



# 30 ZNAKÓW z zaświatów

Jak rozpoznawać  
i odczytywać wiadomości  
od bliskich, którzy  
odeszli

Melissa St. Hilaire

Melissa St. Hilaire

30  
ZNAKÓW  
z zaświatów

Jak rozpoznawać  
i odczytywać wiadomości  
od bliskich, którzy  
odeszli

Przełożyła Karolina Bochenek



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*30 Real Signs from the Afterlife:*  
*Recognizing and Understanding Messages from Lost Loved Ones*

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik  
Wydawczyni: Katarzyna Masłowska  
Redakcja: Ewa Kosiba  
Korekta: Małgorzata Lach  
Projekt wnętrza: © 2024 by Callisto Publishing LLC  
Projekt okładki: Adelina Sandecka  
Zdjęcie na okładce i wyklejce: © TWINS DESIGN STUDIO,  
© lisima / Stock.Adobe.com  
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2024 Callisto Publishing LLC  
First Published in English by Callisto Publishing LLC

Copyright © 2025 for the Polish edition by ILLUMINATIO an imprint  
of Wydawnictwo Kobiectwo Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2025

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8417-132-5

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | [www.WydawnictwoKobiectwo.pl](http://www.WydawnictwoKobiectwo.pl)



# SPIS TREŚCI

Wstęp • 9

Jak korzystać z tego poradnika • 11

**CZĘŚĆ I. Nawiązywanie połączenia z zaświatami • 15**

Rozdział 1. Wyczuwanie duchów • 17

Rozdział 2. Interpretowanie znaków z zaświatów • 37

**CZĘŚĆ II. Znaki z zaświatów • 55**

Rozdział 3. Zjawiska paranormalne • 57

Rozdział 4. Natura i pogoda • 79

Rozdział 5. Zwierzęta • 99

Dziennik znaków z zaświatów • 117

Polecane źródła informacji • 131

Bibliografia • 135

Podziękowania • 139

O autorce • 141

# Wyczuwanie duchów

**J**esteśmy nieustannie otoczeni duchami i szczerze wierzę, że każdy z nas może nie tylko je wyczuwać, ale także się z nimi komunikować – tak jak ja. Nie potrafię wyrazić, jak bardzo moje życie się poprawiło, odkąd dostroiłam się do świata duchów. Czuję się teraz znacznie bardziej chroniona, prowadzona i wspierana. Ty też tak możesz!

Prawdopodobnie przez większość swojego życia miałaś już kontakt z duchami, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Jeśli kiedykolwiek usłyszałaś przed zaśnięciem czyjś głos wypowiadający twoje imię, dostałaś dreszczy bez wyraźnego powodu w nieznanym ci wcześniej miejscu lub odniosłaś wrażenie, że jakieś zwierzę wskoczyło na twoje łóżko, chociaż żadnego z tobą nie było, to duchy już się z tobą kontaktowały.

W tym rozdziale wyjaśnię bardziej szczegółowo, czym jest energia duchowa, jak możesz zbliżyć się do tych, których straciłaś,

i jak odczytywać znaki z zaświatów. Duchy tylko czekają, aż nawiążesz z nimi kontakt.

Czy jesteś gotów pozbyć się wszelkich ograniczających przekonań i zanurzyć się ze mną w świecie duchów? No to otul się swoim najwygodniejszym kocem, weź do ręki duży kubek gorącej herbaty i zaczynajmy!

## Czym jest energia duchowa

Wszystko we wszechświecie stanowi energię. Materia nie jest wcale tak stała, jak nam się na pierwszy rzut oka zdaje. Pod silnym mikroskopem nawet najbardziej zwarty obiekt zawiera ogromne ilości pustej przestrzeni i ruchomych cząsteczek energii. Nasze ciała składają się głównie z energii – i to nie tylko takiej, którą można łatwo zmierzyć i zbadać w laboratoriach naukowych. Jesteśmy świadomą energią, która się objawiła w świecie materii.

