

Posvečeno
odstranjevanju ovir do Višjega jaza
na poti do razsvetljenja.



Kazalo



Spremna beseda	11
Predgovor	19
1. poglavje: UVOD	23
2. poglavje: KAKO DELUJE METODA OPUŠČANJA	29
Kaj je to opuščanje?	29
Občutki in miselni procesi	31
Občutki in stres	35
Življenjski dogodki in čustva	36
Metoda opuščanja	38
Upiranje opuščanju	41
3. poglavje: ANATOMIJA OBČUTKOV	44
Preživetje	44
Lestvica čustev	46
Razumevanje čustev	51
Spoprijemanje s čustveno stisko	53
Zdravljenje preteklosti	56
Okrepitev pozitivnih čustev	61
4. poglavje: APATIJA IN DEPRESIJA	64
»Ne morem« proti »ne bom«	65
Zvračanje krivde, očitanje	70
Izbrati pozitivno	75
Ljudje, s katerimi se družimo	78
5. poglavje: GLOBOKA ŽALOST	82
Dopuščanje globoke žalosti	82
Kako se spoprijeti z izgubo?	85
Kako preprečiti žalovanje?	90

6. poglavje: STRAH	93
Strah pred javnim nastopanjem	94
Zdravilni učinek ljubezni	96
Spoprijeti se s <i>senco</i>	101
Krivda	104
7. poglavje: ŽELJA	110
Želja kot ovira	110
Imeti – delati – biti	114
Blišč, slepilo ali glamour	116
Moč notranje odločitve	119
8. poglavje: JEZA	123
Pozitivna uporaba jeze	124
Samožrtvovanje	125
Priznanje	126
Pričakovanja	129
Dolgotrajna zamera	130
9. poglavje: PONOS	135
Ranljivost ponosa	136
Ponižnost	138
Radost in hvaležnost	139
Mnenja	143
10. poglavje: POGUM	148
Zbrati pogum za opuščanje negativnih občutkov	148
Počutiti se močnejšega	149
Zavedanje drugih	151
11. poglavje: SPREJEMANJE	157
Vse je popolno, tako kot je	157
Sprejemanje sebe in drugih	158
Osebna odgovornost	160

12. poglavje: LJUBEZEN	162
Ljubezen v vsakdanjem življenju	162
Ljubezen zdravi	164
Brezpogojna ljubezen	167
Enost	170
13. poglavje: MIR	174
Globok vpliv miru	174
Tihi prenos	175
Predaja najvišji resničnosti	176
14. poglavje: BLAŽENJE STRESA IN FIZIČNE BOLEZNI	182
Psihološki vidik stresa in dovzetnost za stres	182
Zdravstveni vidik stresa	183
Odgovor energijskega sistema na stres in akupunkturni sistem	185
Ukrepi za lajšanje stresa	186
Kineziološki test	188
Tehnika kineziološkega testiranja	189
Odnos med zavestjo in stresom ter boleznijo	190
15. poglavje: ODNOS MED UMOM IN TELESOM	194
Vpliv uma	194
Bolezni na podlagi prepričanj	197
Primerjava z drugimi tehnikami	200
16. poglavje: PREDNOSTI OPUŠČANJA	203
Čustvena rast	203
Reševanje težav	206
Življenjski slog	207
Razrešitev psiholoških težav: primerjava s psihoterapijo	210
17. poglavje: PREOBRAZBA	214
Zdravje	216
Bogastvo	220
Sreča	222
Stanje notranje svobode	226

18. poglavje: ODNOSI	229
Negativni občutki	229
Človeška bolezen	237
Pozitivni občutki	239
Intimni odnosi	246
19. poglavje: DOSEŽKI NA POKLICNEM PODROČJU	251
Občutki in naše sposobnosti	251
Negativni občutki, povezani z delom	251
Pozitivni občutki, povezani z delom	253
Občutki in proces sprejemanja odločitev	254
Občutki in prodajne spretnosti	256
20. poglavje: ZDRAVNIK, POZDRAVI SE!	259
Osnovni principi	259
Ozdravljenje številnih bolezni	263
Zdravljenje vida	270
21. poglavje: VPRAŠANJA IN ODGOVORI	273
Verski in duhovni cilji	273
Meditacija in notranje tehnike	276
Psihoterapija	277
Alkoholizem in zasvojenost z drogami	278
Odnosi	279
Struktura metode opuščanja	284
Prepustitev najvišjemu	287
Priloga A: NAČRT ZAVESTI	291
Priloga B: MIŠIČNI TEST	293
Literatura	303
O avtorju	307

