat.

Stan zdrowia Blaira z dnia na dzień się pogarszał. Modliłam się o znak, czy mam wracać do Australii. Dwie minuty później, kiedy wyjmowałam coś z szafy, wszystkie ubrania wypadły z niej na mnie, więc uznałam to za znak, by wsiąść do pierwszego samolotu lecącego do Australii.

* Książki i karty autorstwa dr Virtue są dostępne w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Zanim weszłam na pokład samolotu, stan zdrowia Blaira gwałtownie się pogorszył – teraz znajdował się w śpiączce farmakologicznej. W czasie tego długiego lotu do domu, gdzieś nad Europą i Środkowym Wschodem, fizycznie odczuwałam obecność Blaira. Wyraźnie czułam, jak ciężarem swojego ciała napierał na mnie. Czułam też zapach jego wody po goleniu i ciepło ust całujących mnie w czoło. Dłoń przytknął do mojej piersi, kojąc moje zbolące serce. W tym momencie poczułam, że odszedł.

Wiele lat wcześniej umówiliśmy się, że ktokolwiek z nas umrze wcześniej, natychmiast odwiedzi tę drugą osobę, żebyśmy wiedzieli, że wszystko jest w porządku i że dobrze nam w życiu po życiu.

Jak na swój stosunkowo młody wiek doświadczyłam dość dużo śmierci. Teraz jednak było inaczej. Blair był inny. Nie taki był plan.

Zapadłam się w głębokie, ciemne, pełne żalu miejsce, z którego nikt nie był w stanie mnie wydobyć.

Kilka miesięcy później nagle straciliśmy innego, bardzo bliskiego przyjaciela z tej samej paczki.

Wszechświat nie odpuszczał.

Czułam się oszukana, zgorzkniała i byłam wściekła. Życie ze mnie uszło. Pragnęłam rekompensaty od Boga.

Chociaż razem z Mattem wspieraliśmy się w smutku po stracie naszych przyjaciół, pewnego niedzielnego popołudnia w październiku, po uczczeniu moich trzydziestych urodzin, ustaliliśmy, że kończymy nasz związek. I zanim się zorientowałam, patrzyłam, jak czarna taksówka znika w oddali, zabierając z mojego życia na drugi koniec planety osobę, z którą spędziłam całą swoją dorosłość.

Nadchodziła zima, a ja byłam sama, niedostępna i daleko od domu.



FUNDAMENTY SIĘ ROZPADAJĄ

Jedyną rzeczą, jaka trzymała mnie przy życiu przez następne miesiące, była etyka pracy zawodowej, którą wpoili mi rodzice. Dobrze ich sobie wybrałam.

Smutek pojawiał się znikąd i dopadał mnie wszędzie: przy biurku w pracy, w metrze, w sklepie spożywczym, na ulicy.

Moja rodzina i przyjaciele ponaglali mnie, żebym wróciła do Australii, jednak w głębi duszy wiedziałam, że sama muszę zmierzyć się z obecną sytuacją. Musiałam zapuścić się w najciemniejsze zakątki siebie i sama postarać się znaleźć drogę wyjścia.

Próbując rozpocząć wszystko z czystą kartą, wprowadziłam się do mieszkania typu studio w samym centrum londyńskiego Notting Hill. W ciągu tygodnia po przeprowadzce odkryłam, że nawet moje mieszkanie się rozpada. Fundamenty budynku, w którym mieszkałam, dosłownie się kruszyły.

Należało wymienić całą konstrukcję budynku. Wszechświat nie oszczędził mi ironii w mojej sytuacji. Świat był moim lustrem.

Pewnej nocy poczułam, że tego wszystkiego już za wiele, i byłam o włos od poddania się. Kiedy z oczu niekontrolowanym strumieniem płynęły mi łzy, w unisono pękły rury kanalizacyjne, zamieniając mój dom w cuchnący potok wodnej rozpaczy.

Serio, Wszechświecie?

Stałam na przemoczonym dywanie, całkowicie poddana, modląc się (a raczej błagając) o litość. Moja modlitwa nie miała w sobie ani cienia dziękczynienia i brzmiała mniej więcej tak:

Boże... Proszę pomóż.

Proszę Boże, pomóż.

Naprawdę, poddaję się.

PODDAJĘ SIĘ.

PODDAJĘ SIĘ, K*RWA.

Na litość k*rewską, nie wiem, co do ch*ry chcesz, żebym zrobiła.

Dłużej już tego k* nie zniosę.

PROSZE, BOŻE, K* POMÓŻ MI!

CO MAM U DIABŁA ZROBIĆ?

