

DAVID R. HAWKINS

# TECHNIKA UWALNIANIA

PODRĘCZNIK ROZWIJANIA  
ŚWIADOMOŚCI

Przekład Anna Rutkowska

 virgo  
K S I A Ż K I  
BUDZĄCE ŚWIADOMOŚĆ

Tytuł oryginału: *Letting go: The Pathway of Surrender*  
Copyright © 2001 by David R. Hawkins  
Original English language publication 2001  
by Veritas Publishing, Arizona, USA  
Copyright © 2013 prawa do wydania polskiego Virgo

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości lub fragmentu książki w jakiegokolwiek formie (elektronicznej, fotokopii, nagrań) – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody Wydawcy.

Przekład: Anna Rutkowska  
Redaktor prowadzący: Anna Wawrzycka-Atach  
Redakcja techniczna: Urszula Ziętek  
Korekta: Magdalena Szroeder-Stępowska  
Projekt graficzny okładki i stron tytułowych: Joanna Krenz-Kurowska  
Skład: Anna Hegman

Wszystkie przypisy w książce pochodzą od tłumaczki i redaktorki polskiego wydania.

Informacje zawarte w tej książce w żadnym wypadku nie mogą zastąpić wizyty u lekarza czy licencjonowanego terapeuty. Autor i Wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za niewłaściwe wykorzystanie zawartych w książce informacji.

Wydawnictwo Virgo  
tel. 22 671 45 90, 691 373 731  
kontakt@virgobooks.pl  
www.virgobooks.pl  
ISBN 978-83-65400-00-0  
Wydanie I, Warszawa 2015

## Przedmowa Autora

Podczas wieloletniej praktyki w psychiatrii klinicznej moim nadrzędnym celem było poszukiwanie najskuteczniejszych sposobów usuwania ludzkiego cierpienia przejawiającego się w tak wielu formach. Aby położyć mu kres, zgłębiałem liczne dyscypliny medyczne, psychologiczne i psychiatryczne – psychoanalizę, terapię behawioralną, biofeedback, akupunkturę, żywienie i neurologię. Poza metodami klinicznymi studiowałem systemy filozoficzne, metafizykę, różnorakie metody uzdrawiania holistycznego, brałem udział w kursach samorozwoju, próbowałem różnych ścieżek duchowych, technik medytacyjnych i innych sposobów poszerzenia własnej świadomości.

Odkryłem podczas wszystkich tych poszukiwań, że bardzo mi pomaga uwalnianie i odpuszczanie\*. Jego rola jest tak doniosła, że poczułem konieczność napisania książki, w której będę mógł podzielić się z innymi tym, co zaobserwowałem jako klinicysta, i tym, czego doświadczyłem osobiście.

W poprzednich dziesięciu swoich książkach skupiałem się na zaawansowanych stanach świadomości i Oświeceniu. Na przestrzeni lat tysiące słuchaczy moich wykładów i uczestników satsangów\*\* zadawało pytania, które ujawniały codzienne przeszkody osiągnięcia Oświecenia.

\* *Letting go* i *surrender* używane przez autora, w przekładzie w zależności od kontekstu to: uwalnianie (czegoś w sobie), poddanie, odpuszczenie (czegoś w sobie).

\*\* *Satsang* – sanskr. dosł. „spotkanie z prawdą”; spotkanie grupy uczniów z nauczycielem duchowym.

Chcę się więc podzielić tą praktyczną i pomocną techniką, ułatwiającą radzenie sobie ze zmiennością codziennego życia – z codziennymi stratami, rozczarowaniami, stresami i kryzysami. Z jej pomocą uwolnisz się od negatywnych emocji i ich wpływu na zdrowie, relacje i pracę; poradzisz sobie z niechcianymi uczuciami. Niniejsza książka opisuje prosty i skuteczny sposób, dzięki któremu można uwolnić się od negatywnych uczuć i stać się wolnym.

Technika Uwalniania, która wykorzystuje „mechanizm podania”, to praktyczna metoda usuwania przeszkód i przywiązań. Istnieje naukowy dowód jej skuteczności i zostanie on przedstawiony w jednym z rozdziałów. Badania dowodzą, że technika ta jest znacznie skuteczniejsza w łagodzeniu fizjologicznych reakcji na stres niż wiele innych metod obecnie dostępnych.

Wśród większości zbadanych przeze mnie różnych możliwych metod redukcji stresu to podejście wyróżnia się prostotą, efektywnością, skutecznością kliniczną, brakiem budzących wątpliwości teorii i szybkością pojawiania się widocznych efektów. Technika jest tak prosta, że aż trudno uwierzyć w jej skuteczność. Uwalnia od przywiązań emocjonalnych, potwierdza to, o czym mówi każdy mędrzec, że przywiązanie jest podstawową przyczyną cierpienia.