Spremna beseda



KNJIGA PRED VAMI OPISUJE METODO, s katero lahko odklenemo naravno prirojene sposobnosti za srečo, uspeh, zdravje, dobro počutje, intuicijo, brezpogojno ljubezen, lepoto, notranji mir in ustvarjalnost. Ta stanja in sposobnosti so v nas vseh. Niso odvisni od zunanjih okoliščin ali osebnih lastnosti; ne potrebujejo prepričanj ali verskega temelja. Nobena skupnost ali ureditev si ne lasti notranjega miru, saj pripada človeškemu duhu že zgolj zaradi narave našega izvora. To sporočilo je univerzalno sporočilo vsakega velikega učitelja, modreca in svetnika: »Nebeško kraljestvo je v vas,« so pogoste besede dr. Hawkinsa, »kar iščete, se ne razlikuje od Vas.«

Kako je tako težko doseči nekaj, kar je neločljivo povezano z nami – sestavni del našega resničnega bitja? Zakaj smo tako hudo nesrečni, če naj bi bili že po naravi obdarjeni s srečo? Če je »nebeško kraljestvo« v nas, zakaj se tako pogosto počutimo kot v »peklu«? Kako naj se osvobodimo navlake ne-miru, zaradi katere se pot do miru zdi tako zelo zahtevna? Lepo je poslušati, da so mir, sreča, radost, ljubezen in uspeh del človeškega duha. Toda, kaj pa vsa ta jeza, žalost, obup, čemernost, ljubosumje, tesnoba in mala vsakodnevna pritoževanja, ki zadušijo pristen zvok tišine v nas? Ali resnično obstaja metoda, s katero se lahko otresemo vse te navlake in se osvobodimo? Plešemo od neizmerne sreče? Ljubimo vsa živa bitja? Živimo v veličini in izpolnjujemo svoje največje potenciale? Postanemo kanal milosti in lepote v svetu?

V tej knjigi doktor Hawkins odkriva pot do osvoboditve, po kateri hrepenimo, a ne vemo, kako jo najti. Morda se zdi skregano z

zdravo pametjo, da lahko nekam prispete tako, da nekaj »opustite« oziroma da se »prepustite«; toda dr. Hawkins vam zagotavlja iz kliničnih in osebnih izkušenj, da je metoda opuščanja najbolj gotova pot k popolnemu uresničenju.

Številni smo bili vzgojeni, da povezujemo tako uspeh v poslovnem svetu kot v duhovnosti s »trdim delom«, »garanjem prek svojih meja«, »v potu svojega obraza« in z drugimi samo-ukazovalnimi publicami, ki smo jih podedovali v kulturi, tlakovani s protestantsko etiko. Glede na omenjene poglede se moramo za uspeh žrtvovati, trpeti in se truditi: »Brez muje se še čevelj ne obuje.« Toda, kam sta nas vsa »muja« in trud pripeljala? Smo resnično globoko umirjeni? Ne. Tu so notranja krivda, ranljivost na kritiko drugega, hrepenenje po potrditvi in zamere, ki nas pestijo.

Če berete to knjigo, ste z metodo »truda« verjetno že priplezali do konca svoje vrvi. Morda ste ugotovili, da bolj ko vlečete za vrv, da bi se povlekli, kamor želite priti, bolj zapletena in razcefrana postaja. Morda se celo sprašujete: »Ali ne obstaja lažja, boljša pot?« Ali ste pripravljeni spustiti vrv? Kako bi bilo, če bi namesto truda začeli uporabljati opuščanje?

Lahko vam povem, kako se je godilo visoko izobraženi mladenci, ki je preizkusila že veliko različnih metod samoizboljševanja. Navkljub poslovnemu uspehu so me pestile fizične in psihološke težave, za katere se je zdelo, da nikoli ne usahnejo in ki so me na koncu pripeljale do točke zloma. Srečanje z dr. Hawkinsom in njegovimi deli je v meni sprožilo neslutene in presenetljive zdravilne procese.

