Uwalniam siebie

Ścieżka pierwsza

Uwalniam siebie od uzależnień bezpieczeństwa, doznań i władzy, które sprawiają, że usilnie chcę kontrolować sytuacje w moim życiu, niszcząc przez to swój spokój i nie pozwalając sobie kochać siebie i innych.

Ścieżka druga

Odkrywam jak moje dominujące nad świadomością uzależnienia tworzą moją iluzoryczną wersję zmieniającego się otaczającego mnie świata ludzi i sytuacji.

Ścieżka trzecia

Cieszę się z okazji (nawet jeśli jest bolesna), jaką daje mi moje przeżywanie każdej chwili, abym mógł stać się świadomym uzależnień, które muszę przeprogramować, aby uwolnić się od moich emocjonalnych, mechanicznych wzorców.

Jestem tu i teraz

Ścieżka Czwarta

Zawsze pamiętam, że mam wszystko, czego mi potrzeba, aby móc cieszyć się moim tu i teraz – chyba, że pozwolę mojej świadomości ulec dominacji żądań i oczekiwań opartych na martwej przeszłości lub wyimaginowanej przyszłości.

Ścieżka piąta

Biorę pełną odpowiedzialność tu i teraz za wszystko, czego doświadczam, gdyż to moje własne programowanie tworzy moje działania i wpływa na reakcje ludzi wokół mnie.

Ścieżka szósta

Akceptuję siebie całkowicie tu i teraz, i świadomie doznaję wszystkiego, co czuję, myślę, mówię i robię (łącznie z opartymi na emocjach uzależnieniami) jako konieczną część mojego wzrastania do wyższej świadomości.

Współistnieję

Ścieżka siódma

Szczerze otwieram się na wszystkich ludzi, będąc gotowym do pełnego sygnalizowania moich najgłębszych uczuć, ponieważ jakiekolwiek ukrywanie sprawia, że nadal tkwię w mojej iluzji bycia oddzielonym od innych ludzi.

Ścieżka ósma

W pełni miłości współodczuwam problemy innych ludzi, nie dając się emocjonalnie pochwycić w te ich problemy, które dają im sygnały, jakich potrzebują oni w swoim wzrastaniu.

Ścieżka dziewiąta

Gdy jestem zharmonizowany, scentrowany i kochający, działam swobodnie, ale (jeśli jest to możliwe) unikam działania, gdy jestem zaburzony emocjonalnie i pozbawiam się mądrości płynącej z miłości i poszerzonej świadomości.

Odkrywam moją świadomą uważność

Ścieżka dziesiąta

Ciągle uspokajam bieganie mojego racjonalnego umysłu, aby móc postrzegać subtelniejsze energie, które umożliwiają mi jednoczenie się ze wszystkim wokół mnie.

Ścieżka jedenasta

Stale jestem świadomy, z którego z siedmiu ośrodków świadomości korzystam, a gdy otwieram wszystkie ośrodki świadomości, czuję jak zwiększają się moja energia, postrzeganie, miłość i wewnętrzny pokój.

Ścieżka dwunasta

Postrzegam każdego, łącznie z sobą, jako przebudzoną istotę, której przeznaczeniem jest spełnianie przyrodzonego prawa do życia w planach wyższej świadomości, bezwarunkowej miłości i jedności.

Uwalniam siebie

Uzależnienie jest to program (czyli instrukcja przekazywana do twojego biokomputera) wyzwalający nieprzyjemne reakcje emocjonalne oraz pobudzający świadomość wtedy, gdy świat nie odpowiada wzorcowi zaprogramowanemu w twoim umyśle. Uzależnienie cechuje się tym, że gdy twoje pragnienie nie zostaje zaspokojone, reagujesz emocjonalnie jak komputer, automatycznie uruchamiając program złości, zmartwienia, niepokoju, zazdrości, lęku, itp. To, czego emocjonalnie unikasz, jest takim samym uzależnieniem, jak to, czego pragniesz.

Ścieżka pierwsza

Uwalniam siebie od uzależnień bezpieczeństwa, doznań i władzy, które sprawiają, że usilnie chcę kontrolować sytuacje w moim życiu, niszcząc przez to swój spokój i nie pozwalając sobie kochać siebie i innych.

Dlaczego uzależnienia niszczą szczęście? Czy są jakieś nieszkodliwe uzależnienia? Czy nie mogę mieć nawet jednego uzależnienia? Czy nie ma dobrych uzależnień, jak na przykład uzależnienie od miłości, wiedzy lub rozwoju świadomości?

