

ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО	9
ПЕРЕДМОВА	18
Розділ 1	
ВСТУП	23
Розділ 2	
МЕТОД ВІДПУСКАННЯ	31
Розділ 3	
АНАТОМІЯ ЕМОЦІЙ	50
Розділ 4	
АПАТІЯ І ДЕПРЕСІЯ	76
Розділ 5	
РОЗПАЧ	100
Розділ 6	
СТРАХ	116
Розділ 7	
БАЖАННЯ	139
Розділ 8	
ГНІВ	157
Розділ 9	
ГОРДИНЯ	173
Розділ 10	
СМІЛИВІСТЬ	190
Розділ 11	
ПРИЙНЯТТЯ	202

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Розділ 12	
ЛЮБОВ	209
Розділ 13	
СПОКІЙ	225
Розділ 14	
ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД СТРЕСУ ТА ТІЛЕСНИХ НЕДУГ	235
Розділ 15	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РОЗУМОМ І ТІЛОМ	251
Розділ 16	
ПЕРЕВАГИ ВІДПУСКАННЯ	262
Розділ 17	
ТРАНСФОРМАЦІЯ	277
Розділ 18	
СТОСУНКИ	297
Розділ 19	
ДОСЯГНЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЦІЛЕЙ	326
Розділ 20	
ЛІКАРЮ, ЗЦІЛИ СЕБЕ САМ	337
Розділ 21	
ПИТАННЯ Й ВІДПОВІДІ	355
Додаток А	
КАРТА СВІДОМОСТІ	378
Додаток Б	
М'ЯЗОВИЙ ТЕСТ	380
ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА	392
ПРО АВТОРА	396

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ВСТУПНЕ СЛОВО

Ця книжка пропонує механізм, за допомогою якого можна розкрити наші вроджені здібності до щастя, успіху, здоров'я, добробуту, інтуїції, безумовної любові, краси, внутрішнього спокою та творчості. Ці стани та вміння є в кожному з нас, не залежать від зовнішніх обставин чи особистісних характеристик і не потребують віри в жодну релігійну систему. Жодна група людей чи система не сповнена внутрішнього спокою, оскільки він, з огляду на нашу природу, належить людському духу. Це універсальне послання кожного великого вчителя, мудреця і святого: «Царство Небесне всередині вас». Доктор Гокінз часто повторює: «Між тим, що ви шукаєте, і вашим я — жодної різниці».

Чому так важко досягти того, що нам притаманне від природи, що є невіддільною частиною нашого справжнього буття? Чому навколо так багато страждань, якщо ми від народження наділені щастям? Якщо «Царство Небесне» всередині нас, чому ж ми так часто «почуваємося як у пеклі»? Як нам звільнитися від намулу тривоги, що робить нашу подорож до внутрішнього спокою такою важкою, як ходьба глибоким снігом у морозний день? Тішить те, що мир, щастя, радість, любов та успіх притаманні нашому людському духу. Але як щодо гніву, смутку, відчаю, марнославства, заздрощів, тривог і щоденних незначних випадків осуду, які порушують первісний звук тиші всередині нас? Чи справді є спосіб струсити із себе цей намул і стати вільним? Танцювати від нестримної радості?

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Любити все живе? Жити у світлі власної величі та реалізувати свій найвищий потенціал? Стати каналом благодаті та краси у світі?

У цій книжці доктор Гокінз пропонує шлях до свободи, якої ми прагнемо, але якої так важко досягти. Ідея «прийти кудись, відпустивши щось» може здатися суперечливою, однак клінічний і особистий досвід доктора Гокінза доводить, що звільнення — це найшвидший шлях до повної реалізації.

Ще в дитинстві багатьох із нас навчили, що земні й навіть духовні досягнення йдуть пліч-о-пліч із «тяжкою працею», «постійним трудом», «роботою в поті чола» та іншими суворими аксіомами, успадкованими від культури, що просякнута протестантською етикою. Згідно із цим поглядом, успіх неминуче супроводжується стражданнями, працею та зусиллями: «Щоб рибу їсти, треба у воду лізти». Але куди нас привели всі ці зусилля і біль? Чи ми справді віднайшли глибокий спокій? Ні. Ми досі уразливі до відчуття провини, до чиеїсь критики, до бажання мати опору в житті та до образ, які роками живуть усередині нас.

Якщо ви читаете цю книжку, то, ймовірно, вже досягли кінця мотузки в механізмі зусиль. Можливо, ви помітили: що більше ви тягнете за цю мотузку, щоб дістатися туди, куди хочете, то більше вона зношується і рветься. Можливо, ви запитуєте себе: «Невже немає легшого, кращого способу?». Та чи готові ви відпустити мотузку? Що було б, якби замість механізму зусиль ви використовували механізм звільнення?

Я можу поділитися досвідом високоосвіченої людини, яка випробувала багато різних методів самовдосконалення. Попри професійний успіх,

ВСТУПНЕ СЛОВО

я страждала від фізичних і емоційних проблем, які, здавалося, ніколи не зникали й урешті досягли критичної межі. Знайомство з доктором Девідом Р. Гокінзом і його творчим доробком стало каталізатором несподіваного й драматичного ефекту зцілення.

