

# Technika Uwalniania

## Podręcznik rozwijania świadomości

dr David R. Hawkins

Wydawnictwo Virgo

### Fragment

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 poszerzania 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.

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 poddania”, 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.

### 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 rozwiązanie każdego problemu zdaje się przynosić jedynie krótkotrwałą ulgę, stwarzając następne problemy? Czy umysł ludzki to pułapka bez wyjścia? Czy wszyscy są zdezorientowani? 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 problemem. 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. Próbuje 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, opukujesz się według metody EFT .

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 szafas potu. Pijesz chińskie zioła, oczyszczasz się, stosujesz masaż shiatsu, akupresurę, feng shui. Jedziesz do Indii. Znajdujesz nowego guru. Zrucasz ubranie. Pływasz w Gangesie. Odżywasz się światłem słonecznym. Golisz głowę na tyso. 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. 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 głodówek. Przyjmujesz aminokwasy. Używasz jonizatora. Dołączasz do szkoły wiedzy tajemnej. Uczysz się sekretnych mudr. Próbujesz muzykoterapii i terapii kolorami. Słuchasz nagrań z przekazem podprogowym.

Zażywasz 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. 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 wyroczni. Idziesz na terapię seksualną. Praktykujesz seks tantryczny. Dostajesz błogosławieństwo Baby Jakiegoś tam. Dołączasz do anonimowej grupy wsparcia. Odbywasz pielgrzymkę do Lourdes. Moczysz się w gorących źródłach. 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.

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 ściany!

Nawet jeśli to, co robimy działa, ego bardzo szybko wkracza do akcji i zostajemy schwytni 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 śmiertocnościami 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 nielicznych 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 oceniasz samodzielnie, więc nikt cię nie wprowadzi w błąd. Nie ma tu zależności od żadnych nauk.

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 wiedziałeś o jej istnieniu. Kiedy do niej dotrzesz, zrozumiesz, co żyjący na przestrzeni dziejów mędrcy starali się przekazać. Zrozumiesz ich przekazy, ponieważ twoja Jaźń rozpozna je 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.

**Książka dostępna w księgarni internetowej Wydawnictwa Virgo:**

<http://virgobooks.pl/zapowiedzi/88-zapowiedz-tytul-oryginalny-letting-go-the-pathway-of-surrender-david-r-hawkins.html>