Nie dotyczy to jedynie ludzi – również zwierzęta i rośliny składają się ze świadomej energii. Nauka zgromadziła mnóstwo dowodów, że one też mają własną świadomość i inteligencję, które często wykraczają poza to, co zwykle uznajemy za możliwe. Przykładowo zarówno zwierzęta, jak i rośliny wydają się komunikować ze sobą za pomocą telepatii. My, ludzie, często zapominamy o tym, że wszyscy jesteśmy częścią natury i świadomą energią.

Jedyna różnica między istotą żyjącą a duchem jest taka, że energia tej pierwszej znajduje się w ciele, a energia tego drugiego pozostaje nieograniczona, nieustannie nam towarzyszy,

obserwuje nas i prowadzi. Aby połączyć się z duchami i z nimi komunikować, wystarczy otworzyć umysł i zmysły na ich częstotliwość.

To wręcz dziecinnie proste. Maluchy często mają swoich wyimaginowanych przyjaciół, zwłaszcza zanim jeszcze nauczą się dobrze mówić. Jestem przekonana, że ci przyjaciele to duchy, a dzieci są naturalnie otwarte na kontakt z nimi. Większość ludzi wyłącza swój szósty zmysł, w miarę jak uczy się mówić i dostosowuje do społeczeństwa, ale wierzę, że wszyscy możemy sobie przypomnieć, jak nawiązywać kontakt ze sferą duchową. Nie musisz w tym celu zatrudniać kogoś takiego jak ja – sam możesz tego dokonać.

### **KIM SĄ PRZEWODNICY DUCHOWI?**

Przewodnicy duchowi to bezcielesne byty, które prowadzą nas przez całe życie, od narodzin aż do śmierci. Mają różne nazwy w zależności od kultury, jak na przykład familiariusze lub Aniołowie Stróże, ale ich rola jest zawsze taka sama: chronią nas i pomagają wypełniać nasz życiowy cel. Mogą nam również pomagać w nawiązywaniu kontaktu z duchami, zwłaszcza podczas seansu spirytystycznego. Wszyscy mamy co najmniej jednego głównego przewodnika duchowego, a niektórzy więcej. Jeśli chcesz się z nimi połączyć, poproś ich, aby dali ci znać o swojej obecności, i zwróć uwagę na wszelkie zmiany w swoim samopoczuciu. Zapytaj o ich imiona, żeby wzmocnić więź.

## Ustanów intencję przed nawiązaniem kontaktu

Ustanowienie intencji przed podjęciem próby nawiązania kontaktu z ukochanymi osobami i zwierzętami znajdującymi się po drugiej stronie jest niezwykle istotne.

Osobiście lubię zaczynać od medytacji, trzymając pod ręką dziennik, aby móc w nim coś zanotować, jeśli poczuję taką potrzebę. Twoim celem powinno być wyciszenie umysłu na tyle, by ustanowić swoją intencję.

Kiedy będziesz gotowy, zastanów się, jaki masz cel w nawiązaniu kontaktu ze zmarłym i co chcesz zyskać dzięki temu doświadczeniu. Bądź ze sobą szczerzy. Nie ma problemu, jeśli chcesz jedynie sprawdzić, czy potrafisz w ogóle nawiązać taki kontakt. Większość moich pierwszych seansów przeprowadzałam właśnie z takim zamiarem.

Jeśli nie jesteś pewien, jaki jest twój rzeczywisty cel, albo potrzebujesz więcej podpowiedzi, podsunę ci kilka przykładów. Twoją intencją może być nawiązanie kontaktu z utraconymi bliskimi, aby domknąć coś między wami, poprosić o wiadomości, wsparcie czy wskazówki w jakiejś sprawie. Można też chcieć im pomóc się wznieść albo mieć kilka różnych celów naraz!

Nie musisz nikomu zdradzać swoich intencji: najważniejsze, żebyś sam się w nich rozeznał. Im lepiej się przygotujesz do nawiązania połączenia ze zmarłymi, tym łatwiej ci będzie zinterpretować otrzymane od nich znaki lub symbole. Jeśli nie będziesz wiedział, czego właściwie oczekujesz od tego doświadczenia,

możesz przegapić pewne komunikaty albo mieć trudności w ich zrozumieniu czy rozszyfrowaniu.