Rzecz jasna, możesz mieć jedno uzależnienie, albo tyle, ile ich chcesz, ale za każde płacisz utraconym szczęściem. Uzależnienie wspierane jest pełnym wybuchem emocji, więc każde uzależnienie od czasu do czasu wprowadza cię w stan emocjonalnej wojny przeciwko sobie i innym ludziom. Opanowuje twą świadomość i nie pozwala postrzegać wszystkiego wyraźnie. Uzależnienia oddzielają cię od innych, gdyż każdy natychmiast oceniany jest w takim stopniu, w jakim podejrzewasz

zagrożenie lub wsparcie. Uzależnienia nie są potrzebne, gdyż możesz robić to samo i cieszyć się tymi samymi doznaniami życia, nie będąc od nich uzależnionym. Dzięki wyższej świadomości możesz doznać wszelkich pięknych przeżyć, jakie życie ci daje.

Wszystko w otaczającym nas świecie ciągle się zmienia. Nasze ciała i umysły ciągle się zmieniają. Te zmiany, chwila po chwili, miesiąc po miesiącu, rok po roku, wpływają na naszą zdolność dopasowania strumienia naszego życia do umownych wzorców uzależnienia, których pragniemy i oczekujemy. Jesteśmy tak uwięzieni w ciągłych zmaganiach, by w każdej chwili dopasowywać świat zewnętrzny do naszych uzależnień. W końcu zawsze jest to próżna walka. Nikt, kto kiedykolwiek żył, nie miał dość władzy, prestiżu i wiedzy, aby móc pokonać podstawowy warunek wszelkiego życia – czasem ci się udaje, a czasem nie.

Działanie uczuć niższej świadomości jest takie, że nawet jeśli w ciągu dnia zaspokoimy wiele uzależnień, jakieś jedno niezaspokojone uzależnienie będzie żerować na naszej świadomości i uczyni nas nieszczęśliwymi. Nie ma możliwości wygrania bitwy z uzależnieniami. Nie ma uzależnień bez nieszczęścia, choć przy wyższych uzależnieniach (miłość i rozwój świadomości) doznajesz mniej cierpienia niż przy uzależnieniach niższego rzędu (bezpieczeństwa, doznań i władzy). Dopóki masz uzależnienia, twój wyśmienity biokomputer (umysł) jest zdominowany daremnym usiłowaniem pomocy ci w znalezieniu szczęścia przez takie manipulowanie otaczającym cię światem, by pasował on do twoich uzależnień. Umysł zdominowany przez uzależnienia nie może zharmonizować się z subtelniejszymi wibracjami ludzi i spraw wokoło, tak samo, jak zbyt głośno grający w symfonii dobosz przeszkadza w słyszeniu skrzypiec i fletów. Aby być w pełni tu i teraz, musisz mieć możliwość doznawania wszystkich instrumentów symfonii. By żyć w pięknie wyższej świadomości, musisz postrzegać i grubsze i subtelniejsze aspekty świata wokoło. Uzależnienia nie są czymś złym lub niewłaściwym – po prostu kosztują cię zbyt wiele utraconego postrzegania, mądrości, efektywności i szczęścia.

Uzależnienia zawsze, prędzej czy później, powodują nieszczęście. Wybory nigdy do tego nie prowadzą. Gdy uzależnienie nie zostaje zaspokojone, jesteś nieszczęśliwy. Gdy uzależnienie zostanie zaspokojone, odczuwasz chwilową przyjemność, ulgę lub obojętność.

Gdy wybór nie zostanie zrealizowany, pozostajesz neutralny – w końcu był to tylko wybór. Gdy jednak stanie się on faktem, powiększa treść i piękno twego życia. Ego i umysł racjonalny nie muszą strzec źródła twego zadowolenia, gdyż twoje szczęście nie jest od niego zależne. Przemiana wszystkich uzależnień w wybory (lub wyeliminowanie ich, jeśli nie powiększają radości życia) jest kluczem do bycia radosnym i pełnym miłości przez cały czas. Praktyczną wskazówką dla kogoś, kto dopiero zaczyna wędrówkę drogą do wyższej świadomości, jest przyznanie sobie takich, opartych na emocjach, potrzeb fizycznych jak powietrze, pokarm w czasie głodu lub schronienie podczas mrozu – a wszystkie inne uzależnienia są chorobą!

