

MNENJA O KNJIGI

Frekvenca vam bo pomagala obnoviti stik s seboj na način, o kakršnem niste niti sanjali. Penney Peirce je s svojim izjemnim občutkom za intuitivno in empatično zaznavanje sestavila zelo uporabno knjigo, ki vam bo prepričljivo pomagala prepoznavati temeljne vibracije svojega pristnega jaza ter uporabiti svojo senzibilnost tako, da se boste na vseh področjih življenja spreminjali na bolje.

– Carol Adrienne, avtorica knjige
The Purpose of Your Life (Smisel vašega življenja)

Izkušena učiteljica Penney Peirce nas je obdarila z mogočno knjigo, ki množico niti v tapiseriji zavesti plete v povezano celoto. Na sleherni strani te poučne knjige bo bralec našel upanje, ki bo izpodrinilo obup in nemoč, ter odkrival nove prijeme za polno in zadovoljno življenje.

– Marcia Emery, avtorica knjige
The Intuitive Healer (Intuitivni zdravilec)

Frekvenca je izjemna knjiga, ki združuje različne poglede na širjenje naše zaznavne sposobnosti in na razvoj posebnih človeških zmogljivosti. To je pravi priročnik za prihajajoče obdobje in je neprecenljiv osebni vodič za zdravo in ustvarjalno prilagajanje življenju v podivjanem svetu.

– Hal Zina Bennett, avtor knjige
The Lens of Perception (Leče zaznavanja)

Penney Peirce v knjigi razlaga pogosto napačno razumljene in spregledane podrobnosti o energiji in vibracijah. Kot telepatska detektivka pri svojem delu na prizoriščih zločinov uporabljam sposobnost zaznavanja najfinejših energij, in ko ugotavljam, kaj se je tam dogajalo, se naravnam na frekvenco prizorišča. *Frekvenca* ponuja bralcu orodja za prepoznavanje in razvoj lastne senzibilnosti, ki vam bo pomagala pri osebni rasti in širjenju prostorov svobode v življenju.

– Pam Coronado, intuitivna preiskovalka in soigralka
v televizijski seriji *Sensing Murder* na Discovery Channel

Frekvenca nam razkriva preprostost v ozadju kaosa, ki se kaže na površju. Penney Peirce nam podrobno in nazorno pripoveduje, kako priti v stik s svojo dušo, njenimi nameni in delovanjem, kako se povezovati z drugimi in kako živeti skladno z veličino svojega resničnega jaza. To je dar, ki bo slehernemu med nami olajšal pot procesa osebne preobrazbe.

– Dr. Joan C. King, nevroznanstvenica,
častna profesorica na medicinski fakulteti univerze Tufts
in avtorica knjige *Cellular Wisdom (Celična modrost)*

S to knjigo se *Skrivnost* dviguje na novo raven in spoznavamo pomembno resnico. Leva možganska polobla se ji bo morda upirala, toda če Penney prisluhnemo skladno z lastnimi notranjimi vibracijami, bomo prejeli nekaj trajnega in nadvse pomembnega.

– Don Joseph Goewey, avtor knjige *Mystic Cool (Mistična spokojnost)*

Penney Peirce poznam že dolga leta. Pri njej sem pred skoraj tridesetimi leti prvič obiskovala treninge intuicije, ki je ključna pri razvoju procesa InnerBondinga (notranjega povezovanja). Penney je *Frekvenco* zapolnila z globoko modrostjo, ki bo slehernemu v pomoč pri dvigovanju osebne frekvence, doseganju enotnosti notranjega in zunanjega sveta, odkrivanju lastnih globin modrosti in približevanju čustvenemu razsvetljenju.

– Margaret Paul, avtorica in soavtorica knjig
Do I Have To Give Up Me To Be Loved By You? (Ali se moram za tvoj ljubezen odpovedati sebi?), *Inner Bonding (Notranje povezovanje)*
in *Healing Your Aloneness (Zdravljenje vaše osamljenosti)*

Na splošno je bilo že veliko povedanega o frekvencah in dvigovanju vibracij, toda ta knjiga nam ponuja dobro premišljeno in podrobno opisano pot v nove razsežnosti zavesti, ki je pred vsemi nami.