Umysł razem ze swoimi myślami jest napędzany przez uczucia. Każde uczucie generuje wiele tysięcy powiązanych z nim myśli. Ponieważ większość ludzi przez całe życie tłumi uczucia lub próbuje od nich uciec, ta energia kumuluje się i szuka ujścia poprzez choroby psychosomatyczne, zaburzenia na poziomie fizycznym, zaburzenia emocjonalne, zaburzenia zachowania i relacji osobistych. Skumulowane emocje blokują zarówno rozwój duchowy, jak i świadomość, a także powodzenie w wielu obszarach życia.

Korzyści stosowania tej techniki realizują się na wielu poziomach:

#### POZIOM FIZYCZNY

Pozbycie się stłumionych emocji wpływa korzystnie na stan zdrowia. Zmniejsza nadmierną stymulację autonomicznego układu nerwowego i odblokowuje akupunkturowy system energetyczny (o tym, że to prawda, można przekonać się za pomocą prostego testu kinezyjologicznego). Zatem kiedy ktoś stale praktykuje uwalnianie, ma coraz mniej zaburzeń fizycznych i psychosomatycznych, które często całkowicie znikają. Cofają się procesy patologiczne i ciało zaczyna z powrotem optymalnie funkcjonować.

#### POZIOM BEHAWIORALNY

Zmniejsza się niepokój i negatywne emocje, zatem znika potrzeba by od nich uciekać sięgając po narkotyki, alkohol, rozrywkę i nadmiernie długi sen. Jednocześnie zwiększa się witalność, wzrasta poziom energii, uważność, dobrostan, wydajność i bezwysiłkowe funkcjonowanie we wszystkich obszarach życia.

#### RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Kiedy negatywne uczucia zostaną uwolnione, poziom uczuć pozytywnych nieprzerwanie wzrasta, wszelkie relacje poprawiają się w sposób widoczny. Zwiększa się również nasza zdolność do kochania. Mamy mniej konfliktów z innymi, przez co poprawia się również wydajność naszej pracy. Usunięcie negatywnych

blokad pozwala osiągać cele zawodowe z dużo większą łatwością, a samosabotujące zachowanie oparte na poczuciu winy coraz bardziej zanika. Coraz mniej i mniej wówczas intelektualizujemy, w coraz większym stopniu korzystamy z intuicji. Skupienie się na wewnętrznym dojrzywaniu i rozwoju osobistym często ujawnia kreatywność i zdolności psychiczne, których się po sobie nie spodziewaliśmy, a które u każdego człowieka ograniczane są przez stłumione negatywne emocje. Niezwykle ważne, że zmniejsza się poczucie bycia zależnym, tak zgubne we wszystkich relacjach międzyludzkich. Zależność jest podstawą wielkiego bólu i cierpienia; w swojej krańcowej postaci może nawet przejawiać się przemocą i poprzez samobójstwo. Gdy zmniejsza się zależność, słabnie również agresja i nieprzyjazne zachowania. Negatywne uczucia zostają zastąpione przez akceptację i miłość.

#### POZIOM ŚWIADOMOŚCI/UWAŻNOŚCI/DUCHOWOŚCI

Są obszarami otwierającymi się przed nami, gdy regularnie stosujemy Technikę Uwalniania. Odpuszczenie negatywnych emocji sprawia, że doświadcza się stale rosnącego szczęścia, zadowolenia, spokoju i radości. Wzrasta uważność, samorealizacja i doświadcza się w swoim wnętrzu jedności z Jaźnią. Nauki Wielkich Mistrzów odślaniały się im wewnątrz jako ich indywidualne doświadczenie. Stałe uwalnianie ograniczeń pozwala na ostateczną samorealizację. Uwalnianie jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi do osiągnięcia duchowych celów.

Każdy może łagodnie i delikatnie realizować wszystkie te cele poprzez ciche uwalnianie i odpuszczanie w każdej chwili codziennego życia. Doświadczać w życiu postępującego zanikania

negatywności, obserwujemy z przyjemnością, jak w ich miejsce pojawiają się pozytywne uczucia i doświadczenia. Informacje zawarte w tej książce będą towarzyszyć czytelnikowi w odkrywaniu tych satysfakcjonujących doświadczeń.

## WPROWADZENIE

Pewnego dnia w chwili kontemplacji umysł rzekł:  
Co jest z nami wszystkimi na tym świecie nie tak?  
Dlaczego szczęście nie trwa długo?  
Gdzie są odpowiedzi?  
Jak możemy rozwiązać odwieczny dylemat człowieka?  
Czy ja zwariowałem, czy to świat oszalał?  
Dlaczego rozwiązywanie każdego problemu zdaje się przynosić  
jedynie krótkotrwałą ulgę, stwarzając następne problemy?  
Czy umysł ludzki to pułapka bez wyjścia?  
Czy wszyscy są dezorientowani?  
Czy Bóg wie, co robi? Czy Boga nie ma? – umysł paplał dalej.  
Czy ktoś zna rozwiązanie tej zagadki?

