

## T U R I N Y S

- 9 \* *Įvadas*
- 13 Dugnas – traukos dėsnis
- 33 Aš esu kūrybinga būtybė – afirmacijos, arba įsiteigimai
- 38 Tapšnojimas (tapingas)
- 50 Sąmoningo kūrimo dėsnis – aš kaip sąmoninga kūrėja
- 69 Kipre – leidimo, nesipriešinimo dėsnis
- 91 818 ir gausos angelai
- 105 Lietuvoje – pakankamumo ir gausos dėsnis
- 132 „Šitas darbas tik laikinas“ – absoliutaus potencialo dėsnis
- 147 Ažuoliukas su pernykščiais lapais – paleidimo dėsnis
- 163 Kasdien jaustis vis labiau palaikomai – poliariškumo dėsnis
- 180 Atspindėjimo dėsnis – pasaulis yra mūsų veidrodis
- 195 ◄ *Epilogas*

## \* Pratimų sąrašas

Emocijų skalė 18

Kontrasto ir aiškumo pratimas 25

„Aš ir visata“ 58

„Sūkurys“ 63

„Aš esu turtinga“ 83

„Gausos aura“ 123

„Magiškoji kūrybos dėžutė“ 140

„Argi nebūtų puiku, jeigu...“ 141

„Scenarijaus rašymas“ 156

„Piniginės žaidimas“ 157

„Aš nusprendžiau“ 158

„Kuri mintis sukelia geresnę jausmą?“ 170

„Traukos dėsnio dienoraštis“ 175

Veidrodžio pratimas 184

Meditacija „Susijungimas su savimi ateityje“ 186

## « Tapšnojimo aprašymų sąrašas

Nerimas 43

Kas aš tokia, kad turėčiau tai, ko noriu 65

Aš esu pakankama 87

Man saugu priimti angelų pagalbą 101

Man saugu įsileisti gausą ir pinigus 124

Paleisti gėdą dėl finansinės situacijos 126

Man saugu iš savęs lyg molio nulipdyti meno kūrinį 143

Man saugu paleisti savo norus 159

Man saugu jaustis gerai 176

Man saugu atleisti sau 192

*„Kokie dar stebuklai? – ironiškai paklausė draugė, pamačiusi ant stalo knygą „Kursas apie stebuklus“. – Gal realiame gyvenime truputį pagyvenk...“*

*Dabar pagalvoju, gal ne tokia jau gera draugė ji buvo... Bet jos ironiškas klausimas įstrigo ilgam. Tikrai, kokie dar stebuklai? Ką čia svaičioju?*

*Ir vis dėlto... jaučiau nenumaldomą sielos kvietimą eiti gilyn, nerti į šią „normaliems“ žmonėms sunkiai suvokiamą sritį, kur nėra tik juoda ir balta, gera ir bloga, kur esama daug niuansų ir atspalvių, kur karaliauja intuicija, sielos šnabždesiai, o didžiuliuose tamsos šuliniuose gali atrasti vis daugiau šviesos.*

*Jei būčiau žinojusi, tamsiausiomis akimirkomis galvodavau. Jei būčiau žinojusi, kad bus taip sunku, nebūčiau pradėjusi šios kelionės. Būčiau gal bandžiusi likti „normali“, „žemiška“, „racionali“. Būčiau, jeigu būčiau... Bet sielos šauksmas, šiaip ar taip, būtų mane išstūmęs iš komforto zonos. Tai gal ir gerai, kad pasidaviau jam.*

*„Norėčiau pramiegoti tą laiką. Norėčiau užmigti ir atsibusti, kai visas šis košmaras jau bus praėjęs ir kaip nors išsisprendęs.“ Taip tamsiausiomis valandomis sakydavau sau. Bet ėjau kiekvieną dieną. Ėjau, bandžiau, griuvau, stojausi, vėl ėjau, griuvau, verkiau, pykau... Ir kai atrodė – praradau bet kokią viltį, išvydau šviesos spindulėlius. Pradėjau matyti, kad iš tiesų stebuklų yra visur aplink mane. Atsibudau ir nè už ką nebegrišiu miegoti.*

*Laukiau šio laiko daugelį gyvenimų. Ruošiausi tam. Gimiau tam. Kelio atgal nebėra.*

*Ši knyga – apie mano kelionės pradžią. Apie tai, kaip nustojau bandyti būti „normali“ ir gyventi kaip „normalūs“ žmonės. Apie tai, kaip intuícija ir vidinis balsas nuvedė mane pas traukos dėsnį, šis – pas gausos temą, gausa (ir trūkumas) – pas tapšnojimą, o tapšnojimas – pas angelus ir šviesos būtybes.*