– Hope in Randy Mead, avtorja filma
Orbs: The Veil Is Lifting (Krogel: Tančica se dviguje)

Na vse nas vplivajo pozitivne in negativne energije, če se tega zavedamo ali ne. Modrost te knjige vam bo pomagala, da v svojo korist in v dobro človeštva na čudežen način dvignete raven svojih vibracij – svojo frekvenco.

– Masaru Emoto, avtor knjige *Skrita sporočila vode*

Številna znamenja nam govorijo, da smo tik pred hitro preobrazbo v nov svet, ki bo temeljito spremenil naravo našega razumevanja tega, kdo smo in kako razumemo resničnost. Spoznanja, ki jih najdemo v *Frekvenci*, so nam lahko v veliko pomoč pri preseganju trenutnega kaosa, zato je knjiga dragoceno darilo za vsakogar, ki si resnično želi osebne razvoja.

– John L. Peterson, ustanovitelj inštituta Arlington in
avtor knjige *A Vision for 2012 (Vizija za leto 2012)*

To, da se danes vidimo kot energijska bitja, je eno največjih spoznanj našega časa. V *Frekvenci* nam Penney Peirce pojasnjuje številna nova, doslej še neprepoznana energijska načela, ki pa jih zdaj lahko načrtno uporabimo za ohranjanje zdravja in izboljšanje resničnosti, v kateri živimo. Ob prebiranju knjige sem užival in se neznansko zabaval.

– Richard Bartlett, avtor knjig *Matrix Energetics (Energije matrice)*
in *The Physics of Miracles (Fizika čudežev)*

KAZALO

Predgovor	9
Bralcu	13
Odkritje frekvence	25
1. Feniksova preobrazba	33
2. Življenje med frekvencami	61
3. Ozavestite svoje čutne navade	93
4. Osvobajanje negativnih vibracij	121
5. Začutite svojo domačo frekvenco	147
6. 'Vživljanje' v zavestno senzibilnost	181
7. Obvladovanje partnerskega sozvočja	217
8. Iskanje najnaprednejših rešitev, izbir in načrtov	251
9. Ustvarite si visokofrekvenčno življenje	281
10. Pospešeno do prosojnosti	315
Slovar	347

PREDGOVOR

Knjiga, ki jo držite v rokah, niso mrtve besede, natisnjene na papirju v določeni pisavi in velikosti. Njeno sporočilo leži globlje – veliko globlje – kot ga vidijo fizične oči, otipajo prsti ali razbere um. Je predvsem tisto, kar jo je sploh pripeljalo v vaše elektromagnetno polje; je energijsko sozvočje med vami in modrostjo, ki jo prinašajo te strani. Energijsko polje je tisto, kar Penney Peirce razume kot našo 'domačo frekvenco' oziroma naše osebno energijsko valovanje. Tudi besede na teh straneh valovijo na posebni energijski frekvenci z izvorom v kozmični inteligenci. Ta besede navdihuje in napaja, da lahko na bralca prenašajo njeno veličino in moč. Ko Penney opisuje, kako v zanosu plešeta Duh in Snov, boste komaj čakali, da se naučite devetih korakov njene osebne preobrazbe in se pridružite praznovanju.

Svetovna znanstvena skupnost soglaša, da je v vseh stvareh energija in da so energijski sistemi zavestni. Zemlja, nam pravijo, se vrti okrog neskončnega elektromagnetnega polja. V tem vrtinčenju, nihanju in vibriranju energije sodeluje prav vse. Zanimivo je, kako običajno razumemo kozmično energijo kot nekaj, kar lebdi *tam zunaj*, kar šelesti in prasketa nekje daleč onstran Zemlje, na kateri živimo. V resnici pa je to ista energija, ki je *tukaj*, ki je del obstoja našega individualnega jaza in ki je hkrati navzoča v ozračju, v katerem živimo. Smo prostorska bitja, ki živimo in se gibljemo tako, da smo ves čas v energijskem stiku s slehernim koticom vesolja. Ko se torej ukvarjamo z vprašanjem energijske

frekvence, to ni nedoumljivo 'nekaj', kar vibrira nekje v stratosferi, temveč je z njo neposredno prežet *notranji prostor* vsakega posameznika. Pierre Teilhard de Chardin, jezuitski duhovnik in paleontolog, je temu notranjemu prostoru rekel 'interitorij'. Izraz je skoval zahvaljujoč svojemu intuitivnemu odnosu z naravnim svetom in vesoljem, ki ga je razumel kot energičen, nenehno napredujoč razvoj v smeri snovne kompleksnosti in zavesti.