Nie przejmuj się, wszyscy są zdesperowani. Niektórzy wydają się nie mieć z tym problemu. Nie rozumiem, o co ten cały szum, mówią, mnie życie wydaje się proste. A są tak przerażeni, że nawet nie mogą się temu przyjrzeć.

A co z ekspertami? Ich dezorientacja jest bardziej wyrafinowana, opakowana w efektowny żargon i rozbudowaną konstrukcję mentalną. Próbują cię „wcisnąć” w swoje odgórnie ustalone przekonania. Przez chwilę wydaje się, że to działa, a następnie po prostu wracasz do swojego poprzedniego stanu. Kiedyś mogliśmy jeszcze polegać na instytucjach zaufania społecznego, lecz



ich czas już minął, nikt im dziś nie ufa. Mamy obecnie więcej agencji ochrony niż tych instytucji. W szpitalach jest monitoring. Nikt nie ma czasu dla pacjentów, którzy gubią się w całym tym zamieszaniu. Spójrzcie na szpitalne korytarze. Nie widać na nich ani lekarzy, ani pielęgniarek. Znajdziemy ich w gabinetach przy papierkowej robocie. Jakże to wszystko jest odhumanizowane.

No cóż, powiesz, muszą być jacyś eksperci, którzy znają odpowiedzi. Gdy czujesz się nieszczęśliwy, idziesz więc do lekarza lub psychiatry, do analityka, pracownika pomocy społecznej lub astrologa. Zajmujesz się religią, zgłębiasz filozofię, bierzesz udział w Seminariach Treningowych Erharda (*Erhard Seminars Training*), opukujesz się według metody EFT (*Emotion Freedom Techniques*). Równoważysz swoje czakry, próbujesz refleksologii, udajesz się na zabieg akupunktury ucha, zapisujesz się na irydologię, korzystasz z uzdrawiania światłem i kryształami.

Medytujesz, intonujesz mantrę, pijesz zieloną herbatę, dołączasz do ruchu zielonoświątkowców, wdychasz ogień i mówisz starożytnymi językami. Jesteś ześrodkowany, uczysz się NLP, próbujesz samorealizacji, ćwiczysz wizualizacje, studiujesz psychologię, dołączasz do grupy psychoanalizy jungowskiej. Przechodzisz sesje rolfinngu, próbujesz środków psychodelicznych, idziesz do jasnowidza, ćwiczysz jogę, pilates, taniec, kickboxing, przechodzisz kolonoterapię, dietę i uprawiasz aerobik, wisisz do góry nogami, nosisz amulety. Idziesz do wróżki, na biofeedback, na terapię Gestalt.

Chodzisz na konsultacje do swojego homeopaty, chiropraktyka, naturopaty. Próbuje kinezylogii, odkrywasz, jakim jesteś typem według enneagramu, równoważysz energię w meridianach,

dołączasz do grupy rozwijającej świadomość, łykasz środki uspokajające, bierzesz kilka zastrzyków hormonalnych, próbujesz soli komórkowych, uzupełniasz mikroelementy, modlisz się, błagasz i rzucasz zaklęcia. Uczysz się poruszania w planie astralnym. Zostajesz wegetarianinem. Jesz tylko kapustę. Przechodzisz na dietę makrobiotyczną, odżywasz się organicznie, nie jesz GMO. Bierzesz udział w spotkaniach z indiańskim szamanem, przechodzisz szalas potu. Pijesz chińskie zioła, oczyszczasz się, stosujesz masaż shiatsu, akupresurę, feng shui. Jedziesz do Indii. Znajdujesz nowego guru. Zrzucasz ubranie. Pływasz w Gangesie. Odżywasz się światłem słonecznym. Golisz głowę na łyso. Jesz rękoma, stajesz się bardzo zaniedbany, myjesz się zimną wodą.

Śpiewasz pieśni plemienne. Uwalniasz doświadczenia poprzednich wcieleń. Poddajesz się regresji hipnotycznej. Wrzeszczysz pierwotnym krzykiem. Walisz pięściami w poduszki. Ćwiczysz metodą Feldenkraisa. Dołączasz do grup wsparcia małżeńskiego. Idziesz do Instytutu Unity („Pracować, Modlić się, Służyć”). Pisziesz afirmacje. Robisz mapę marzeń. Poddajesz się sesji rebirthingu. Rzucasz I Ching. Rozkładasz Tarota. Praktykujesz zen. Idziesz na jeszcze więcej kursów i warsztatów. Czytasz mnóstwo książek. Stosujesz analizę transakcyjną. Bierzesz prywatne lekcje jogi. Idziesz w okultyzm. Studiujesz magię. Poznajesz kahunę. Podejmujesz szamańską podróż. Siedzisz pod piramidą. Czytasz Nostradamusa. Przygotowujesz się na najgorsze.