*Apie tai, kaip atradau gausą jausdama visišką trūkumą.*

*Apie tai, kaip bandžiau susivokti, kad jei mes patys pritraukiamė visas savo patirtis, kurių galų aš pritraukiu negatyvius dalykus.*

*Apie tai, kaip, pirmą kartą išgirdusi, kad NORMALU yra jausti gėdą dėl tragiškos finansinės situacijos, verkiau krokodilo ašaromis.*

*Apie tai, kad, pasirodo, prašyti pagalbos GALIMA ir net REKOMENDUOJAMA. Ne tik tada, kai visa kita išbandau. Ne tik tada, kai jau nebežinau, ko griebtis. Tiesiog čia ir dabar kasdien GALIU prašyti pagalbos. Šviesos būtybės tik ir laukia mano LEIDIMO! Angelų palaikymo nereikia nusipelnėti, užsidirbti, užsitarnauti. Reikia tik paprašyti.*

*Apie tai, kad tamsiausiomis sielos valandomis labiausiai netikėtose vietose atradau viltį, saugumą ir stebuklus. Ne kitados ir kur nors. O čia ir dabar. Stebuklai visur aplink mus. Reikia tik atsimerkti.*

*Ir apie tai, kad, pasirodo, viskas visada vyksta mano naudai!*

*Šioje knygoje pasakoju apie savo kelionę ir būdus, kurie man padėjo ir padeda iki šiol kasdien. Ne dėl to, kad mano kelionė kokia nors vienintelė ir nepakartojama. Ji, žinoma, vienintelė ir nepakartojama, nes šiame pasaulyje yra tik viena tokia Justina kaip aš. Pasakoju, nes mes mokome tik savo gyvenimu. Kiekvienas turime savo kelionę. Kiekvienas savaip patiriame, kas yra palaikanti visatos energija. Kaip miesto balandis, ji nenumaldomai bando iki*

*mūsų prisibelsti. Net jei niekada nepakeliame galvos į dangų, kad pamatytume paukščius, miesto balandis gali purptelti mums iš po kojų, kad priverstų mus jį pamatyti.*

*Jei ši knyga pateko tau į rankas, turbūt joje yra kas nors, skirta tau. Linkiu tai sužinoti. O sužinojus – pasidalyti su manimi.*



## DUGNAS – TRAUKOS DĖSNIS

„Jei per šiandien nepervesite bankui 145 eurų, jūsų paskolos sutartis bus nutraukta ir turtas perduotas išieškoti.“ Žiūrėjau į banko vadybininkės žinutę telefono ekrane ir jaučiau, kaip apima panika. Man atrodė, kad pasaulis susprogs, baigsis ar kaip nors kitaip išnyks, nes juk negaliu toliau egzistuoti, priėjusi tokią ribą?..

Pažiūrėjau pro langą ir pamačiau apačioje prie konteinerių besirausiančius benamius. Ar todėl juos pamačiau, kad greitai pati būsiu benamė – praplaukė mintis galvoje.

Iš kur gauti tuos 145 eurus?

Dalis manęs žinojo, kad, nors buvau skolinga jau ne vienam žmogui, vis dar yra tokių, iš ko galiu pasiskolinti. Galiu, bet... kartu ir negaliu. Prisipažinti DAR KAM NORS, kokioje beviltiškoje padėtyje esu, man atrodė nepakeliama. Ne veltui sakoma: „Numirti iš gėdos.“ Tą akimirką rodėsi, kad geriau jau mirsiu, negu dar kieno nors prašysiu pagalbos.

Keletą valandų praleidau gulėdama ant sofos ir žiūrėdama į sieną. Tarsi laukčiau iš ten ateinančios pasaulio pabaigos.

Paskui susikaupiau ir parašiau draugei. Atsakymą ir eurus gavau per kelias minutes. Taigi, laimėjau šiek tiek laiko. Bet... kas toliau?

Buvau sveika ir protinga 35 metų moteris. Teoriškai mano gyvenimas klostėsi puikiai: su pagyrimu baigti mokslai, prestižinės studijos universitete, kelionės po pasaulį ir veiklos kupina kasdienybė. Įdomūs darbai, dar įdomesnė užklausinė veikla, geresni ar blogesni santykiai. Kaip ir visiems normaliems žmonėms. Nuolat girdėjau, kad esu pozityviausias kada nors sutiktas žmogus, kad skleidžiu džiaugsmą ir ramybę.

