

Ponad 4 miliony sprzedanych egzemplarzy na całym świecie!

GERALD G.
JAMPOLSKY

JAK UWOLNIĆ SIĘ
OD LĘKU
I ODNALEŹĆ
MIŁOŚĆ

Przedmowa
CARLOS SANTANA



Tytuł oryginalny: *Love is Letting Go of Fear*

Copyright © 1979, 2004, 2011 by Gerald G. Jampolsky, MD
Przedmowa © 2011 by Carlos Santana

This translation published by arrangement with Celestial Arts, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC. All rights reserved.
Niniejszy przekład opublikowano na podstawie umowy z Celestial Arts, imprintem Crown Publishing Group, działem Random House LLC.
Wszystkie prawa zastrzeżone.

WYDANIE POLSKIE

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2015
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-378-9

Redakcja: *Bogumiła Widła*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: *Ewa Beniak-Haremska*
Skład: *Studio Garamond, Łódź*
Druk i oprawa: *Drukarnia na Księżym Młynie*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



Spis treści

Podziękowania	9
Przedmowa 2011	11
Od autora	21
Przedmowa	27
Wprowadzenie	31
Część I	
Przygotowanie do przemiany	53
Część II	
Niezbędne składniki przemiany	65
Część III	
Lekcje w intencji wewnętrznej przemiany	77
Lekcja I Wszystko co daję, daję sobie	79
Lekcja II Przebaczenie jest drogą do szczęścia	87

Lekcja III	Tylko mi się wydaje, że wiem, co mnie gryzie	93
Lekcja IV	Postanowiłem spojrzeć na wszystko inaczej	97
Lekcja V	Gdy odrzucę agresywne myśli, mogę uciec od świata, który widzę	103
Lekcja VI	Nie jestem ofiarą świata	107
Lekcja VII	Dziś niczego nie będę oceniać	111
Lekcja VIII	Mamy tylko obecną chwilę	117
Lekcja IX	Przeszłość minęła – nie może więc mnie zranić	121
Lekcja X	Zamiast tego – tylko spokój	125
Lekcja XI	Postanawiam zmienić wszystkie myśli, które ranią	129
Lekcja XII	Jestem odpowiedzialny za to, co widzę	133
Epilog		135



Część I

Przygotowanie
do przemiany

Cały lęk minął, została tylko miłość.



Co jest rzeczywiste?

Większość z nas ma problem z określeniem, co jest rzeczywiste? Chociaż czujemy, że może istnieć coś więcej, próbujemy zadowolić się rzeczywistością opartą wyłącznie na informacji płynącej z naszych zmysłów. Aby tę „rzeczywistość” wzmocnić, przyglądamy się temu, co nasza kultura definiuje jako normalne, zdrowe, a przez to realne.

Ale gdzie tu miejsce na miłość? Czy życie nie miałoby większej głębi, gdyby nasza rzeczywistość była bezkresna, bez początku i końca? Tylko miłość pasuje do określenia tego, co wieczne. Wszystko inne jest zmienne i dlatego pozbawione znaczenia.

Lęk zawsze zniekształca percepcję i mąci nam w głowach, jeśli chodzi o to, co się naprawdę dzieje. Miłość jest całkowitym brakiem lęku. Miłość o nic nie pyta. Jej naturalnym stanem jest

niepodzielna jednia, a nie coś, co da się porównać i zmierzyć. Zatem wszystko, cokolwiek ma wartość, jest miłością, a lęk nie daje nam nic, bo jest niczym.

Chociaż to miłości zawsze pragniemy, często się jej nieświadomie obawiamy i przez to jesteśmy ślepi i głusi na jej obecność. Gdy jednak pomożemy sobie i innym uwolnić się od lęku, dokona się w nas metamorfoza. Wtedy zaczynamy wychodzić poza starą rzeczywistość ograniczoną przez zmysły i wkraczamy w sferę jasności, w której odkrywamy, że nasze umysły stanowią jedność, dzielimy wspólną jaźń ze wszystkimi, a wewnętrzna cisza i miłość są jedyną rzeczywistością.