Chardin je svoje zamisli drago plačal: Vatikan je njegova dela prepovedal, v rodni Franciji ni bil dobrodošel in se je preselil najprej na Kitajsko, pozneje pa v New York. Še eden od dokazov našega evolucijskega napredka je to, da danes posamezniki, kakršna je Penney, svobodno delijo rezultate svojih intimnih raziskovanj v laboratoriju lastne zavesti, ne da bi se jim bilo treba bati cerkvene ali vladne cenzure in pregona. Napredek v razumevanju povezav med telesom, razumom in duhom, ki je bil dosežen v 21. stoletju, ter naša vsestranska povezanost z vesoljem sta povzročila velikanske premike v pogledih in omogočila razumevanje Zemljine naravne inteligence. Človeštvo je v svojem razumevanju napredovalo in se zdaj veliko bolj zaveda energijskih povezav – pravzaprav enosti – z našo materjo Zemljo ter tega, da moramo živeti skladno z nevidnimi energijskimi zakoni, ki so temelj vsega življenja. Penney je ustvarila tisto, čemur pravim 'energijska šablona', ki nam predstavlja odličen pripomoček v vsakodnevnem življenju, hkrati pa ponuja veliko globlji vpogled v to, kaj pomeni biti duhovno bitje v človeški podobi.

Njen podrobni opis hindujskega energijskega sistema čaker nam omogoča očiščenje svojega energijskega polja, ko želimo sprostiti ustavljeno energijo. Ob praktični rabi teh starodavnih modrosti pri lažšanju izzivov sodobnega življenja se iz *informacijske* selimo v *intuitivno dobo*, v kateri je kolektivna zavest vedno bolj skladna z našo notranjo sposobnostjo uglasovanja na višjo frekvenco 'razširjenega jaza' – tistega, čemur sam pravim *avtentični jaz*.

Penney v sijajnih opisih vsakodnevnih vibracij razloži, kako vplivamo na svoje telo, čustva in misli. V okviru devetih stopenj preobrazbe nas nauči veččin uglaševanja energijske frekvence našega trenutnega valovanja ter prehoda na višje frekvence. Svoje znanje prenaša z vso predanostjo in z bralcem velikodušno deli svoje globoko razumevanje energijske anatomije. S tem neovrgljivo potrjuje dejstvo, da nismo zgolj sposobni, temveč tudi dolžni preverjati in na novo uravnnavati svojo 'domačo frekvenco', da bi lahko služili višjim ciljem.

Kako spodbudno je spoznanje, da uporaba intuitivne energije ni zgolj domena spiritualistov ali mistikov. To je sposobnost, ki jo imamo vsi in jo, bodisi zavestno bodisi nezavedno, uporabljamo z različno intenzivnostjo, odvisno od stopnje osebnega razvoja. Penney nam prinaša spodbudno spoznanje, da lahko intuitivno sposobnost zavestno razvijamo z učenjem njenih tehnik črpanja energije iz izvornih nahajališč uvida, intuicije in navdiha – torej iz samih *virov življenja* v nas in vsenaokrog nas.

Zavestno negovanje in uporaba miselne energije sta najmočnejši sredstvi preobrazbe. Carla Junga je prav to spodbudilo, da je takole opisal izkušnjo, ki jo je imel v starosti dvanajstih let: »Nenadoma me je prevzel neustavljiv občutek, da sem se ravno kar izvil iz gostega oblaka. V hipu sem vedel: Zdaj sem Jaz! Bilo je, kot bi bil za menoj zid megle, za katerim še ne bi bil 'jaz', zdaj pa sem v trenutku prišel k sebi. Tudi prej sem obstajal, seveda, toda vse se mi je zgolj dogajalo. Zdaj sem se zgodil sam sebi.«

Ko se kot energijsko bitje prebudimo v svoji resnični naravi, ko vstopimo v svoj *interitorij* in začnemo zavestno raziskovati skrivnost svoje zavesti, se 'zgodimo sami sebi'. Še vedno so ljudje, ki menijo, da so samorefleksija, kontemplacija, meditacija in druge duhovne prakse zgolj samovšečno bežanje vase. Toda klinične raziskave in revolucionarni razvoj v številnih vejah sodobne znanosti ves čas prinašajo nove dokaze o pozitivnih spremembah energijskih frekvenc zaradi teh duhovnih praks.