Tačiau viduje jaučiausi tuščia ir beviltiška. Prieš trejus metus antrą kartą pradėjau verslą ir antrą kartą man nepavyko. ANTRĄ KARTĄ. Lyg vieno būtų per mažai. Žmonių, su kuriais bendrauju, ratas po truputį siaurėjo, nes darėsi vis sunkiau šypsotis ir sakyti, kaip gerai man viskas sekasi. Negi buvo kas nors, kam galėjau pasiguosti? Kai bandydavau, sulaukdavau tik galvos palingavimo ir didesnio ar mažesnio moralo, kad pati save į tokią situaciją įstūmiau, taigi, nėra ko kaltinti.

Baisiausia buvo tai, kad traukos dėsnis, kurį buvau su trenksmu atradusi prieš metus ir apie kurį kalbėjau savo vaizdo tinklaraštyje kas savaitę, NEVEIKĖ. Žinoma, apsunkusi energija persidavė mano auditorijai, klientų mažėjo, ir aš nebežinojau, ko imtis.

Vieną gražų vasaros sekmadienį, plaukiant baidarėmis Utenos rajone, mane aplankė malonės momentas: nusprendžiau, kad nebegaliu daugiau taip gyventi, kai, gavusi kvietimą leistis į baidarių žygį, du mėnesius turiu spėlioti, ar turėsiu 10 Eur susimokėti už baidarės nuomą. Tai, žinoma, buvo ne pirmas kartas, kai taip „nusprendžiau“. Bet tą sykį, turbūt pastiprinta gamtos, kaip vienos didžiausių mano palaikytojų, tvirtai nusprendžiau. Kitą rytą paskambinau į įdarbinimo agentūras ir paklausiau, kokį darbą gali man pasiūlyti užsienyje skubos tvarka. Pasiūlė du variantus: prižiūrėti senelius Anglijoje arba dirbti padavėja Kipre. Pasirinkau Kiprą.

Po savaitės nusileidau Larnakos oro uoste.



Nuo tos akimirkos, kai baidarėje apsisprendžiau, viskas pradėjo vykti lengvai. Ėmiau jausti begalinį visatos palaikymą, kurio taip ilgėjausi. Per savaitę susipakavau daiktus, išnuomojau butą, kažkas atidavė uniforminius drabužius, nusipirkau, ko reikėjo, surengiau mažas išleistas ir net radau naujus namus savo katinui.

Kad iš tikrųjų suprasčiau, kaip veikia traukos dėsnis, man reikėjo „pralaimėti“ ir pasiduoti. *Kai nebegalėjau pasikliauti savo jėgomis, nes niekas, ką dariau, neveikė, pasidaviau, ir tada įsitraukė galingos visatos jėgos.*

Šioje istorijoje svarbūs du dalykai. Gal trys. Pirmas – kad drąsiai ir daug svajonau apie tai, ko noriu. Svajonės buvo didelės, bet leidau fantazijai lietus laisvai. Antras – kad noras išsipildytų, iš pradžių man reikėjo pakeisti įsitikinimus, kurie neleido turėti to, ko noriu. Kas aš tokia, kad galėčiau sugalvoti ir turėti? Kas man davė leidimą? Kas sakė, kad galima? Na ir trečias – *man svarbu papasakoti savo istoriją, nes taip parodau pagarbą ne tik savo, bet ir visų kitų žmonių patirčiai.* Sunkumai ir kančia yra žmogiškosios patirties dalis. Negaliu pažadėti, kad ši knyga apsaugos jus nuo išbandymų. Manau, to ir nereikia. Bet tikiuosi, kad padėsiu atrasti daugiau prasmės tame, kas vyksta.

**Kas tas traukos dėsnis ir ką daryti, kad jis veiktų?**

Tai, kad traukos dėsnis yra ir veikia, mes bent jau intuityviai žinome. Gal taip nevadiname, bet net būdami vaikais sakome „kas ant kito sako, ant savęs pasisako“. Suaugę pereiname prie posakių „kaip šauksi, taip atsilies“ arba „lašas po lašo ir akmenį pratašo“.

Traukos dėsnio sąvoką žinojau jau labai seniai, nuo filmo „Paslaptis“, kuri žiūrėjau galbūt kokiais 2008 metais, laikų. Tuo metu mintis, kad užtenka tik pasvajoti, ir norai išsipildys, man atrodė per daug paprasta. Turbūt dar nebuvo jai pasiruošusi. Be to, tąkart nepagavau esminės šios filosofijos detalės: svarbu ne tik, ką galvoju, bet ir *kai jaučiuosi*, kai tai galvoju. Šiandien pasakyčiau, kad tai ne tik svarbu, bet ir svarbiausia.