W miłości zdrowie i jedność oznaczają wewnętrzny spokój, a proces zdrowienia to wyzbywanie się lęku.

Miłość jest zatem wyzbyciem się lęku.

Odtwarzanie przeszłości

Wszyscy wytwarzamy szum i zgiełk, które tylko przeszkadzają w widzeniu, słyszeniu i doświadczaniu miłości w sobie i w innych. Te zakłócenia, które sami produkujemy, nie pozwalają wyjść poza stare schematy myślowe. Używamy ich raz po raz, chociaż nie przynoszą żadnego pożytku.

Umysł przypomina pojemnik wypełniony niezliczonymi rolkami filmu o naszej przeszłości. Obrazy te nakładają się nie tylko na siebie, lecz także na obiektyw, przez który patrzymy na teraźniejszość. W rezultacie nigdy jej nie widzimy ani nie słyszymy takiej,

jaka jest naprawdę. Dostrzegamy tylko fragmenty teraźniejszości zniekształcone przez zwały przykrywających ją starych wspomnień.

Jeśli zechcemy, możemy użyć wyobraźni i z jej pomocą skutecznie wymazać ze starych rolek wszystko oprócz miłości. Wymaga to zerwania więzi z dawnym poczuciem winy i lękiem.

Przewidywanie kontra spokój

Czasami przywiązujemy większą wartość do przewidywania i kontrolowania niż do spokoju ducha. Ważniejsze jest prorokowanie, że za chwilę poczujemy się podle i satysfakcja płynąca z tego, że mieliśmy rację, niż radość, jaką możemy przeżyć w danej chwili. To absolutnie szalona próba ochrony siebie. Powstaje krótkie spięcie, w wyniku którego przyjemność myli się z bólem.

Często wierzymy, że wczorajsze lęki pomogą skutecznie przewidzieć lęki czyhające w przyszłości. W wyniku takiego pokrętnego toku myślenia większość czasu spędzamy na zamartwianiu się przeszłością i przyszłością – tworzymy piekielny krąg lęku, gdzie niewiele już pozostaje miejsca na miłość i radość z obecnej chwili.

Wybór rzeczywistości

Możemy wybrać swoją własną rzeczywistość. Mamy wolną wolę, więc możemy postanowić, że będziemy widzieć prawdę i tylko jej doświadczać. Naszą prawdą jest miłość. Aby ją urzeczywistnić, musimy być gotowi, by w każdej chwili odrzucić pęta krępującej nas przeszłości i przerażającej przyszłości oraz

wątpliwą „realność” przejętą od naszej kultury. Możemy wybrać, że będziemy przeżywać chwilę obecną jako jedyny czas, jaki istnieje, i żyć w rzeczywistości, która dzieje się teraz.

Nasze umysły nie mają granic, są więc połączone ze sobą. To my sami je ograniczamy. Na przykład, gdy nadajemy „realność” przeszłości, nie używamy ich w pełni tu i teraz. Skutek: nasze umysły potrafią tylko czekać z lękiem na to, co ma dopiero nadejść, a nie umieją zatrzymać się na chwilę, by cieszyć się w spokoju terażniejszością. Gdy używamy takich wyrażeń jak „nie potrafię” i „niemożliwe”, pozwalamy się krępować widmowej przeszłości.

Jedyny cel

Spokój umysłu jest naszą największą siłą. Musimy go uczynić swoim jedynym celem i być w tym niezwykle konsekwentni. Bez tego nie osiągniemy wewnętrznej harmonii. Wciąż będą na nas czyhać pokusy, by łapać wiele srok za ogon, zamiast skupić się na jednym. Ale takie przierzucanie się z jednego celu na drugi tylko oddala od najważniejszego zadania i potęguje wewnętrzny zamęt. Łatwiej uda się wytrwać przy jednym, jeśli wyobrazimy sobie, że toniemy w oceanie. W takiej sytuacji skierowalibyśmy całą uwagę na jeden cel: aby przeżyć, musimy tylko utrzymać się na powierzchni i oddychać.