W kontaktach z duchami kontekst jest wszystkim, dlatego tak ważne będzie ustanowienie właściwych intencji.

## ŻYCIE PO ŻYCIU W RÓŻNYCH TRADYCJACH

Życie pozagrobowe odgrywało znaczącą rolę w historii wielu kultur. Grobowce starożytnego Egiptu są prawdopodobnie najbardziej znanymi przykładami na to, jak wielkie znaczenie przypisywano w tamtym czasie życiu pozagrobowemu. Dla starożytnych Egipcjan komunikowanie się ze zmarłymi było czymś tak naturalnym, że prosili ich o pomoc nawet w najbardziej przyziemnych czynnościach, takich jak przykładowo pieczenie chleba. Egipska Księga Umarłych to zbiór zaklęć i innych tekstów, który miał pomagać zmarłym w wędrówce przez podziemny świat zwany Duat. Dusze były testowane w Sali Prawdy i jeśli przeszły ten sprawdzian pomyślnie, mogły swobodnie wędrować z bogami po Polach Jaru (dosłownie Polach Trzciny, staroegipskim raju).

Tybetańska Księga Umarłych (Bardo Thodol), kolejna o życiu pozagrobowym, zawiera sugestywne opisy bardo: stanu przejściowego między śmiercią a kolejnym odrodzeniem. W niektórych odmianach buddyzmu praktykujący uważają życie pozagrobowe jedynie za przerwę między żywotami. Różnica między światem żywych a tym przejściowym jest niewielka – jeden po prostu ustępuje miejsca drugiemu.

Hindusi również wierzą w cykl narodzin, śmierci i reinkarnacji, który nazywają samsarą. Wierzenia wyznawców tej religii różnią się jedynie co do tego, jak szybko człowiek odradza się po śmierci – zawsze jednak potrzebuje pewnego czasu na przejście z jednego świata do drugiego.

Chrześcijaństwo i islam nauczają, że gdy trzymasz się pewnego kodeksu wierzeń i postępowania, zostaniesz nagrodzony po śmierci życiem wiecznym w niebie. Nie wszystkie tradycje w obrębie tych religii uwzględniają nawiązywanie kontaktu z duchami zmarłych.

## Jak nawiązać kontakt z zaświatami

Teraz, gdy już lepiej rozumiesz, czym jest energia duchowa, i wiesz, jak ustanawiać właściwe intencje przed podjęciem próby nawiązania połączenia z zaświatami, czas przejść do nauki kontaktowania się ze zmarłymi. Istnieje wiele sposobów na osiągnięcie tego celu, w zależności od tradycji i kultury, ale tutaj skupimy się na pięciu metodach, które uważam za najskuteczniejsze. Niektóre na pierwszy rzut oka mogą się wydać podobne, jak medytacja i modlitwa, ale dzielą je pewne subtelne różnice, na przykład intencja.

Być może przekonasz się, że jedna z tych metod w twoim przypadku sprawdza się lepiej niż inna, albo zechcesz poeksperymentować z łączeniem dwóch lub więcej technik. Nie musisz praktykować ich wszystkich, ale warto wypróbować co najmniej kilka różnych podejść, by się dowiedzieć, które z nich są dla ciebie najlepsze.

Osobiście jestem za łączeniem różnych metod, zwłaszcza że z niektórymi duchami trudniej jest nawiązać kontakt niż z innymi. Im więcej technik poznasz, tym większe masz szanse na udaną komunikację ze zmarłymi. Nie zniechęcaj się, jeśli nie otrzymasz znaku od razu. Próbuje dalej!

## ***Medytacja***

Pierwszą rzeczą, do której zachęcam swoich uczniów, jest medytacja. Jeśli chcesz nawiązać kontakt z duchami, musisz wystarczająco wyciszyć umysł, aby móc odebrać od nich wiadomości.

Medytacja to pewnego rodzaju zaproszenie i sposób na zakomunikowanie duchom, że jesteś gotów na połączenie. Wycisza umysł i pomaga się skupić na własnym wnętrzu, a zarazem odczuć jedność ze wszechświatem i współczucie dla wszystkich istot, dzięki czemu podnosi nasze wibracje. Jak wiesz, wszystko stanowi energię, a energia nie jest statyczna, lecz nieustannie się porusza lub wibruje. Media często używają terminu „wibracje” w odniesieniu do pola energetycznego lub aury, ponieważ doskonale oddaje on tę cechę bycia w nieustannym ruchu.