Znanost elektromagnetizma ter težnosti in kvantna teorija nam potrjujejo tisto, kar so od nekdaj govorili velikani duhovnosti: Ljudje smo žareča energijska bitja ustvarjalne inteligence, popolnoma usposobljena, da zavestno sodelujemo v evolucijskem razvoju vesolja in se ob tem polno samouresničujemo.

Penney Peirce v *Frekvenci* inteligentno in z vso naklonjenostjo do bralca vsa ta mogočna znanja združuje s svojimi osebnimi izkušnjami dela s strankami in nam prinaša učinkovite metode dvigovanja svoje domače frekvence. S tem ne pomaga zgolj pri izboljšanju osebnega življenja vsakega posameznika, temveč univerzalnega življenja v vesolju. Njeno delo je izjemno energijsko zdravilo, vsestransko uporabno v času, ki ga živimo.

Michael Bernard Beckwith,

avtor knjige *Spiritual Liberation* (Duhovna osvoboditev)

BRALCU

*Zbliževanje misticizma in nove duhovnosti
nam je odprlo pot do človečnosti.
Za nami ostaja nekaj, kar je dobesedno
zunaj našega jezika.*

Michael Talbot

Zagotovo tudi sami čutite, da živimo v zmedenem, toda izjemno obetavnem času. Tako kot so nemirne živali, ki zaznavajo bližajoči se potres, morda tudi vi zaznavate, da se kuha nekaj velikega. Težko je spregledati, da je danes vse tako hlapljivo kot kipeča voda. Dobra plat tega je, da nas ta vsesplošna minljivost pretresa in sili, da se začnemo doživljati na popolnoma nov način – manj kot fizična telesa, ločena med seboj v praznem prostoru, in bolj kot energijsko valujoča bitja, ki skupaj z drugimi valujočimi bitji soodvisno živijo v valujočem svetu.

Vedno bolj se zavedamo notranje in zunanje *energije*, njenih lastnosti in načel delovanja – frekvenc, vibracij, resonanc, valov, oscilacij, ciklov in spektrov. Odkrivati začnemo, da so ti koncepti v samem jedru novih tehnik vsega védenja, delanja in posedovanja. Z drugimi besedami, naša *osebna vibracija* – energijska frekvenca, ki jo iz trenutka v trenutek vzdržujemo v svojem telesu, čustvih in razumu – je daleč najpomembnejše orodje za ustvarjanje in preživljanje idealnega življenja. Če je naša energijska frekvenca visoka, hitra in čista, se življenje odvija

lahkotno in skladno z našimi potenciali oziroma *usodo*, če pa je nizka, počasna in popačena, prinaša težave in razočaranja.

Frekvence naraščajo!

Nekaj je stvari, ki jih moramo razumeti: 1. na nas vpliva evolucijski proces, ki poteka preko določenih stopenj in omogoča rast energijske frekvence telesa, čustev in razuma; 2. ker naraščajoča energijska frekvenca ustrezno povečuje raven zavesti, postopno postajamo vse bolj zavestni, čutni, vizionarski, empatični in ljubeči; 3. največji izziv naslednjih let bo delo na povečevanju senzibilnosti, vzdrževanju čiste osebne vibracije in učenje uporabe 'načel frekvence', da bi lahko bili v prihajajočem obdobju uspešni.

Ljudje, ki občutimo nevidno sfero – štejem se mednje – smo že dolgo slutili, da skrivnostna frekvenca znotraj naših teles in v sami Zemlji postopno narašča. Sprva nas je to pretreslo in ne da bi vedeli, zakaj, smo se počutili neprijetno. Zunanji svet se je začel vrteti vedno hitreje, postajal je vreščoč, skorajda kaotičen. Potem smo se prilagodili novi, višji ravni energije in v enaki meri se je okrepilo naše zavedanje. Instinktivno smo razumeli, da stopnjevanje energije prihaja v zaporednih valovih, ki dvigujejo naše zavedanje do te mere, da se postopno spreminja tudi zaznavanje *jaza*: namesto identitete, ki je temeljila na odtujenosti, strahu in sebičnosti, postopno prevzemamo identiteto, ki bo temeljila na vzajemni povezanosti, ljubezni in duhovnosti. Čutili smo, da bo svet na višji frekvenci deloval skladnejše in po novih, privlačnejših in učinkovitejših načelih.