Tylko twój emocjonalny program decyduje o tym, czy coś jest uzależnieniem czy wyborem. Musisz wyraźnie zrozumieć, że omawiając porzucenie uzależnienia, mamy na myśli zmianę programu tej części twojego mózgu, która czyni cię niespokojnym, skłóconym i nieszczęśliwym wtedy, gdy jakieś pragnienie nie zostaje zaspokojone. Gdy zmienisz swe uzależnienia w wybory, wzorce twego życia niekoniecznie muszą ulec zmianie. Istotne jest, abyś w pełni zrozumiał, że wzrastanie, które tu opisujemy, polega całkowicie na zmianie automatycznego programu emocjonalnego i niekoniecznie ma zmienić twoje zewnętrzne działania. Możesz robić wszystko, co tylko chcesz, dopóki nie jest to uzależnieniem. Gdy bowiem jesteś wolny od uzależnień, twoje działania cechować się będą mądrością i jednością.

Niektóre uzależnienia kosztują więcej szczęścia niż inne. Uzależnienie od posiadania pieniędzy na koncie bankowym może dawać mniej zadowolenia niż uzależnienie od posiadania stopnia profesora. Oba jednak utrzymują cię w ciągłym stanie zagrożenia, oba zapanowują nad twoją świadomością i oba nie pozwalają na pełną harmonię z pięknem całości otaczającego cię świata. I, co jest oczywiste, nie musisz być uzależniony od pieniędzy lub wiedzy, by je uzyskać. Możesz dokonać wyboru posiadania pieniędzy i wiedzy (lub czegokolwiek innego), a wtedy – i tylko wtedy – będziesz w stanie totalnie cieszyć się wszystkimi pieniędzmi i całą wiedzą, jakie przynosi ci strumień życia.

Zatem uzależnienia tworzą nie okoliczności zewnętrzne, lecz wewnętrzny program emocjonalny, który trzeba zmienić. Cudowne jest to, że leży to całkowicie w zakresie twoich możliwości, choć do tej pory

bezradnie próbowałeś tak manipulować światem zewnętrznym, aby dopasowywał się do twych uzależnień. Gdy wyeliminujesz swe uzależnienia i będziesz dokonywał wyborów na zasadzie preferencji, będziesz żył w świecie pełnym pokoju.

Ścieżka druga

Odkrywam jak moje dominujące nad świadomością uzależnienia tworzą moją iluzoryczną wersję zmieniającego się otaczającego mnie świata ludzi i sytuacji.

Widzimy wszystko nie takim, jakie to jest, ale takim, jacy sami jesteśmy. Każde uzależnienie zniekształca efektywne przetwarzanie (zarówno na poziomie świadomym, jak i nieświadomym) ogromnego strumienia informacji, który ciągle napływa do nas przez wszystkie receptory zmysłów. W każdej sekundzie twój biokomputer otrzymuje miliony impulsów elektrochemicznych z receptorów wzroku, dźwięku, dotyku, smaku i węchu, oraz tkanek i narządów ciała. Każdy włos na ciele połączony jest nerwem z mózgiem. Wszystkie narządy wewnętrzne nieustannie wysyłają do twego biokomputera sygnały, większość których na szczęście jest przyjmowana na poziomie nieświadomym.

Siatkowy system pobudzający twego biokomputera jest siecią dokonującą selekcji tego, co dociera do twej świadomości. Selekcjonuje dane, które przesyła do ośrodka mózgowego – naczelnego analizatora. Ta sieć może odciąć świadomość i uśpić cię. Może też włączyć twoją świadomość i obudzić cię w czasie snu. Ta struktura nerwowa pełni funkcję, która często określana jest jako „ego".

Świadomie w danej chwili możesz zwracać pełną uwagę tylko na jedną sprawę, chociaż świadomość może przenosić się z obiektu na obiekt z szybkością błyskawicy. W jaki sposób siatkowy system pobudzający (czyli ego) wybiera to, co ma przekazać do twojej świadomości? Otóż wybiera informacje mające dotrzeć do świadomości w oparciu o program, który mu podajesz już od wieku niemowlęcego. Zaprogramowane uzależnienia decydują o doznawaniu świata, gdyż są wskazówkami, których siatkowy system pobudzający używa do określania, które informacje należy tłumić, a które mogą wnikać do świadomości i zyskać pełną uwagę. Stopniowo tworzysz w ten sposób iluzoryczną wersję ludzi i sytuacji w swoim świecie, gdyż twoja świadomość jest nadzwyczaj

silnie zdominowana tym, co – według swojego programu – masz pragnąć, i tym, czego według niego masz się bać.