Udajesz się na odosobnienie. Próbujesz głódówek. Przyjmujesz aminokwasy. Używasz jonizatora. Dołączasz do szkoły wiedzy tajemnej. Uczysz się sekretnych mudr. Próbujesz muzykoterapii i terapii kolorami. Słuchasz nagrań z przekazem podprogowym. Zależy Ci na enzymy wspierające pracę mózgu, antydepresanty,

esencje kwiatowe. Wyjeżdżasz do spa. Gotujesz mikstury z egzotycznych specjałów. Wyszukujesz różne sfermentowane dziwactwa z odległych zakątków świata. Udajesz się do Tybetu. Znajdujesz świętego mędrca. Siedzisz w kręgu osób trzymających się za ręce i masz odlot. Wyrzekasz się seksu i chodzenia do kina. Przywdziewasz żółtą szatę. Wstępujesz do grupy religijnej.

Próbujesz nieskończenie wielu metod psychoterapeutycznych. Przyjmujesz cudowne eliksiry. Prenumerujesz mnóstwo czasopism. Przechodzisz na dietę Pritikina\*. Jesz tylko grejfruty. Idziesz na sesję czytania z dłoni. Myślisz zgodnie z filozofią New Age. Dbasz o ekologię. Ocalasz planetę. Idziesz na odczytywanie aury. Nosisz kryształ.

Zamawiasz analizę horoskopu u indyjskiego astrologa. Udajesz się do wyroczeni. Idziesz na terapię seksualną. Praktykujesz seks tantryczny. Dostajesz błogosławieństwo Baby Jakiegośtam. Dołączasz do anonimowej grupy wsparcia. Odbywasz pielgrzymkę do Lourdes. Moczysz się w gorących źródłach. Zapisujesz się do Instytutu Arica\*\*. Chodzisz w leczniczych sandałach.

Ugruntowujesz się. Wchłaniasz więcej prany i wydychasz negatywną energię. Poddajesz się zabiegom akupunktury przeprowadzanym złotymi igłami. Stosujesz leczniczą żółć węża. Ćwiczysz oddychanie czakrami. Oczyszczasz swoją aurę. Medytujesz pod piramidą Cheopsa w Egipcie.

\* Dieta Pritikina – dieta niskotłuszczowa oparta na pokarmach bogatych w węglowodany.

\*\* Instytut Arica – nowojorskie centrum badań nad enneagramem, który wprowadził do psychologii chilijski badacz Oscar Ichazo.

Twierdzisz, że ty i twoi przyjaciele próbowaliście już wszystkich wymienionych metod? O, człowieku, jak niezwykła z ciebie istota! Tragiczna i komiczna, a przecież jednak wspaniała. Cóż za niestrudzona odwaga w poszukiwaniach! Co sprawia, że wciąż szukamy odpowiedzi? Cierpienie? O tak. Nadzieja? Z pewnością. Lecz jest jeszcze coś więcej.

Intuicyjnie wyczuwamy, że gdzieś tam jest ostateczna odpowiedź. Niepewnie schodzimy ze znanej drogi w ciemne pobocza i ślepe zaułki; zostajemy wykorzystani i obrabowani, doświadczamy rozczarowań, mamy dość, a jednak wciąż próbujemy. Co nam umknęło? Dlaczego nie możemy znaleźć odpowiedzi?

Nie rozumiemy istoty problemu – oto dlaczego nie możemy znaleźć odpowiedzi. Może jest ona niezwykle prosta i dlatego właśnie jej nie dostrzegamy. Może nie możemy odnaleźć rozwiązania, dlatego że nie ma go tam, gdzie szukamy – na zewnątrz. Może za bardzo polegamy na swoich przekonaniach i jesteśmy ślepi na to, co oczywiste.

Na przestrzeni dziejów nieliczne jednostki osiągnęły wielką jasność rozumienia i doświadczyły ostatecznego rozwiązania tej ludzkiej udręki. Jak im się to udało, na czym polega ich sekret? Dlaczego nie jesteśmy w stanie zrozumieć ich nauk? Czy to, o czym mówią, naprawdę jest możliwe, czy też nie ma nadziei na realizację? Co z przeciętną osobą, która nie posiada wybitnych predyspozycji duchowych? Całe rzesze ludzi podążają różnymi ścieżkami duchowymi, jednak tylko nielicznym udaje się ostatecznie osiągnąć najwyższą prawdę. Dlaczego?

Podążamy za rytuałami i dogmatami, gorliwie wywiązujemy się z duchowej dyscypliny i po raz kolejny odbijamy się od ścian!

Nawet jeśli to, co robimy działa, ego bardzo szybko wkracza do akcji i zostajemy schwytani w pułapkę dumy i samozadowolenia myśląc, że już na wszystko znamy odpowiedź. O Panie, ocal nas przed tymi, którzy znają odpowiedź! Ocal nas przed tymi, którzy mają rację! I ocal nas przed tymi, którzy uszczęśliwiają innych!