*Slog in način mišljenja sta doživela revolucijo ...
Gledamo z drugačnimi očmi; poslušamo z drugačnimi ušesi
in mislimo z drugačnim umom, kot smo nekdaj.*

Thomas Paine

Zdaj se ti premiki dogajajo in jih večinoma vsi tudi zaznavamo, ko poskušamo delovati in preživeti v novem ozračju vse-splošne rasti: od količine informacij, ki jih moramo prebaviti, in števila ur, ki jih moramo prebedeti, da opravimo vse delo, do udarnih valov negativizma, ki se zdi, da postajajo običajna sestavina življenja. Ostati osredotočen na bistvo je v teh časih pogosto strašljiva naloga. Takšno je torej ozračje, v katerem zapuščamo *informacijsko dobo* in vstopamo v *intuitivno*, ki nam prinaša veliko preobrazbo v načinu zaznavanja stvarnosti.

Zastavljajo se vprašanja: Kako se naučiti pravil hitreje vibrirajočega sveta ter razvijati osebno energijo in zavest, ki nam bosta pomagali v njem delovati? Kako si v času, ko se stari način življenja v smrtnih mukah poslavlja, hkrati utrditi novo zaznavnost, identiteto in vedenjske vzorce?

Vas kličejo frekvence?

Morda se podobno kot številni drugi odziviate na naraščajoče frekvence življenja in poskušate na različne načine – zdrave in nezdrave – prilagajati svoje energijsko stanje, ko iščete ravnotežje, varnost in olajšanje od stresa. Ali pa morda poželjivo hlastate za namigi, kako ta vznemirljivi novi svet v vsej njegovi zapletenosti izkoristiti za osebno rast. Odgovorov ne najdemo v množici naprav, pripomočkov in programov, ki nam jih ponuja najsodobnejša informacijska tehnologija. Preprosta resnica je, da moramo za premik v intuitivno dobo razumeti *energijo*, jo znati uporabljati in vedeti, kako lahko razvijemo učinkovito, razširjeno osebno senzibilnost.

To knjigo ste morda prijeli v roke zato, ker se želite znebiti čustvenih pretresov, ki ovirajo vaš življenjski tok. Morda vas izčrpavajo ljudje, ki so vznemirjeni in občutljivi ali pa depresivni in apatični. Morda ste preobremenjeni zaradi nenehnih čutnih

dražljajev z vseh strani in ste zaradi njih bodisi otopeli bodisi prenapeti. Ali pa ste prenasičeni s subtilnimi, neverbalnimi informacijami o drugih ljudeh, novostih, prihodnosti in dogodkih, ki vas čakajo v življenju. Vse to bi radi osmislili, a ne veste popolnoma natančno, kaj je v vsem tem zares pomembno za vas.

Morda si želite povrniti tisto dovzetno, duhovno naravo, ki ste jo izgubili nekje na poti k svojim akademskim, kariernim ali finančnim ciljem. Analitični um vam je pomagal k poslovnemu uspehu, zdaj pa je čas za neobrzdano ustvarjalnost, za nove načine motivacije sodelavcev in za revolucijo poslovnih sistemov, ki se zdijo kot dinosavri. Morda ste prve korake že naredili s pomočjo razumevanja 'zakona privlačnosti' in želite zdaj poglobiti znanje o novih načelih prihajajoče dobe? Poskušate najti pravo ravnotežje med voljo in zaupanjem v življenju?

Če se počutite skoraj ohromljeni zaradi hitrih sprememb, ne skrbite. Vse poteka ob pravem času in v ta proces smo vključeni vsi. Vsi se učimo prilagajati višjim frekvencam zavedanja. Iz sveta, v katerem smo morali – da bi dobili, kar smo želeli – uporabiti vse znanje in voljo za premoščanje prepadov med seboj in drugimi, se premikamo v svet, v katerem mostov sploh ne bo in bodo ljubezen, podpora, sproščeno doseganje zelenih rezultatov in svoboda vedno pri roki.

V resnici je zelo verjetno, da se nam bo najboljše zgodilo, ko bomo najbolj pretreseni, nesrečni in neizpolnjeni. Kajti le v trenutkih, ko nas žene nelagodje, smo pripravljeni stopiti iz starih okvirov in iskati nove poti ali boljše odgovore.