Uważa się, że duchy wibrują na wyższej częstotliwości niż żywi, więc musimy podnieść wibracje, aby móc nawiązać z nimi kontakt, a medytacja jest na to dobrym sposobem.

## ***Modlitwa***

Modlitwa różni się od medytacji głównie intencją. Podczas gdy medytacja jest swego rodzaju zaproszeniem mającym na celu ogólne otwarcie się na kontakt z duchami, modlitwie we wszystkich tradycjach przyświeca bardziej konkretny cel: wyrażenie prośby o pomoc lub wskazówki.

Ta metoda nie musi być religijna ani rytualna. Wystarczy, że skierujesz prośbę do konkretnej istoty. Duchy uwielbiają, gdy je o coś prosimy, więc śmiało, nie krępuj się!

## *Marzenia senne*

Sny to portale do krainy zmarłych. We śnie nasze wibracje naturalnie się podnoszą, wszystkie zewnętrzne hałasy cichną, a analityczny umysł przełącza się na symbolikę. Duchy bardzo lubią komunikować się z nami za pomocą symboli, szczególnie w marzeniach sennych: to dla nich najłatwiejszy sposób nawiązania z nami kontaktu, zwłaszcza że nie musimy nic robić z wyjątkiem zapewnienia sobie głębokiego snu.

Ze względu na wysoce symboliczny język snów gorąco zachęcam do zapisywania w dzienniku najbardziej wyrazistych marzeń sennych, które zwykle wskazują na wizytę ducha. Notuj wszystko, co w nich odbierzesz.

### **MEDYTACJA Z OTACZAJĄCYMI CIĘ DUCHAMI**

Najczęstszym nieporozumieniem dotyczącym medytacji jest przekonanie, że wymaga ona siedzenia w całkowitej ciszy i bez żadnych myśli. Wiele osób odczuwa frustrację, gdy im to nie wychodzi, w związku z czym się poddaje i rezygnuje z tej praktyki. Tymczasem wszystko, co robimy uważnie, może być medytacją, łącznie ze zmywaniem naczyń.

Oto kilka kroków, które pomogą ci medytować z otaczającymi cię duchami (odczytaj je na głos i nagraj na dyktafonie, aby móc potem odtwarzać nagranie, gdy tylko zamkniesz oczy do medytacji).

1. Usiądź lub połóż się wygodnie. Pozwól ciału i umysłowi się odprężyć. Oddychaj głęboko, zwracając uwagę na tę czynność. Postaraj się, aby twoje wdechy i wydechy, a także pauzy między nimi były równej długości. Po każdym wdechu powinna nastąpić przerwa,

potem wydech i znów przerwa. Na każdym z tych etapów odliczaj do czterech. Powtórz cały cykl cztery razy. Delikatnie przechyl głowę w jedną stronę, a następnie w drugą. Rozluźnij szyję, ramiona, mięśnie twarzy i szczęki. Skup się na zdolności swojego umysłu do wizualizacji.

2. Wyobraź sobie wznoszącą się spod ciebie czystą energię, która kołysze cię w łonie Matki Ziemi. Oddaj jej wszystkie swoje lęki i zmartwienia. Poczuj, jak ta oczyszczająca energia przemieszcza się w górę twojego ciała przez nogi, wnosi ukojenie do twojego brzucha, usuwa wszelki stres i blokady. A teraz wyobraź sobie, że napływa do twojego serca i wypełnia cię bezwarunkową miłością, a następnie wznosi się jeszcze wyżej i wypływa na zewnątrz przez czubek głowy, umożliwiając ci nawiązanie połączenia z twoimi przewodnikami duchowymi. Zwizualizuj, jak ta energia spływa wokół ciebie w postaci wodospadu lśniącego światła, otaczając cię ochronną bańką. Jesteś bezpieczny i gotowy na połączenie z duchami.
3. Wypowiedz imiona istot, z którymi chcesz się skontaktować – bez względu na to, czy są to twoi zmarli bliscy, czy też zwierzęta domowe – i poproś je, aby do ciebie dołączyły. Porozmawiaj z nimi swobodnie lub zapytaj, o cokolwiek chcesz. Po każdym pytaniu poczekaj chwilę na odpowiedź. Możesz ujrzeć obrazy w głowie, usłyszeć słowa albo zarejestrować pewne odczucia w sercu lub ciele. Duch może cię dotknąć albo zapukać w pobliską powierzchnię. Wyostrz zmysły i pozostań otwarty.
4. Kiedy będziesz gotowy, podziękuj duchowi za nawiązanie z tobą kontaktu, wykonaj ponownie cykl oddechowy i powróć do codzienności.