Najprej sem bila v dvomu. Sprehodila sem se že po številnih duhovnih, filozofskih in verskih avenijah z neizpolnjenimi ali le začasnimi uspehi. Do Hawkinsovega dela sem pristopila z mislijo: »Verjetno tokrat ne bo nič drugače.« A zavesten iskalec v meni je rekel: »Le kaj lahko izgubim?« In sem prebrala knjigo *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behaviour* (Moč proti sili: Skrite determinante človeškega vedenja). Ko sem zaprla knjigo, se je v meni prebudilo notranje spoznanje: »Nisem

več ista oseba kot tista, ki je v roke prišla to knjigo.« To je bilo leta 2003. Zdaj, veliko let pozneje, katalitični učinek še vedno deluje na vseh področjih mojega življenja.

Tisto, kar me je prepričalo o resničnosti doktorjevega dela, so bile spremembe v moji lastni fizični in psihični zavesti. To so bila empirična dejstva, ki jih nisem mogla zanikati: ozdravitev zasvojenosti, ki je prej, kljub iskrenim poskusom, nikakor nisem zmogla premagati; odrešitev od alergij (na hišne ljubljence, bršljan, plesen, seneni nahod); odpustitev starih zamer, v katerih sem našla darove, skrite v travmah, ki sem jih prestala; ublažitev številnih življenjskih strahov in osvoboditev od anksiozne motnje, ki je močno ohromila mojo kariero in osebno življenje; razrešitev številnih notranjih konfliktov, ki so se dotikali samospregledanja in smisla življenja. Ti veliki preboji na fizičnih in nefizičnih ravneh so bili popolnoma vidni ne le meni, temveč tudi vsem okoli mene. Spraševali so me: »Kako si razlagaš to preobrazbo?« Če mi bodo to vprašanje postavili sedaj, jim bom predlagala, naj preberejo knjigo, ki je pred vami: *Pot v svobodo: z metodo opuščanja*. Knjiga postavlja temelje pragmatičnega notranjega procesa preobrazbe, ki sem jo doživela ob prebiranju njegovih zgodnejših knjig.

Knjiga *Pot v svobodo: z metodo opuščanja* je zemljevid, ki nakazuje pot v svobodnejše življenje, in je primerna za vsakega, ki se je pripravljen podati na potovanje. Če boste uporabili poglavitna načela, predstavljena v tej knjigi, se bo vaše življenje spremenilo na bolje. Ni jih težko razumeti ali uporabiti v praksi. Tudi stanejo vas ne nič. Od vas ne zahtevajo posebne oprave ali potovanj v eksotične dežele. Najpomembnejša zahteva za popotovanje je pripravljenost, da opustite navezanost na svoje trenutno doživljanje življenja.

Kot razlaga dr. Hawkins: »mali« del nas samih se trdno drži znanega, ne glede na to, kako močno ob tem trpimo ali kako neučinkovita je ta strategija. Morda se zdi nenavadno, toda naš jaz z malim »j« pravzaprav uživa v tem okrnjenem življenju in v vseh negativizmih, ki ga spremljajo: občutek nevrednosti, ponižanja,

sodbe o drugih in o sebi, egovo šopirjenje, želja po vselej »zmagati« in imeti »prav«, obžalovanje preteklosti, strah pred prihodnostjo, ujškanje svojih lastnih ran, hrepenenje po nekakšnem zagotovilu in iskanje namesto razdajanja ljubezni.

Smo pripravljeni na novo življenje, takšno, v katerem dosežemo uspeh brez truda, takšno, v katerem živimo svobodno, brez zamer? Takšno, v katerem smo hvaležni za vse, kar se nam zgodi? Smo pripravljeni na navdih, ljubezen, dogovore, v katerih ni poražencev, na srečo in ustvarjalno izražanje? Dr. Hawkins pravi, da je ena izmed največjih ovir za srečo prepričanje, da ta ni mogoča: »Tu nekaj smrdi!« »To je predobro, da bi bilo resnično.« »Lahko se zgodi drugim, a ne meni.«