Wtedy, zupełnie niespodziewanie, wyraźnie usłyszałam słowa:
Jedź do Chicago.

Po nich zaś pojawiło się uczucie absolutnego spokoju i ulgi.

Zareagowałam: „Chicago? Co to u diabła jest Chicago?”.

W umyśle szukałam kontaktów w Chicago; jedyną osobą, którą tam znałam, była moja nauczycielka Sonia Choquette, u której przez ostatnie cztery lata szkoliłam się w Londynie. Nie pozwalając, by umysł zamieszał mi w uczuciach, natychmiast weszłam na jej stronę internetową i wysłałam e-maila do jej asystenta. Odpowiedział błyskawicznie, pisząc, że za tydzień w Chicago rozpoczyna się prywatne szkolenie dla nauczycieli. Osoby postronne nie mogły brać w nim udziału, ale zostało jedno miejsce i Sonia z radością mnie na nie przyjmie.

Mój umysł szalał: *Za 14 dni w pracy rozpoczyna się nowa wielka kampania. Nie masz już urlopu. Twoje mieszkanie się rozpada. Jesteś wrakiem emocjonalnym. Czy naprawdę chcesz, by ludzie to zobaczyli? Nauczyciel? Też coś. Za kogo ty się uważasz? Chcesz wziąć udział w warsztatach dla nauczycieli duchowych, kiedy nawet nie potrafisz poukładać sobie życia?*

Tymczasem dusza szeptała: *Jedź do Chicago.*

Dobrze wiedziałam, że dopóki nic się nie zmieni, moje życie jest nic niewarte, a zatem zapytałam: „Jeśli naprawdę mam tam pojechać, udowodnij mi to i zrób to w sposób niepodważalny”.

Odciełam dostęp wody do rur, wysłałam SMS-a do najemcy mieszkania, zmieniłam przemoczoną piżamę, po czym wróciłam do prawie wodnego łóżka.

Nazajutrz przywitała mnie wiadomość od właściciela mieszkania mówiąca o tym, że znalazł ekipę remontową, ale będą musiała wyprowadzić się na tydzień (*począwszy od dnia, w którym rozpoczynało się szkolenie w Chicago*). Właściciel szczerze przeproszał, powiedział, że w następnym miesiącu nie zapłaci czynszu (*równowartość kosztu szkolenia i biletu lotniczego do Chicago*) oraz że zapłaci za mój pobyt w hotelu, który sama wybiorę, do czasu wykonania prac remontowych w mieszkaniu (*koszt hotelu w Chicago*).

Dobra robota, Wszechświecie!

Wciąż jednak pozostawała kwestia rozpoczynającej się za chwilę wielkiej kampanii reklamowej w pracy.

Kiedy godzinę później dotarłam do pracy, okazało się, że termin rozpoczęcia kampanii reklamowej opóźniono z powodu skandalu PR. Dyrektor naczelny zasugerował mi, żebym wzięła

sobie wolne, dopóki skandal się nie skończy, ponieważ najdalej za miesiąc z górką, kiedy wrzawa wokół niego ucichnie, muszę być w pogotowiu.

Piekielnie dobra robota, Wszechświecie!

Korzystając z tych podpowiedzi Wszechświata, natychmiast zarezerwowałam lot oraz po raz pierwszy od bardzo dawna weszłam na latający dywan i wyruszyłam w bezpieczną podróż.



ODNAJDUJĄC ŁASKĘ

Od momentu wejścia na pokład samolotu do chwili, w której usiadłam przed kominkiem w Chicago, starając się osuszyć przesiąknięte od łez serce, czułam, że jestem dokładnie tam, gdzie powinnam. Czułam, jak Blair mnie rozwesela. Czułam się tak, jakbym grała główną rolę w filmie, którego dotąd nie widziałam. Było to jak „dejà vu na sterydach”. Jakby życie mnie kołysało. Po raz pierwszy od niepamiętnych czasów spokojnie przespałam całą noc I chociaż serce nadal miałam ciężkie, rannikiem obudziłam się z promyczkiem nadziei.

Nazajutrz po południu, po długim dniu, siedziałam naprzeciw piosenkarza duchowego Gurunama Singh i towarzyszącego mu, niezwykle seksownego, perkusisty Chrisa Maguire'a, którzy odpowiadali za oprawę muzyczną szkolenia.

Po wysłuchaniu kilku piosenek i przyłączeniu się do śpiewających serce bardziej się mi otworzyło, a przez powstałe szczelinki nieśmiało wychylała się moja dusza. Spotkaliśmy się wzrokiem z Gurunamem. I wtedy poczułam, że przejrzał moją duszę. Za chwilę miałam otrzymać najintensywniejsze leczenie w życiu (tę przepelnioną łaską piosenkę pobierzesz ze strony internetowej www.lightisthenewblack.com). Gurunam śpiewał:

Porzuć wszystkie swe nadzieje i marzenia.