## *Intuicyjne bazgroty*

W liceum często bazgrałam na marginesach zeszytów, ale nigdy nie poświęcałam temu zbytnej uwagi. Wiele lat później przejrzałam te gryzmoły. Oprócz rysunków i wierszy zauważyłam pośród nich powtarzające się wzory i frazy, które wydawały się ważnymi komunikatami.

Nadal to praktykuję, tyle że teraz bardziej świadomie. Staram się przy tym wyłączyć część mózgu odpowiedzialną za język, która jest zajęta codziennymi problemami, i pozwalam swojej ręce swobodnie pisać lub rysować, niczego przy tym nie oceniając. Czasami zadaję konkretne pytania, a następnie czekam, czy moja ręka sama na nie odpowie. I często tak się dzieje.

## *Przebywanie na łonie natury*

Wyłącz telefon, znajdź wygodne miejsce na świeżym powietrzu, wycisz umysł i po prostu bądź. Zwróć uwagę na otoczenie: zobacz drzewa, usłysz ptaki i owady, poczuj zapach powietrza czy rześką bryzę.

Czasami wiatr jest tylko ruchem powietrza, a innym razem to komunikat duchowy. Może nieść ze sobą śpiew ptaków, pióra, motyle lub płatki kwiatów albo zawirować wokół ciebie w spokojny dzień. Po odejściu mojego ukochanego kota Sama za każdym razem, gdy szłam do jego ulubionego miejsca na podwórku, liście trzepotały mi nad głową, a ja instynktownie wyczuwałam, że to znak od niego.

## Sposoby na utrzymanie kontaktu z bliskimi zmarłymi

Gdy już nawiążesz kontakt z ukochaną zmarłą osobą lub zwierzęciem, z pewnością zechcesz go utrzymać. Na szczęście istnieje na to wiele sposobów.

Wszystko jest energią, dlatego też ma własną aurę. A aura to nic innego jak właśnie energia elektromagnetyczna. Na przestrzeni dziejów była przedstawiana w postaci orbów w starożytnym Egipcie, aureoli w sztuce hellenistycznej i rzymskiej, a także chi w Chinach i prany w Indiach. Nie tylko ludzie mają aury, ale również zwierzęta, rośliny, duchy, miejsca, przedmioty nieożywione, ważne daty i dźwięki.

Nasza aura nieustannie spotyka się i łączy z aurą dotykanych przez nas przedmiotów, odwiedzanych miejsc, słuchanych piosenek, ważnych dat, które świętujemy.

Wiele mediów korzysta z jasnoczucia, zdolności widzenia aury i energii, a także praktykuje psychoskopię: odczytywanie informacji z przedmiotów i innych rzeczy poprzez dotykanie ich lub patrzenie na nie. Ty też możesz to robić.

Opiszę tu szczegółowo tylko kilka przykładowych metod służących pozostaniu w kontakcie z zaświatami, ale pamiętaj, że poniższa lista nie jest wyczerpująca i nie musisz wykonywać żadnych konkretnych rytuałów, aby utrzymać kontakt ze zmarłym bliskim. Jedyne, czego potrzebujesz, to klarowna intencja i otwarty umysł.

## ***Zatrzymaj pamiątkę po zmarłym***

Moje ulubione pamiątki pozwalające pozostać w kontakcie ze zmarłą istotą to przedmioty, które nosiła dana osoba lub zwierzę, takie jak biżuteria czy obroza. Ubrania, koce, legowiska dla zwierząt i zabawki również dobrze się sprawdzą w tym celu.