Zagubienie jest naszym ocaleniem. Dla tych, którzy są zdezorientowani wciąż jest jeszcze nadzieja. Trzymaj się swojego poczucia zagubienia. Ostatecznie to ono jest twoim najlepszym przyjacielem, twoją najlepszą obroną przed śmiercionośnymi odpowiedziami innych ludzi, przed byciem zgwałconym przez ich idee. Jeśli jesteś zdezorientowany, to znak, że wciąż jesteś wolny. Jeśli jesteś zdezorientowany, ta książka jest właśnie dla ciebie.

O czym jest ta książka? Mówi o prostej metodzie, dzięki której osiąga się bardzo klarowne zrozumienie i przekracza pojawiające się po drodze problemy. I to nie poprzez udzielenie odpowiedzi, lecz poprzez usunięcie przyczyn problemu. Stan osiągnięty przez niezliczonych ludzi na przestrzeni dziejów dostępny jest i dla nas; sposób na to każdy ma w swoim wnętrzu i łatwo go odnaleźć. Prawda jest oczywista, a Technika Uwalniania prosta. Stosuje się ją podczas codziennego życia. Nie jest związana z żadnym dogmatem ani zbiorem przekonań. Jej działanie dla siebie oceniaś samodzielnie, więc nikt cię nie wprowadzi w błąd. Nie ma tu zależności od żadnych nauk. Technice tej przyświecają sentencje „Poznaj siebie”, „Prawda cię wyzwoli” oraz „Królestwo Boże jest w nas”.

Technika Uwalniania działa u cyników, pragmatyków, osób religijnych i ateistów. Działa u osób w każdym wieku, niezależnie od tego z jakiej kultury się wywodzą. Działa zarówno u osób

nastawionych na rozwój duchowy, jak i nie zajmujących się duchowością.

Ponieważ mechanizm uwalniania jest twój, nikt nie może cię go pozbawić. Tym samym chroni to przed rozczarowaniem. Będziesz odkrywać przed samym sobą, co jest prawdą, a co jedynie programem umysłu czy zbiorem przekonań. W miarę postępów będziesz zdrowieć, odnosić większe sukcesy dzięki mniejszym wysiłkom, staniesz się szczęśliwszym człowiekiem zdolnym do prawdziwej miłości. Twoi znajomi zauważą te różnice, zmiany te będą trwałe. Nie doświadczysz odlotu, po którym następuje upadek. Odkryjesz natomiast, że masz w sobie „automatycznego” wewnętrznego nauczyciela.

W końcu odkryjesz swą Jaźń – swoje prawdziwe ja. Podświadomie zawsze wiedziałaś o jej istnieniu. Kiedy do niej dotrzesz, zrozumiesz, co żyjący na przestrzeni dziejów mędrcy starali się przekazać. Zrozumiesz ich przekazy, ponieważ twoja Jaźń rozpoznaje jako oczywistą prawdę, która zawsze była jej znana.

Piszę tę książkę z myślą o tobie czytelniku. To, co opisuję, jest łatwe, przyjemne i nie wymaga wysiłku. Nie ma tu niczego do zapamiętania czy nauczania się. W miarę czytania będziesz doświadczać coraz większej lekkości i szczęśliwości. Czytając materiał zawarty na kolejnych stronach, automatycznie doświadczysz wolności. Poczujesz, jak ciężar opada z twoich barków. Wszystko, co robisz, stanie się przyjemniejsze. Przed tobą radosne niespodzianki, które zmienią twoje życie! Wszystko będzie układało się coraz lepiej i lepiej!

Jeśli masz nastawienie sceptyczne, w porządku. Wiele razy byliśmy już zwodzeni obietnicami, więc bądź tak sceptyczny, jak tylko chcesz. W zasadzie wskazane, by nie być zbyt entuzjastycznie

nastawionym. Sami sobie wtedy przygotowujemy późniejsze rozczarowanie. Cicha obserwacja posłuży ci znacznie lepiej niż ekscytowanie się.

Czy we wszechświecie jest coś, za co nie musisz dawać nic w zamian? O tak, z pewnością jest. To twoja wolność, zapomniałeś o niej i nie wiesz już, jak jej doświadczyć. Ona zawsze była ci dana, więc nie możesz jej „osiągnąć”. Nie jest też niczym nowym ani nie znajduje się poza tobą. Jest tym, co już masz i musi jedynie przebudzić się i zostać ponownie odkryta. Sama objawi swoją prawdziwą naturę.

Dzielę się z tobą Techniką Uwalniania głównie po to, abyś odzyskał kontakt z tym, co czujesz i doświadczasz w swoim wnętrzu. Mam też dla ciebie bardzo pomocną informację, która na pewno zainteresuje twój umysł – proces uwalniania rozpoczyna się samoczynnie, ponieważ w naturze umysłu jest poszukiwanie ulgi od bólu i cierpienia oraz dążenie do szczęścia.