M. Scott Peck

Vaša najvišja frekvenca je lahko običajna

Popolnoma sem prepričana, da lahko z lastnimi močmi razprete lupino, ki vas loči od višje izkušnje *jaza* in veliko boljšega življenja. Ne potrebujete gurudev ali dramatičnih dogodkov, ki bi vas katapultirali v nadnaravne izkušnje; tukaj in zdaj, v svojem naravnem fizičnem telesu, postajate visokofrekvenčno bitje, kajti tisto, kar je včasih veljalo za metafizično, transpersonalno in paranormalno, postaja danes že skoraj vsakdanje. Prav zdaj prodirajo v vašo zavest spet nekateri novi manjkajoči delčki velike podobe – in to novo razumevanje nam vsem lajša prehod od 'prelomne točke' v intuitivno obdobje.

Številni posamezniki, s katerimi se pogovarjam, so blizu razumevanju, da v resnici nismo nikoli zapustili svojega Doma – "nebeške" izkušnje – da pa smo hkrati deležni najčudovitejših in najprivlačnejših Sanj, ki jim pravimo 'zemeljsko življenje'. Da bi se popolnoma prebudili iz njih, potrebujemo vsakodnevno duhovno izkušnjo v stanju najvišje osebne frekvence, ki smo jo še sposobni sprejeti kot običajno. Med drugim je to izkušnja empatije in sočutja, ko nas najbolj žlahtni občutki ponesejo mimo pasti trpljenja, omejenosti razuma in varljive privlačnosti sveta. Preden smo sposobni doumeti svojo razsvetljeno identiteto, razumeti enost in se ustaliti v življenju v novih razsežnostih, *moramo začutiti*, da smo ljubljene, da ljubimo in da smo ljubeči. Ko smo zavestno dovzetni za najfinejše informacije, ki so vtisnjene v energijsko frekvenco, smo na pravi poti, da doživimo to zgoščeno stanje gotovosti ljubezni in duše.

Da bi odkrili informacije in izkušnje, ki so shranjene v naših najbolj prečiščenih vibracijah, se postopno poslavljamo od svojih opojnih pogledov na življenje in 'rastemo' proti znanju, ki ga črpamo iz svojih teles. Vendar se ob tem soočamo s čustvi, ki povzročajo na eni strani zmedo, odpor in paniko, na drugi pa veličastno mistično zasanjanost, zato se jim poskušamo izogniti.

Z bežanjem pred čustvi ustvarjamo prazen prostor, v katerem ne doživljamo svojega polnega jaza. *Frekvenco* sem napisala, da vam pomagam preko zadnjih ovir pred popolnim prebujenjem in *občutenjem* razširjenega jaza, kar bo vaše običajno stanje v intuitivni dobi.

Obstaja več kot zgolj zakon privlačnosti

V zadnjih letih je izšlo več knjig in DVD-jev, ki nam kot krušne drobtinice sredi gozda kažejo pot skozi to vznemirljivo obdobje. Avtorji so začeli vrhunske znanstvene in metafizične ideje popularizirati na način, ki vnema srca in domišljijo najširše javnosti. Med temi deli so *Pot miroljubnega bojevnika* (The Way of the Peaceful Warrior), *Celestinska prerokba* (The Celestine Prophecy), *Intuitivna pot* (The Intuitive Way), *Vaš življenjski cilj* (Your Life Purpose), *Polje* (The Field), *Kaj za vruga sploh vemo!?* (What the Bleep Do We Know!?), *Skrita sporočila vode* (The Hidden Messages in Water), *Da Vincijeva šifra* (The Da Vinci Code), *Zakon privlačnosti* (The Law of Attraction) in *Skrivnost* (The Secret). Ta in druga dela nam pomagajo pojasniti to, kar doživljamo v nevidnih sferah duhovnosti, in nas spodbujajo, da razvijamo osnovne spretnosti za delo z energijami in zavestjo.