Fotografie także bywają pomocne w umacnianiu połączenia z ukochanymi zmarłymi, ponieważ lgną oni do wszystkiego, co z nimi rezonuje, a zdjęcia uchwytyją ich istotę. Ponadto z racji tego, że duchy nie mają już ciała, możemy je przyciągnąć za pomocą przedmiotów reprezentujących ludzkie ciało (obrazy, rysunki i rzeźby, a nawet manekiny).

Samo trzymanie przedmiotu lub zdjęcia podczas medytacji jest doskonałym sposobem na pogłębienie kontaktu.

## ***Celebruj urodziny i rocznice***

Ważne daty często przyciągają duchy. Wielu moich klientów umawia się na spotkania ze mną w dzień urodzin zmarłego lub innego dnia, który miał dla niego jakieś znaczenie. Zwykle wyczuwają już obecność zmarłych bliskich i zatrudniają mnie głównie po to, abym to potwierdziła. Uwielbiam swoją pracę, więc nie przeszkadza mi, że się z tym do mnie zwracają, ale tak naprawdę wcale mnie nie potrzebują – już nawiązują kontakt z zaświatami.

Ustal datę, kiedy uczcisz zmarłego. Postaw dodatkowy talerz na stół w jego urodziny lub kup mu kwiaty na rocznicę. Pozwól sobie poczuć jego obecność i wyślij mu w zamian miłość i wdzięczność. Na pewno to poczuje.

## ***Odwiedź miejsce spoczynku, narodzin lub ulubioną lokalizację zmarłego***

Po śmierci mojego dziadka mama pojechała nad ocean, żeby odwiedzić jego ukochane miejsce. Zastanawiała się, czy on wie, że ona tam jest, i gdy tylko ta myśl przyszła jej do głowy, z wody wynurzyła się foka. Mama odniosła silne wrażenie, że to znak od dziadka, że jej tam towarzyszy, i napełniło ją to głębokim poczuciem spokoju.

Chociaż duchy są wszędzie, to jednak miejsca, z którymi były połączone za życia lub w chwili śmierci, wzmacniają ich energię. Jeśli chcesz pogłębić lub podtrzymać z nimi więź, pojedź tam, gdzie się urodzili i wychowali, gdzie są pochowani, dokąd lubili jeździć na wakacje. Następnie poproś o znak i otwórz się na jego przyjęcie.

## ***Odtwarzaj ulubioną muzykę zmarłego, śpiewaj dla niego i rozmawiaj z nim***

Dźwięk bardzo silnie przyciąga duchy. Wiele utalentowanych mediów wykorzystuje zdolność jasnoślyszania do odbierania głosów fantomowych, muzyki i innych dźwięków. Doskonałym sposobem na rozwinięcie tej umiejętności i utrzymanie więzi ze zmarłymi bliskimi czy zwierzętami jest przyciąganie ich do siebie za pomocą dźwięku, a następnie nasłuchiwanie odpowiedzi.

W przypadku zwierząt domowych możesz potrząsnąć pojemnikiem na smakołyki lub miską z jedzeniem, zawołać je po imieniu, zabrzączyć smyczą, a w przypadku zmarłych bliskich włączyć ich ulubioną muzykę albo zaśpiewać im, powtarzać ich imiona i rozmawiać z nimi tak, jakby nadal żyli. Oni zawsze z radością słuchają twojego głosu.

## Narzędzia do wzmacniania duchowego połączenia

Oprócz metod nawiązywania i utrzymywania kontaktu z ukochanymi zmarłymi, które poznałeś dotychczas (począwszy od medytacji i modlitwy, a skończywszy na przechowywaniu pamiętek i świętowaniu ważnych dat), istnieją jeszcze inne narzędzia, których możesz użyć, aby wzmocnić swoje połączenie z drugą stroną. Poniżej znajdziesz kilka przykładów, ale ta lista nie jest w żadnym wypadku wyczerpująca i nie musisz się w ogóle nią sugerować. Jedyne, czego tak naprawdę potrzebujesz, aby nawiązać kontakt z zaświatami, to otwarty umysł. Przekonałam się jednak, że konkretne narzędzia często pomagają początkującym na tej ścieżce w skupieniu uwagi, określaniu intencji i uzyskiwaniu od zmarłych konkretnych odpowiedzi na ważne pytania.