# TECHNIKA UWALNIANIA

*Mysli wywoływane są przez  
napór nagromadzonych uczuć.*

## Czym jest uwolnienie?

Uwolnienie z jednoczesnym odpuszczeniem jest jak nagle pozbycie się wewnętrznego napięcia albo jak zrzucenie ciężaru. Towarzyszy mu natychmiastowa ulga i lekkość oraz poczucie wolności i szczęścia. Jest rzeczywistym mechanizmem umysłu – każdemu zdarzyło się tego doświadczyć.

Dobrze zobrazuje to następujący przykład: Jesteś w trakcie poważnej kłótni – zdenerwowany, wściekły i nagle dociera do ciebie absurdalność i niedorzeczność tej sytuacji. Zaczynasz się śmiać i napięcie zostaje uwolnione. W jednej chwili znika gniew, strach, poczucie bycia atakowanym i czujesz uwolnienie i szczęście, których się nie spodziewałeś.

Pomyśl, jak wspaniale byłoby, gdyby to działało w ten sposób w każdym miejscu, czasie i każdym przypadku. Zawsze czułbyś się wolny i szczęśliwy, a twoje uczucia nigdy więcej nie przysparzałyby ci kłopotów. O to właśnie chodzi w całej tej technice – o świadome uwalnianie, które możesz stosować bez ograniczeń.

Wówczas to ty decydujesz o swoim samopoczuciu – świat nie ma już na nie wpływu i nie jesteś dłużej zależny od własnych



reakcji na świat. Nie jesteś już ofiarą. Jest to zastosowanie podstawowych nauk buddyjskich, mówiących o pozbywaniu się przymusu odruchowego reagowania.

Wszędzie nosimy ze sobą ogromny, nagromadzony zasób negatywnych uczuć, postaw i przekonań. Zgromadzone napięcie sprawia, że cierpimy, jest przyczyną wielu chorób i problemów. Zrezygnowani pogodziliśmy się z nim i usprawiedliwiamy, nazywając „ludzką naturą”. Pragniemy uciec od tego na niezliczone sposoby. Przeciętny człowiek spędza całe swoje życie na próbach uciekania od wewnętrznego zamętu spowodowanego strachem i stara się uniknąć cierpienia. Poczucie własnej wartości jest stale narażane na niebezpieczeństwo pochodzące zarówno z zewnątrz, jak i od nas samych. Gdy przyjrzymy się uważniej, zobaczymy, że ludzkie życie jest niekończącą się skomplikowaną walką, której celem jest ucieczka przed wewnętrznymi lękami i oczekiwaniami, które projektujemy na świat.

Od święta udaje nam się od tego uciec, jednak wciąż mamy w sobie czyhający na nas lęk. Zaczęliśmy się obawiać swoich uczuć, ponieważ tak wiele związanej jest z nimi negatywności – boimy się, że uczucia nas obezwładnią, gdybyśmy tylko zaczęli się im uważniej przyglądać. Boimy się, ponieważ nie mamy żadnego narzędzia pomagającego świadomie sobie z nimi radzić. Boimy się skonfrontować z własnymi uczuciami, dlatego stale się kumulują i w końcu w skrytości ducha zaczynamy wypatrywać śmierci, by ten ból się nareszcie skończył. Bolesne nie są myśli ani zdarzenia, lecz uczucia, które im towarzyszą. Myśli same w sobie są bezbolesne, lecz nie uczucia, które kryją się pod nimi!

Myśli wywoływane są przez napór nagromadzonych uczuć. Na przykład wokół jednego uczucia może z czasem powstać dosłownie tysiące myśli. Pomyśl o jakimś bolesnym wspomnieniu z wczesnego etapu twego życia, ogromnej przykrości, którą przechowujesz w pamięci. Zobacz, ile myśli związanych z tym jednym zdarzeniem pojawiało się w twojej głowie na przestrzeni minionych lat. Gdybyśmy mogli uwolnić uczucie, które było pierwszą przyczyną bólu, wszystkie te myśli natychmiast by zniknęły, a o wydarzeniu można byłoby zapomnieć.

Ta obserwacja jest zgodna z badaniami naukowymi. Teoria naukowa Graya-LaViolette'a\* połączyła odkrycia psychologii i neuropsychologii. Ich badania wykazały, że tak zwana tonacja uczuć (*feeling tones*) organizuje myśli i pamięć. Myśli są segregowane i zapisywane w „banku pamięci” według stopnia natężenia emocjonalnego związanego z tymi myślami. Dlatego też jeśli porzucimy czy też „odpuścimy” daną emocję czy dane uczucie, tym samym uwolnimy się od wszystkich powiązanych z nią myśli.

Warto pamiętać, że każde uczucie może zostać uwolnione natychmiast – w dowolnym czasie, dowolnym miejscu, i możemy to robić zawsze i bez wysiłku.