Darilo navzočnosti osebe in učitelja, kot je dr. Hawkins, je, da uzremo in doživimo bitje, ki JE sreča, ki JE brezmejna radost, ki JE nekaljivi mir. Knjigo je napisal, ker je sam izkusil moč metod, ki jih opisuje v njej. Ko beremo o tem in ko smo v prisotnosti teh osvobojenih bitij, katalizatorjev, prejmemo upanje in potisk za svoje notranje popotovanje. In tako navkljub cinizmu malega jaza poleg nas stopa veliki Jaz, ki nas vleče naprej. Njegov klic lahko prvič zaslišimo od napredne zavesti, kot denimo od dr. Hawkinsa, samouresničenega učitelja, vodnika ali modreca. Ko sami doživimo resnico, zdravljenje in širitev zavesti, zaslišimo glas, ki prihaja iz notranjosti. »'Jaz' učitelja in učenca sta eno in isto,« pravi dr. Hawkins.

Dr. Hawkins izžareva resnico, ki je predstavljena v tej knjigi. Kot iskrena iskalka, ki je preučila že nešteto plitkih duhovnih pisateljevanj, sem želela preveriti avtentičnost njegovega dela. Pomembno je bilo, da izvem vse: ali avtor govori iz resnične notranje realizacije? Odgovor je »Da!« Bližnja opazovanja in številni intervjuji, ki sem jih v preteklih letih opravila z njim, so potrdila dr. Hawkinsovo višje stanje. V tej knjigi nas spomni na zakon zavesti, ki pravi: Na energijski ravni smo vsi povezani: višje vibracije (kot npr. ljubezen) imajo močan vpliv na nižje vibracije (kot npr. strah). Resnico povedanega čutim vsakič, kadar koli sem z njim; njegovo energijsko polje izžareva zdravilno ljubezen

in globok mir. Kot sam pojasni v tej knjigi, so ta višja stanja na voljo nam vsem, kadar koli.

Ne glede na to, kje v življenju smo, nam bo ta knjiga osvetlila »naslednji korak«. Metodo opuščanja, ki jo opisuje dr. Hawkins, je mogoče uporabiti kjer koli in kadar koli na notranjem potovanju: od opuščanja otroških zamer do končne osvoboditve samega ega. Ta knjiga je torej enako primerna za vse: za strokovnjake, ki jih zanima svetovni uspeh, za tiste, ki si želijo zaceliti čustvene rane, za bolnike s težko diagnozo in za duhovne iskalce, predane razsvetljenju. Pomemben korak za vse nas, svetuje dr. Hawkins, je, da si priznamo, da imamo prav vsi negativne občutke, ki so posledica naše človeške narave, in da smo jih pripravljeni pogledati brez predsodkov. Morda je vaš cilj nedualna zavest, toda kako se boste spopadli s trdovratnim dualnim »malim jazom«, ki si želi ohraniti prepričanje, da ste »boljši« ali »slabši« kot drugi?

V dosedanjih desetih knjigah dr. Hawkins opisuje nedualna stanja razsvetljenja z redko videno pristno zavestjo. Svoja predavanja pogosto začne s humornim vložkom: »Pa začnimo pri koncu.« Prav res, v svojih predavanjih in knjigah temeljito osvetljuje najvišja stanja zavesti, ki so skupek notranje človeške evolucije.

V tej knjigi, ki jo je doktor izdal v svojem poznem življenjskem obdobju, nas pelje nazaj v skupno začetno točko nas vseh: prepoznanje obstoja malega jaza. Da bi torej prišli tja, kamor si želimo priti, moramo začeti tam, kjer smo zdaj! Če si namreč nekam želimo priti, tja ne bomo prispeli nič prej, če se slepimo in si dopovedujemo, da smo začeli z veliko prednostjo. Če mislimo, da smo bližje cilju, kot smo v resnici, si samo podaljšamo pot. Kot dr. Hawkins razloži v knjigi, sta potrebna velik pogum in iskrenost do sebe, da si priznamo negativizme, ki so v nas, in svojo lastno majhnost. Šele ko lahko prepoznamo vse negativnosti, ki smo jih podedovali od človeštva, pridobimo možnost, da jih opustimo in se jih osvobodimo. Preprosto moramo biti pripravljeni sprejeti ta del človeške izkušnje. Ko to sprejmemo, jo lahko presežemo – in dr. Hawkins nam pokaže pot.