Spokój umysłu dzięki przebaczeniu

Jeśli spokój umysłu jest naszym jedynym celem, to przebaczenie staje się jedyną misją do spełnienia. Przebaczenie to narzę-

dzie, którego używamy do skorygowania błędnego postrzegania i uwolnienia się od lęku. Jednym słowem – przebaczać to przecinać więzy.

Pierwszym krokiem na drodze do przestawienia umysłu na nowe tory jest uczynienie spokoju umysłu wyłącznym celem. Oznacza to myślenie o sobie przede wszystkim w kategoriach samospełnienia, a nie samolubstwa. Drugi krok to przebaczenie.

Jeżeli popełnimy ten błąd i na samym początku podejmiemy próbę obdarzenia innych miłością, z reguły popadamy we frustrację. W świetle naszych przeszłych zniekształconych wartości i doświadczeń, niektórzy po prostu wydają się nam odpychający; ponieważ mylnie interpretujemy ich zachowanie, trudno nam ich kochać.

Dopiero gdy umysł będzie spokojny, możemy zrobić drugi krok – przebaczyć i dostrzec w innych ogrom miłości albo lęk oraz wołanie o pomoc, czyli po prostu o miłość. Dzięki nowemu sposobowi postrzegania łatwiej jest zaakceptować drugą osobę i dać jej pełnię miłości, a jednocześnie zaznać wewnętrznego spokoju.

*Inni nie muszą się dla nas zmieniać,
abyśmy doświadczyli spokoju umysłu.*

Rozdarty umysł

Niezwykle pomocne w rozmaitych wyjaśnieniach okazuje się przedstawianie umysłu jako filmu, kamery i wszystkiego, co wiąże się z produkcją filmową. W rzeczywistości doświadczamy

stanu naszego umysłu wyświetlonego na ekranie, który nazywamy światem. Świat i wszystko w nim staje się lustrem naszych myśli i fantazji. Projekcje umysłu to nasze wyobrażenia i dopóki się ich trzymamy, ograniczają nasze pole widzenia.

Umysł funkcjonuje tak, jakby był rozdarty na dwoje: jedną częścią kieruje ego, drugą – miłość. Przeważnie wpatrzony jest w tego natrętnego pseudoreżysera, którego nazywamy naszym ego, co stanowi jedynie inne określenie lęku.

Ego reżyseruje „filmy” o oddzieleniu i wewnętrznym konflikcie, chociaż stara się je przedstawić jako spełnienie naszych romantycznych mrzonek. Reżyseruje filmy, które narzucają iluzje o naszym oddzieleniu od innych. Prawdziwy reżyser – miłość – nie narzuca żadnych iluzji, tylko wyraża prawdę. Miłość reżyseruje filmy, które nas ze sobą łączą.

Umysł jest tak naprawdę reżyserem, producentem, scenarzystą, montażystą, aktorem, kinooperatorem, widzem i krytykiem w jednym. Skoro nic go nie ogranicza, może w każdej chwili zmienić repertuar i wszystko, co się z tym wiąże. W mocy umysłu jest podejmowanie wszelkich decyzji.

Część umysłu kierowana przez ego działa jak zasłaniająca miłość kurtyna lęku i poczucia winy. Możemy nakazać umysłowi, aby rozsunął kurtynę i odsłonił światło miłości, które znajduje się tam przez cały czas i jest naszą prawdziwą rzeczywistością.

Czego się trzymać?