Vendar pa so te vsebine zaradi uvodne narave besedil, v katerih je treba na kratko in čim bolj preprosto pojasniti celo paleto vzajemno prepletenih tem, ter zaradi splošnega ozračja strahu pred spremembami pogosto vsestransko napačno razumljene. Včasih to primerjam z razporejanjem pik in števil, iz katerih bodo nastale otroške risbice – ko so pike postavljene, jih je treba med seboj najprej povezati, da dobimo obrise zelene podobe; šele potem lahko uporabimo domišljijo in podobo po svoje obarvamo z zelenimi barvami. *Frekvenco* sem napisala, da boste lažje dokončali svojo podobo.

Olajšati vam želim proces preobrazbe

Kot stranski učinek svoje intuitivne prakse sem imela vse od začetka sedemdesetih let številne vizije o tem, kar se dogaja v ozadju današnjega vse bolj intenzivnega sveta. Zelo zgodaj sem spoznala, da jaz in meni podobni doživljamo začetke osebne preobrazbe, kakršne človeštvo ni doživelo tisočletja, na globalni ravni pa verjetno še nikoli. V osemdesetih sem začela predavati o procesu povečevanja frekvence pod naslovi, kot so: 'Napovedi prihodnjih trendov', 'Holografsko zaznavanje in nova paradigma' ter 'Premagovanje prepada med jazom in dušo'. V teh nastopih sem začrtala temelje procesa preobrazbe, nakar so mi iz občinstva začeli pri-trjevati: »To pomaga – daje nam širše razumevanje tistega, kar doživljamo. Če se ne zavedaš višjega smisla in pozitivnega cilja procesa, si zmeden, prestrašen ali depresiven.«

*Radikalna notranja preobrazba in rast na novo raven
zavedanja sta morda edino upanje, ki ga še imamo sredi
sedanje globalne krize, ki jo povzroča prevlada zahodnjaške
mehanicistične paradigme.*

Stanislav Grof

Želim vam torej pomagati pri razumevanju tega komaj opaznega procesa, ki vas je spodbudil, in vam pomagati, da pot prehodite čim bolj tekoče. Predstavila vam bom tehnike pretvarjanja potlačenih čustev v izvrstno senzibilnost, s katero boste dešifrirali sporočila, skrita v neštetih vibracijskih stanjih. Olajšati vam želim ohranjanje lastne vibracije in vas naučiti, kako živeti z najvišjo, najbolj naravno osebno vibracijo – tisto, ki je skladna z vašo dušo. Želim, da ugotovite, kako se spet priklopiti nanjo, kadar vas ljudje s slabotnejšo vibracijo povlečejo navzdol. Pot do zdrave senzibilnosti obstaja, in če veste, kakor ravnati z osebno vibracijo, vam to daje veliko moč.

S pisanjem dnevnika boste svojo rast dodatno ozavestili

Pisanje dnevnika je najzanesljivejši način sledenja procesu rasti. V njem boste lahko beležili vse, kar se vam bo dogajalo, ko boste prodirali v nabor novih informacij. Med poglavji so navedene različne preproste naloge, ob katerih boste vadili nove koncepte; poskušajte si zapisovati rezultate. Kakšna so nova spoznanja? Na katere težave ali presenečenja ste naleteli?

Morda se boste preizkusili v *neposrednem pisanju*, v izražanju neposredno iz svojega jedra, ko si boste dovolili, da tok besed spontano privre na papir brez notranje samocenzure. Začnite z zastavljanjem vprašanj; to je vaba, ki odgovore pritegne prav iz globin zavesti. Naj se pojavijo prve besede; ki potem privabijo naslednje. Ne razmišljajte vnaprej, kaj boste povedali, in ne popravljajte za seboj. Če vam pride na misel nenavadna beseda, jo zapišite. Sledilo bo vse, kar mora slediti. Ne prekinjajte toka misli in ne prebirajte zapisanega, dokler ne končate. Presenečenja boste nad svojim pisanjem, ker bo sveže in tako točno.

Če želite stvari spoznati, se potopite vanje kot pero in črnilo.

Naj vam same povedo svoje besede.

Elizabeth Ayres

Na koncu vsakega poglavja lahko premaknete svojo zavest

Vsakemu poglavju sem na koncu dodala nekaj neposrednih misli, ki so ob pisanju prihajale iz moje domače frekvenca – ko sem bila v spokojnem stanju višje zavesti. Glas teh sporočil je preprosti glas naše enosti – glas, do katerega vsi enako dostopamo; ne gre za neko kanalizirano entiteto. Ko sem pisala te bolj navdahnjene