V tej nadvse praktični knjigi nam osvetli tehniko, s katero lahko presežemo mali jaz in se prebijemo k svobodi, po kateri tako hrepenimo. To stanje notranje osvobojenosti in neskaljene sreče je naša vrojena pravica, pravi dr. Hawkins. Med branjem nas opogumljajo in navdihujejo resnični primeri iz njegove več deset let trajajoče klinične psihiatrične prakse. Od primera do primera vidimo, kako moč predaje vpliva na skoraj vsa področja življenja: na odnose, na fizično zdravje, delovno okolje, prosti čas, duhovne procese, družinsko življenje, spolnost, čustveno zdravje in na zdravljenje zasvojenosti.

Naučimo se, da so odgovori na vse težave, ki nas pestijo, v nas. Ko opustimo notranje ovire, nam resnica našega pravega Notranjega jaza osvetli in razkrije pot do miru. Že številni drugi duhovni učitelji so poudarjali negovanje notranjega miru kot edino resnično rešitev osebnih težav in kolektivnih konfliktov: »Najprej razorožimo tisto, kar je znotraj, nato tisto, kar je zunaj nas.« (dalajlama); »Bodite sprememba, ki jo želite videti v svetu.« (Gandhi). Posledice so jasne. Ker smo vsi del celote, takrat ko pozdravimo nekaj v nas samih, pozdravimo del sveta. Na energijski ravni je vsaka individualna zavest povezana s kolektivno; osebna ozdravitev torej pripomore h kolektivni ozdravitvi. Dr. Hawkins je verjetno prvi, ki je skušal ta princip razumeti v luči znanstvenih in kliničnih raziskav. Bistvo je: s tem, ko spremenimo sebe, spremenimo svet. Ko v sebi postajamo bolj in bolj ljubeči, se to na zunaj odraža kot zdravljenje. Podobno kot zvišanje morske gladine vzdigne vse ladje, tako žar brezpogojne ljubezni v človeškem srcu povzdiguje vse življenje.



Doktor Hawkins je svetovno priznani avtor, psihiater, zdravnik, duhovni učitelj in raziskovalec zavesti. Podrobnosti njegovega neverjetnega življenja so zapisane v poglavju O avtorju na koncu knjige. Njegovo izjemno delo izvira iz vreca univerzalnega sočutja in je posvečeno ublažitvi trpljenja v vseh življenjskih

razsežnostih. Prispevek del dr. Hawkinsa k razvoju človeka je onkraj česar koli, kar lahko rečemo o tem.

Stanje razsvetljenja se konča v blaženosti, takšni, ki je nihče ne bi zapustil, razen iz popolne predanosti ljubezni do Boga in do soljudi, da bi z njimi podelil to izjemno darilo. Ta knjiga o osvobajanju in vsa preostala njegova dela so rezultat te predanosti. Kot boste prebrali v enem izmed poglavij, se je v njem zgodila globoka predaja Bogu, ki pa je dovoljevala nadaljevanje osebne zavesti z namenom izpolniti določene obveze svetu. Stanje enosti ni bilo izgubljeno ali zapuščeno in neizmerna ljubezen je bila preusmerjena k izzivu, da bi ubesedil neizgovorljivo. Opazili boste, da nekatere izmed njegovih besed ne ustrezajo konvencionalni slovnici – denimo »naše življenje« –, a so zveste doživljanju duhovnega stanja, ki pozna neosebno enost z vsem življenjem. Pripravljenost dr. Hawkinsa, da ponovno vstopi v svet logike in jezika, zato da z nami deli »Načrt zavesti« – z njim bomo tudi mi lahko izpolnili svojo usodo –, govori o njegovi nesebični ljubezni do človeštva. S tem, ko nam pokaže pot do osvoboditve, nam dr. Hawkins ponudi priložnost, da jo dosežemo.

Hvala, dr. Hawkins, za darilo popolne svobode.

- dr. Fran Grace, urednica angleške izdaje, profesorica verskih študij in skrbnica meditacijske sobe na univerzi Redlands v Kaliforniji; ustanoviteljica in direktorica Inštituta za kontemplacijsko življenje Sedona v Arizoni

junij 2012