A czym jest stan poddania? To bycie wolnym w danym obszarze życia, od negatywnych uczuć, dzięki czemu bez oporu czy wpływu wewnętrznych konfliktów manifestuje się nasza kreatywność i spontaniczność. Zaniechanie wewnętrznej walki i porzucenie

\* Więcej o „Feeling tones”: W. Gray, *Understanding creative thought processes: An early formulation of the emotional-cognitive structure theory*, 1981; P. LaViolette *Thoughts about thoughts about thoughts: The emotional-perceptive cycle theory*; P. LaViolette, *The thermodynamics of the aha experience* – dostępne obecnie w wersji elektronicznej na stronie internetowej Paula LaViolette'a.

oczekiwań to największy prezent, jaki możemy dać innym by wesprzeć ich wolność. Doświadczamy wtedy podstawowej natury wszechświata którą jest, jak sami odkryjemy – manifestowanie największego, możliwego w danej sytuacji dobra. Może to brzmieć filozoficznie, jednak gdy się wydarza wiemy, że to prawda.

## Uczucia i mechanizmy psychiki

Korzystamy z trzech głównych sposobów, aby poradzić sobie z uczuciami: z tłumienia, wyrażania i uciekania. Omówimy je po kolei.

### TŁUMIENIE I WYPIERANIE UCZUĆ

To najczęściej stosowane sposoby, za pomocą których spychamy uczucia i odsuwamy je na bok. Wypieranie dzieje się nieświadomie – tłumienie świadomie. Nie chcemy, by uczucia nam przeszkadzały, poza tym nie wiemy, co z nimi zrobić. Zazwyczaj sprawiają cierpienie, a my staramy się mimo to dalej funkcjonować, najlepiej jak tylko możemy. Wyborem stłumienia lub wyparcia jakiegoś uczucia kierują świadome i nieświadome programy przekazane nam podczas socjalizacji i „szkolenia” w rodzinie. Z czasem napór stłumionych uczuć zaczynamy odczuwać jako rozdrażnienie, zmienne nastroje, napięcia mięśni karku i pleców, bóle głowy, skurcze, zaburzenia menstruacji, zaparcia, niestrawność, bezsenność, nadciśnienie, alergie i inne dolegliwości fizyczne.

Wypieramy uczucia, ponieważ towarzyszy im tak wiele poczucia winy i strachu, że nie sposób świadomie przyjąć tego

wszystkiego. Za każdym razem, gdy zaczynamy się obawiać, że mogą się ujawnić, spychamy je wytrwale do podświadomości. Następnie wyparte uczucie zostaje zagospodarowane na wiele różnych sposobów, które gwarantują mu pozostawanie na poziomie wyparcia, poza świadomością.

Ze wszystkich mechanizmów, którymi posługuje się umysł, by utrzymać uczucia w stanie wyparcia, prawdopodobnie najbardziej znane sposoby to zaprzeczenie i projekcja, mające tendencję do współwystępowania i wzmacniania się nawzajem.

Zaprzeczenie skutkuje poważnymi blokadami emocjonalnymi oraz zatrzymaniem psychiki na jakimś etapie rozwoju. Wyparciui zazwyczaj towarzyszy mechanizm projekcji. Z poczucia winy i strachu wypieramy reakcję albo uczucie i im zaprzeczamy. Zamiast je odczuwać, projektujemy na świat i ludzi wokół nas. Doświadczamy tego uczucia jako czegoś, co należy do „nich”. Następnie „oni” stają się wrogami, a nasz umysł poszukuje i w końcu znajduje odpowiednie usprawiedliwienie, aby wzmocnić tę projekcję. Winą zostają obarczeni ludzie, miejsca, instytucje, jedzenie, warunki klimatyczne, układy planet na niebie, warunki społeczne, los, Bóg, fart, diabeł, obcokrajowcy, mniejszości etniczne, partie polityczne i inne podmioty poza nami.

Projekcja to najsilniej działający mechanizm we współczesnym świecie. Jest przyczyną wszystkich wojen, konfliktów i zamieszek społecznych. Wręcz zachęceni jesteśmy, by być „porządnym obywatelem” i nienawidzić wroga. Poczucie wartości budujemy kosztem innych i ostatecznie skutkuje to społecznym rozkładem. Mechanizm projekcji jest przyczyną wszelkich ataków, przemocy, agresji i każdej formy destrukcji społecznej.

## WYRAŻANIE UCZUĆ

Uczucie znajduje ujście, zostaje zwerbalizowane lub przejawia się poprzez mowę ciała, czy też manifestuje się w działaniu w nie mających końca pokazach grupowych. Wyrażenie negatywnych uczuć pozwala na częściowe wypuszczenie wewnętrznego napięcia, lecz nie znaczy to, że się tych uczuć pozbyliśmy.