Paprasčiausias traukos dėsnio apibrėžimas, kad „panašus traukia panašų“, reiškia, jog pritraukiame tai, kas esame, pritraukiame tokius žmones, įvykius, aplinkybes ir daiktus į savo gyvenimą, su kuriais vibraciniame lygmenyje derame.

Nežinau, kaip jūs, bet atsimenu iš fizikos pamokų (ačiū mokytoji Stasiui), kad kiekvienas daiktas turi savo vibraciją. Vienaip vibruoja stalas, kitaip – langas, dar kitaip – medis.

Lygiai taip pat kiekvienas mūsų turime skirtingą vibraciją, ir mano šio momento vibracinis mišinys, arba kokteilis, priklauso nuo dabartinių būsenų visumos. Bet kurią akimirką yra dalykų, kuriais džiaugiuosi (šiuo metu šviečiančia saule), kurių norėčiau (ką nors užkąsti) ar dėl kurių man šiuo metu liūdna, nes jų neturiu (norėčiau šiuo metu būti prie šiltos jūros). Dar yra dalykų, kurių bijau, dėl kurių man gėda, kurių nenorėčiau jausti, kuriais didžiuojuosi, kurių laikiu ir t. t. Visi jie sudaro vibracinį mišinį, arba kokteilį, ir visos skirtingos būsenos pritraukia į mano gyvenimą skirtingus dalykus.

Bet kurią akimirką esu vis kitų dalykų magnetas. Tiksliau, kiekviena mano mintis ar emocija – tarsi magnetukai, kuriuos išsiunčiu į pasaulį, kad jie atneštų (pritrauktų) man daugiau to paties dalyko.

Kai jaučiuosi gerai, pritraukiu dalykus, kurie padeda man pasijusti geriau.

Kai jaučiuosi ne taip gerai, pritraukiu tai, kas padeda man pasijusti dar prasčiau.

Šis suvokimas apvertē mano pasauli aukštyn kojomis.

*Ne išorinis pasaulis nulemia mano būseną. Mano būseną nulemia išorinį pasaulį.*

Išlipau iš lovos ne ta koja? Pavėluosiu į susitikimą, pamiršiu piniginę, susipyksiu su antra puse, diena nueis šuniui ant uodegos.

Išeidama iš namų pasižiūrėsiu į veidrodį, nusišypsosiu ir pasakysiu: „Leidžiu pasauliui mylėti mane šiandien“, ir viskas eis kaip per sviestą.

Jei noriu turėti tai, ko iki šiol neturėjau, pvz., sieninę spintą, turiu pirmiausia vibraciniame lygmenyje susikurti vaizdinį „turiu nuostabią sieninę spintą“ ir tai keliančias emocijas. Jei mintis apie sieninę spintą nekelia jokių emocijų, spinta greičiausiai jūsų namuose neatsiras, o gal jums jos visai ir nereikia. Jei mintis apie sieninę spintą kelia teigiamas emocijas, spinta turėtų atsirasti gana greitai. Įdomiausias dalykas – kai ta pati spinta kelia prieštaringas emocijas. Lyg noriu jos ir džiaugiuosi mintimi, kad ją turėsiu. Bet tarsi ir bijau – kas aš tokia, kad turėčiau tai, ko noriu? Kas aš tokia, kad turėčiau kaip tik tokį miegamąjį, apie kokį svajojau? O ką, jei kam nors tai nepatiks? Taigi, išsiunčiu vienas kitam prieštaraujančius magnetukus. Užtrunka, kol noras išsipildo arba neišsipildo visai, priklausomai nuo to, kuri emocija stipresnė. Tad viskas priklauso nuo to, kaip *jaučiuosi*.

Estera Hiks (Esther Hicks) sako: „Turite derėti su savo troškimo vibracija.“ O kad derėtume, pirmiausia turite aiškiai pasakyti sau, ko norite. Apie tai daugiau papasakosiu skyriuje „Sąmoningo kūrimo dėsnių – aš kaip sąmoninga kūrėja“.

Kol kas panagrinękime savo dabartinę būseną.

Kaip žinoti, ką šiuo metu traukiu?

Pradėkime stebėti, kaip dabar jaučiamės, kokios emocijos vyrauja.