Porzuć wszystkie plany i schematy.

Porzuć strach przed ciemnością otoczoną światłem.

Porzuć strach przed byciem w błędzie i potrzebą posiadania racji.

Tobie, tobie, tobie, tobie,

*Tobie, tobie, tobie, tobie,
Tobie, tobie, tobie, tobie,
Tobie, tobie, tobie, tobie,
oddaję wszystko, czym jestem... tobie.*

Uświadomiłam sobie wówczas, ile czasu zmarnowałam, starając się wszystko w życiu kontrolować i wymuszać. Byłam doszczętnie wyczerpana rozpaczliwym i tak długim staraniem się o utrzymanie wszystkiego w całości. Nie miałam już siły. Nadszedł najwyższy czas odpuszczenia.

Przy dźwiękach pieśni Gurunama opłakiwałam utratę Blaira. Rozpaczałam nad zakończonym związkim z Mattem, brakiem rodziny, której i tak najprawdopodobniej nie będę miała, oraz utratą córeczki, której nigdy nie poznałam (rok wcześniej poroniłam). Płakałam, wyrażając swój wewnętrzny głos, który od tak dawna ignorowałam. Opłakiwałam wszystkie lata spędzone w energii męskiej – przepychając się i dążąc do czegoś zamiast pozwolić życiu mnie wesprzeć. Płakałam z powodu ogromnej części kobiecej w moim wnętrzu, która tak bardzo pragnęła się ujawnić. Opłakiwałam czas spędzony na poszukiwaniach na zewnątrz, kiedy tak naprawdę wystarczyło zajrzeć do środka. Łkałam z powodu światła w głębi swojego serca, które niezależnie od tego, jak bardzo starałam się je przyćmić, wciąż tak jasno świeciło.

Płakałam na myśl o przeszłości, terażniejszości, ale przede wszystkim przyszłości. I w ciągu tych 3 minut i 39 sekund moje ego w końcu się poddało. Poprosiłam więc swoją duszę o prowadzenie.

W tej krótkiej chwili dotknęłam w sobie przestrzeni, którą można opisać wyłącznie jako Łaskę. Podałam się. Dotknęłam Boga lub raczej odebrałam dotyk Boga. Powróciłam do domu. Zdałam sobie sprawę, że chociaż czułam oddzielenie, tak na-

prawdę byłam częścią znacznie większej całości lub jedności, a zatem nigdy nie byłam oddzielona ani samotna.

Uświadomiłam sobie, że nie czułam wsparcia tylko dlatego, że sama siebie nie wspierałam. Jedynym powodem odczuwania przeze mnie samotności było uporczywe ignorowanie wołania duszy. Ponadto po raz pierwszy w życiu byłam w stanie dostrzec coś więcej niż tylko spustoszenie i szczerze poczuć obfitość światła Łaski.

Uczyłam się, jednocześnie przypominając sobie, kim naprawdę jestem. To tak, jakby jakaś cząstka w głębi mnie, która już o tym wiedziała, powtarzała: *tak tak, tędy*.

Doświadczyłam powrotu do domu, do autentycznej siebie, zupełnie innej niż przedtem i wyraźnie czułam, jak moja dusza się rozwesela.

Słuchając następnej piosenki Gurunama: *Boża Łaska*, doświadczyłam momentu objawienia, dzięki któremu w końcu zrozumiałam, czego przez cały czas szukałam.

Przez całe życie odczuwałam osobliwą fascynację czymś, co określa się mianem „nomen omen”, czyli zjawiskiem, kiedy to imię lub nazwisko człowieka zgadza się z jego powołaniem lub życiowym celem, jest więc swoistą podpowiedzią niebios. William Wordsworth na przykład był pisarzem, Larry Speaks – rzecznikiem prasowym Białego Domu, Tacey Cox jest seksuologiem, zaś Lisa Messenger założycielką czasopisma „Collective Magazine“*.

Od zawsze jednak czułam się trochę zawiedziona znaczeniem mojego imienia. W języku hebrajskim Rebecca oznacza bowiem „węzeł” lub „wiązać”.

Z całą pewnością nie chciałam być koszykiem. A już nie węzłem. Nagle olśniło mnie. Aż do tej pory przez

* Nazwisko Wordsworth w tłumaczeniu dosłownym oznacza „wart słów”; Speaks – „mówi”; Cox – „sternik”; zaś Messenger – „przekazujący wiadomości” – przyp. tłum.