To bardzo ważna kwestia, która powinna być zrozumiana dziś przez wiele osób przekonanych, że wyrażanie uczuć od nich uwalnia. W rzeczywistości jest odwrotnie. Po pierwsze, wyrażanie jakiegoś uczucia wzmacnia je dając mu więcej energii. Po drugie, spycha je poza świadomość.

Równowaga między tłumieniem i wyrażaniem zależy od wychowania odebranego we wczesnych latach życia, od norm kulturowych i innych elementów oraz od wzorców prezentowanych w mediach. W rezultacie błędnego rozumienia pracy Zygmunta Freuda i psychoanalizy, wyrażanie siebie jest teraz w modzie. Freud uważał, że tłumienie powoduje neurozy, dlatego też wyrażanie uczuć błędnie uznano za lekarstwo. Ta niewłaściwa interpretacja stała się przepustką do pobłażania sobie kosztem innych. Klasyczna psychoanaliza Freuda mówi w istocie o tym, że wyparte popędy lub uczucia powinny zostać zneutralizowane, przesublimowane\*, uspołecznione i ukierunkowane w konstruktywne popędy miłości, pracy i kreatywności.

\* Sublimacja – przemieszczenie popędu (potrzeb, motywów) z celu, którego nie można zrealizować ze względu na niezgodność z przyjętymi zasadami, na inny, zastępczy obiekt lub czynność.

Jeśli przerzucimy negatywne uczucia na innych – odczują je oni jako atak i z kolei sami będą zmuszeni do stłumienia, wyrażenia powstałych uczuć lub ucieczki przed nimi. Dlatego wyrażanie negatywności prowadzi do pogorszenia i rozpadu relacji. Znacznie lepszym wyjściem jest przyjęcie odpowiedzialności za własne emocje i zneutralizowanie ich. Wówczas do wyrażenia pozostaną jedynie uczucia pozytywne.

#### UCIECZKA

Polega na unikaniu uczuć poprzez odwracanie od nich uwagi. Napędza to przemysł rozrywkowy i alkoholowy, a także prowadzi do pracoholizmu. Eskapizm i unikanie wewnętrznej uważności jest mechanizmem społecznie akceptowanym. Możemy unikać kontaktu ze swoim wnętrzem i za pomocą niezliczonych zajęć nie dopuszczać do siebie uczuć. Z czasem wiele z tych zajęć zmienia się w nałogi, jako że stajemy się coraz bardziej od nich zależni.

Ludzie desperacko starają się pozostać nieświadomi. Można zobaczyć, jak często włączają telewizor, gdy tylko wejdą do pokoju, po czym krzątają się bez celu jak we śnie nieustannie poddając się programowaniu przez informacje, które są w nich po prostu wpompowywane. Przeraża stanięcie twarzą w twarz z samym sobą, chwila samotności – napawa grozą. Stąd ustawiczne gorączkowe aktywności: niekończące się spotkania towarzyskie, gadanie, wymienianie wiadomości tekstowych, czytanie, słuchanie muzyki, pracowanie, podróżowanie, zwiedzanie, przejadanie się, hazard, włączanie filmów, łykanie pigułek, zażywanie narkotyków i bywanie na imprezach.

Te sposoby ucieczki zawodzą, stresują, nie przynoszą oczekiwanego skutku i zabierają wiele energii. Do powstrzymania narastającego naporu tłumionych i wypieranych uczuć potrzebne są ogromne nakłady energii. Postępująco spada uważność, kreatywność, energia i autentyczne zainteresowanie innymi ludźmi. Rozwój duchowy zostaje zahamowany i w końcu rozwija się jakaś fizyczna lub emocjonalna dolegliwość, choroba, przedwczesne starzenie i śmierć.

Projekcja wypartych uczuć jest przyczyną problemów i zaburzeń społecznych, wzrostu egoizmu i znieczulicy tak dobrze znanych we współczesnym społeczeństwie. Przede wszystkim jednak, nie potrafimy przez to obdarzyć drugiej osoby prawdziwą miłością i zaufaniem, co jest powodem emocjonalnej izolacji i nienawiści do samego siebie.

A co się dzieje, kiedy poddajemy i odpuszczamy uczucia? Energia ukryta za nimi jest stale uwalniana, ostatecznym efektem jest więc odprężenie. Pod wpływem konsekwentnego uwalniania zmniejsza się nagromadzone napięcie. Każdy wie, że kiedy coś odpuścimy, od razu czujemy się lepiej. Fizjologia naszego organizmu się zmienia. Widać jak poprawia się koloryt skóry, oddech, puls, ciśnienie tętnicze, napięcie mięśni, funkcjonowanie układu pokarmowego i skład chemiczny krwi. Gdy wewnątrz czujemy się wolni, wszystkie funkcje i organy naszego ciała wracają do prawidłowego działania i zdrowieją. Następuje natychmiastowy wzrost siły mięśni. Poprawia się wzrok, a nasz sposób widzenia świata i nas samych zmienia się na lepsze. Czujemy się szczęśliwsi, bardziej kochający i wyrozumiali.