Aby w codziennych sytuacjach stosować się do zaleceń przedstawionych w tej książce, dobrze będzie zapamiętać następujące myśli przewodnie:

1. Jedynym celem jest spokój umysłu.
2. Jedyną misją i sposobem osiągnięcia spokoju umysłu jest przebaczenie.
3. Dzięki przebaczeniu uczymy się nie oceniać innych i widzieć ich, nie wyłączając siebie, jako wolnych od wszelkiej winy.
4. Możemy się uwolnić od lęku, gdy przestaniemy osądzać innych, rzutować w przyszłość to, co minęło, i zaczniemy żyć tylko tu i teraz.
5. Możemy dać się kierować intuicji, która prowadzi nas ku rozumieniu.
6. Wewnętrzny głos udzieli wskazówek, ale też podpowie, dzięki jakim środkom osiągniemy to, do czego dążymy.
7. Słuchając podszeptów intuicji, często będziemy musieli się nastawić na jakiś cel, nawet wówczas, gdy na pierwszy rzut oka nie wiemy, jak go osiągnąć. To odwrócenie przyjętej w świecie logiki działania i może być traktowane jako stawianie wozu przed koniem.
8. Możemy wybrać to, co chcemy widzieć, i uczucia, jakich chcemy doświadczać.
9. Możemy nauczyć nasz umysł, jak korzystać z żywej, afirmatywnej wyobraźni. Dzięki niej w umyśle będą rozgrywać się pozytywne, pełne miłości filmy.

Postanowiłem spędzić ten dzień w absolutnym spokoju.

Jak uwolnić się od lęku i odnaleźć miłość to najmiłsza i najsubtelniejsza melodia, balsam dla mego serca. Zasady przedstawione w tej książce miały na mnie ogromny wpływ. Zaważyła ona na tym, jak widzę siebie i czym kieruję się w życiu, jakie nawiązuję relacje z innymi i jak patrzę na świat. Dzięki niej odnalazłem wewnętrzny spokój, radość i szczęście, jakich nigdy wcześniej nie doświadczyłem, a nawet nie wiedziałem, że są w ogóle możliwe.

Carlos Santana

Można przeczytać tysiące książek i ciągle mieć niedosyt albo przeczytać jedną i po prostu z niej skorzystać. *Jak uwolnić się od lęku i odnaleźć miłość* może być elementarzem dla tych, którzy chcą zmiany. Uczy, w jaki sposób pozbyć się lęku i uwolnić od przeszłości. Pokazuje także, jak żyć chwilą obecną i dostrzegać piękno w otaczającym nas świecie.

Agnieszka Ornatowska, psycholog, trener NLP, autorka książek

To jedna z tych lektur, których nie odkłada się na półkę tuż po przeczytaniu – wręcz przeciwnie, korzysta się z niej na co dzień. Przeczytałem tę książkę w niebywale trudnym momencie mojego życia. Stała się dla mnie inspiracją i pomogła mi zmierzyć się z lękiem. Dzięki niej każdego dnia pokonuję depresję.

Dariusz Paczkowski, działacz społeczny, od lat zajmujący się street art

To wszystko, co w nas głęboko zapisane, Gerald G. Jampolsky zwraca świadomości. Z całą mocą twierdzi, że spokój i miłość są naturalnym stanem istnienia, naszym pierwotnym doświadczeniem. Możemy ten stan osiągnąć, pozbywając się towarzyszącego nam lęku. Jednym z najważniejszych elementów tego procesu jest przebaczenie innym ludziom, a następnie sobie. Przebacząc, nie tylko uwalniamy się od lęku, lecz także otwieramy umysł, aby zaufać temu, co wewnętrzne, bezgłośnie oraz niewidzialne – i wybrać to. Autor w dwunastu zwięzłych lekcjach uczy, w jaki sposób możemy zacząć wieść życie ponad najśmielsze wyobrażenia. Ta książka budzi ze snu iluzji. Jest żywa, bezpośrednia i niezbędna.

Renata Arendt-Dziurdzikowska

ISBN 978-83-7579-378-9



9 788375 793789

Cena: 24,90 zł (w tym 5% VAT)

GALAKTYKA

www.galaktyka.com.pl