Niektóre z tych narzędzi mają na celu jedynie nawiązanie duchowej więzi, a inne pomagają rozszyfrować konkretne komunikaty. Przykładowo możesz się zastanawiać, czy to, co odbierasz, to rzeczywiście wiadomość od zmarłego, czy też umysł płata ci tylko figle. W takiej sytuacji zalecam zastosowanie pomocnego narzędzia (na przykład wahadełka), które rozwieje twoje wątpliwości. Z kolei gdy odczuwasz jakąś blokadę uniemożliwiającą ci nawiązanie kontaktu, możesz sięgnąć po metody, które pomogą ją przezwyciężyć i wzmocnić duchowe połączenie.

Oto kilka przykładów narzędzi, z których możesz skorzystać w celu pogłębienia połączenia i rozszyfrowania wiadomości z zaświatów.

## *Ołtarzyki*

Są doskonałym sposobem na utrzymanie i wzmacnianie połączenia z duchami. Korzystano z nich w wielu kulturach i religiach na przestrzeni dziejów i wielu ludzi nadal kultuwuje tę tradycję.

Ołtarzyk może być miejscem, w którym przechowujesz zdjęcia i inne pamiątki po zmarłych bliskich i zwierzętach, a także służyć do medytacji. Możesz na nim zostawiać dary dla zmarłych, takie jak ulubiony smakołyk, napój, kwiaty, pieniądze albo inne drobiazgi, które ci się z nimi kojarzą.

Wielkość ołtarzyka jest uzależniona od miejsca, które masz do dyspozycji. Możesz go nawet przechowywać w przenośnym pudełku i rozstawiać tylko wtedy, gdy tego potrzebujesz.

## *Świece*

Światło i energia emitowane przez świece przyciągają duchy. Migoczące lub iskrzące płomienie zwykle wskazują właśnie na obecność istot z zaświatów. Manipulowanie płomieniem wymaga niewielkiego wysiłku z ich strony, więc to dla nich łatwy sposób na skomunikowanie się z tobą. Ustal, jak będą udzielać odpowiedzi na twoje pytania (na przykład wysoki płomień na „tak”, a mały na „nie”).

Możesz również skupić się na płomieniu świecy podczas medytacji służącej rozwijaniu jasnowidzenia i praktykowaniu odbierania symboli. Obserwuj go przez dwadzieścia sekund, a następnie zamknij oczy i zobacz płomień okiem swojego umysłu. Jeśli przyjmie jakiś rozpoznawalny kształt, może to być znak z zaświatów.

## ***Kryształowe kule, lustra i minerały***

Szklane lub kryształowe kule są zwykle traktowane jedynie jako popularne gadżety w branży rozrywkowej, a jednak też przyciągają duchy. Energia duchowa łączy do zjawisk i przedmiotów, które łączą w sobie różne żywioły, a szkło powstaje dzięki współdziałaniu ognia, powietrza, ziemi i wody. Tak więc wszystko, co jest zrobione ze szkła, wzmocni twoje połączenie z zaświatami, chociaż duchy wydają się szczególnie preferować kryształowe kule służące również do wróżenia oraz odczytywania znaków i komunikatów. Lustra także idealnie nadają się do takich celów.

Duchy łączy też do minerałów i kamieni. Zachęcam do układania ich w określone wzory lub po prostu trzymania w dłoni podczas medytacji. Doskonałymi minerałami wspierającymi nas w łączeniu się z duchami są: ametyst, angelit, celestyn, kryształ górski, szkło pustynne, kwarc lemuryjski, mołdawit i selenit.

## ***Różdżki i wahadła radiestezyjne***

Uwielbiam korzystać z różdżek i wahadeł radiestezyjnych podczas seansów spirytystycznych i polowań na duchy. Pozwalają mi one uzyskać jasne odpowiedzi na pytania zamknięte („tak” lub „nie”). Wszystkie te narzędzia działają podobnie, ale mają różne zastosowania.