Im bardziej żyjesz z tą zniekształconą wersją otaczających cię ludzi i sytuacji, tym czujesz się pewniejszy, że jest to jedyny „prawdziwy" obraz świata. Tworzysz w ten sposób zniekształcony obraz siebie, ludzi i sytuacji w swoim świecie. Umysł działa tak, że jeśli wierzysz w prawdziwość czegoś, dostarczy ci informacji, które będą wzmacniać i kształtować twoje postrzeganie zgodnie z tym przekonaniem.

Zawsze powinieneś być świadomy tego, że to twoja głowa tworzy twój świat. Twoje wzorce uzależnień – oczekiwania, pragnienia, przywiązania, żądania i modele mentalne – zdominowują postrzeganie ludzi i sytuacji wokoło. Dopiero, gdy uwolnisz się od swojego programu uzależnień, możesz postrzegać, jak wszystko w twoim świecie naprawdę ze sobą współistnieje.

Ścieżka trzecia

Cieszę się z okazji (nawet jeśli jest bolesna), jaką daje mi moje przeżywanie każdej chwili, abym mógł stać się świadomym uzależnień, które muszę przeprogramować, aby uwolnić się od moich emocjonalnych, mechanicznych wzorców.

W jaki sposób odnajdujesz swoje uzależnienia? Jest to łatwe. Tylko zauważasz pragnienia i oczekiwania, które tak wykorzystujesz, by uczynić siebie napiętym w różnych sytuacjach życia. Harmonizując się ze swym ciągłym strumieniem świadomości, odkrywasz uzależnienia, które czynią cię zmartwionym, zaniepokojonym, pełnym żalu, napiętym, przestraszonym, rozzłoszczonym, znudzonym, itp. W ten sposób każdą nieprzyjemną emocję wykorzystujesz jako okazję do rozwijania świadomości. Nawet jeśli czujesz się napięty i masz pobudzone emocje, zaczynasz docierać do korzeni swoich wzlotów i upadków – krótkich chwil przyjemności i długich okresów nieszczęścia. W miarę, jak stajesz się coraz bardziej przebudzonym i ożywionym, zaczynasz odczuwać głęboką wdzięczność!

W przeszłości ciągle próbowałeś znaleźć ludzi, którzy jak najmniej zakłócaliby twoje uzależnienia od bezpieczeństwa, doznań i władzy. Człowiek, do którego czujesz słabe przyciągania, jest prawdopodobnie jednak najbardziej pomocnym ci nauczycielem w pozbyciu się niektó-

rych uzależnień. Będziesz szybciej wzrastać pracując ze swymi uzależnieniami wtedy, gdy doświadczasz kogoś, kogo normalnie wykluczyłbyś ze swego życia. Gdy stwierdzisz, że możesz pozostać scentrowanym bez względu na to, co on/ona robi, przekonasz się, że zmieniłeś program uzależnień, który stwarzał odczuwane przez ciebie poczucie oddzielenia. I choć trwasz w tym związku dla swego własnego wzrastania, możesz dać temu człowiekowi cenne przeżycia, które może on/ona wykorzystać do swojego szybkiego wzrastania (na przykład do doznawania bycia bezwarunkowo kochanym). Jeżeli zmienisz program swych uzależnień, które oddzielają cię w uczuciach, może rozwiniesz w sobie miłość i jedność, które dają ci pełnię. Być może wolisz wykorzystać ten czas inaczej (wówczas pójście za głosem swoich wyborów może być bardziej produktywne dla wzrastania) być z tym człowiekiem w przyszłości mniej lub w ogóle z nim nie być.

Każdy człowiek i wszystkie sytuacje wokoło są twoimi nauczycielami. Gdy twoja pralka nie działa, jest to test dla twojej umiejętności spokojnego akceptowania tego, co jest nie do przyjęcia. Jeśli jesteś uzależniony od konieczności sprawnego działania urządzeń mechanicznych, będziesz cierpiał. Jeśli tylko wolisz, aby były one sprawne, problem nie nasili się, gdyż nie nałożysz tu swoich nieprzyjemnych emocji na rzeczywistość dokonania ich naprawy *tu i teraz*.

Twój ciągły strumień świadomości staje się interesujący i rzeczywisty, gdy wszystkiego doznajesz jako pomocy we wzrastaniu ku wyższej świadomości. Wkrótce niemal cały czas będziesz odczuwać pokój i miłość. Twoja świadomość mówi ci, że teraz bardziej umiejętnie korzystasz z Dwunastu Ścieżek. Trwaj w tym – już zaszedłeś daleko!