Wahadełka najlepiej sprawdzają się w komunikacji w pojedynkę ze względu na ich subtelne ruchy, podczas gdy różdżki są idealne do pracy w grupie. Oba narzędzia muszą zostać skalibrowane przed użyciem. Oznacza to, że trzeba ustalić ruch na „tak” i ruch na „nie”, zanim zadasz jakiegokolwiek pytanie. Trzymaj narzędzie w dłoniach, wycisz się i poproś: „Pokaż mi ruch na «tak»”,

a następnie poczekać, aż wahadło lub różdżka się poruszą. Potem powtórz to samo z „nie”. Pamiętaj, aby na koniec podziękować duchom za pomoc.

## Żyj tu i teraz

Kiedy już nauczysz się odczytywać znaki z zaświatów, możesz się poczuć nimi nieco przytłoczony. To bardzo ważne, aby nie zatracić się w tym doświadczeniu. Intencją duchów nie jest wprowadzanie zamętu do twojego życia, lecz udzielenie ci wsparcia w byciu najlepszą wersją siebie. Nie chcą, abyś trwał w żałobie ani pragnął łączyć się z nimi do takiego stopnia, że stracisz z oczu to, co istotne w twoim świecie.

Czasami chcemy się połączyć z ukochaną zmarłą osobą, ponieważ potrzebujemy się z nią pożegnać lub po prostu za nią tęsknimy, ale zawsze powinniśmy przy tym pamiętać, aby żyć teraźniejszością. Duchy nas otaczają, chronią, prowadzą i przekazują nam wiadomości, co jednak nie oznacza, że powinniśmy się skupiać tylko na tym, zapominając o swojej codzienności. Chcą, abyśmy żyli pełnią życia, byli zdrowi i szczęśliwi, i uczynią wszystko, co w ich mocy, by pomóc nam osiągnąć pragnienia naszego serca. Jedyne, co musimy zrobić, to poprosić i ich słuchać, pamiętając zarazem, aby żyć chwilą.

Pablo Picasso stwierdził: „Każde dziecko jest artystą. Problem polega na tym, jak pozostać artystą, gdy dorośniemy”. Wierzę, że to samo można powiedzieć o zdolnościach parapsychicznych: wszyscy się z nimi rodzimy i każdy z nas może je odzyskać. Nie musisz zatrudniać kogoś takiego jak ja, aby połączyć się z zaświatami.

W rozdziale pierwszym przedstawiłam podstawowe informacje, jakich potrzebujesz do rozpoczęcia swojej przygody komunikowania się z bliskimi i zwierzętami po drugiej stronie.

Oto krótkie podsumowanie:

- Duchy to swobodnie przemieszczająca się świadoma energia, która zawsze nam towarzyszy, obserwuje nas i prowadzi. Każdy może się z nimi komunikować. W większości przypadków chcą, abyśmy byli szczęśliwi i urzeczywistniali nasze marzenia.
- Zawsze wyznaczaj jasne intencje przed nawiązaniem kontaktu z duchami, dzięki czemu łatwiej ci będzie rozpoznać i zinterpretować wszelkie otrzymane komunikaty.
- Wypróbuj różne sposoby nawiązywania kontaktu, takie jak medytacja, modlitwa, marzenia senne, intuicyjne bazgroły czy przebywanie w naturze, aby się przekonać, które z nich w twoim przypadku sprawdzają się najlepiej.
- Po nawiązaniu kontaktu możesz go podtrzymywać za pomocą pamiętek lub zdjęć, świętowania szczególnych dat, odwiedzania ważnych dla zmarłego miejsc, słuchania jego ulubionej muzyki.

- Wypróbuj różne narzędzia służące wzmocnieniu duchowego połączenia, jak ołtarzyki, świece, kryształowe kule oraz różdżki i wahadła radiestezyjne. W przypadku dwóch ostatnich pamiętaj, aby zadawać pytania zamknięte (takie, na które odpowiedź może brzmieć: „tak” lub „nie”).