Спочатку я була сповнена скепсису. Дослідивши різні духовні, філософські та релігійні методи, які не давали результатів або дарували лише тимчасове полегшення, я взялася за вивчення праць Гокінза з думкою: «Напевно, це нічим не відрізнятиметься від решти». Однак мій сумлінний внутрішній шукач сказав: «Я перевірю це. Що мені втрачати?». Отже, я прочитала книжку «Влада проти сили: приховані детермінанти людської поведінки» (*Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*). Перегорнувши останню сторінку, я усвідомила: «Я вже не та людина, якою була до того, як уперше взяла до рук цю книжку». Це було у 2003 році. Зараз, через багато років, каталітичний ефект все ще спостерігається в усіх сферах життя.

У правдивості його робіт мене остаточно переконали трансформації у моєму фізичному стані та свідомості. Відбувалися очевидні речі, яких я не могла ігнорувати: зцілення від залежності, яку раніше було неможливо подолати, незважаючи на безліч щирих спроб; свобода від алергій (на домашніх тварин, на отруйний плющ, плісняву та рослинний пилок); прощення давніх образ зі здатністю бачити приховані дари в різних життєвих травмах, через які я пройшла; позбавлення від страхів і тривожного розладу, які суттєво обмежували мою кар'єру й особисте життя; розв'язання кількох внутрішніх конфліктів, пов'язаних із самоприйняттям і життєвою метою. Ці значні прориви на фізичному та

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ментальному рівнях були досить помітні не тільки мені, а й тим, хто мене оточував. Люди запитували мене: «Як ти поясниш цю трансформацію?». Тепер, якщо мені ставитимуть це питання, я пропонуватиму їм нову книжку Девіда Гокінза «Відпусти. Шлях звільнення» (*Letting Go: The Pathway of Surrender*). У ній викладено практичний бік внутрішнього процесу трансформації, який я пережила після прочитання його попередніх робіт.

«Відпусти. Шлях звільнення» — це дороговказ до вільного життя для кожного, хто готовий пройти цей шлях. Ваше життя зміниться на краще, якщо ви дотримуватиметеся принципів, описаних у цій праці. Їх нескладно зрозуміти й втілити. Вони нічого не коштують. Вони не вимагають особливого одягу чи подорожі в екзотичну країну. Головна вимога для подорожі — це готовність позбутися прив'язаності до свого нинішнього життєвого досвіду.

Як пояснює доктор Гокінз, «маленька» частина нас прив'язана до звичного стану речей, незалежно від того, наскільки він болючий чи безглуздий. Це може здатися дивним, але наше «я» з маленької літери насправді насолоджується збідненим життям і всім негативом, що воно в собі несе: почуттям власної меншовартості й неповноцінності, засудженням інших і себе, самозакоханістю, прагненням завжди перемагати й мати рацію, болем від минулого, страхом перед майбутнім, зализуванням ран, жагою гарантій і тугою за любов'ю, замість того щоб бути її джерелом.

Чи готові ми уявити своє нове життя, сповнене успіхом без зусиль, свободою від образ, вдячністю за все, що з нами сталося, натхненням, любов'ю, радістю, безпрограшними рішеннями, щастям і творчим

самовираженням? Одна з найбільших перешкод на шляху до щастя, за словами Девіда Гокінза, — зневіра в тому, що воно можливе: «Має бути якийсь підступ»; «Це занадто добре, щоби бути правдою»; «Це може статися з іншими, але не зі мною».

Дар такої людини й вчителя, як доктор Гокінз, полягає в тому, що ми вчимося бачити й відчувати істоту, яка і Є щастям; яка і Є безмежною радістю; яка і Є непорушним миром. Він написав цю книжку, бо відчув на собі силу механізму, який у ній і описує. Читати про цей досвід і перебувати в компанії когось, хто віднайшов свободу, — це як отримати каталізатор змін, надію і поштовх до власної подорожі всередину. Отже, попри цинізм маленького «я», існує справжнє «Я», що кличе нас до себе. Спершу ми можемо почути його поклик від людської істоти з розвинутою свідомістю — від учителя, провідника чи мудреця, який усвідомив своє справжнє «Я», як-от доктор Гокінз. Потім, коли у нас з'являється власний досвід істини, зцілення і розширення, ми чуємо поклик, що йде зсередини нас самих. «Я вчителя і Я учня — це одне й те саме Я», — говорить доктор Гокінз.

Автор сам сповідує істини, що описує у своїй книжці. Як віддана шукачка із серйозним підходом, яка вважала більшість сучасної духовної літератури поверхневою, я хотіла перевірити правдивість цієї праці. Мені було дуже важливо пересвідчитися в тому, чи говорить її автор на основі власного справжнього внутрішнього усвідомлення? І моя відповідь була «Так!». Уважні спостереження, зроблені протягом кількох років інтерв'ю та візитів до доктора Гокінза, підтвердили його прогресивний стан. У своїй книжці він нагадує нам про закон

свідомості, який говорить: «Ми всі пов'язані на енергетичному рівні, і вища вібрація, така як любов, має потужний вплив на нижчу вібрацію, як-от страх». Я відчуваю істинність цього закону щоразу, коли перебуваю поряд із ним; енергетичне поле доктора Гокінза передає цілющу любов і глибокий спокій. Як він пояснює у книжці, ці вищі стани доступні кожному з нас у будь-який час.

Незалежно від того, на якому етапі життя ми перебуваємо, ця книжка допоможе побачити «наступний крок». Механізм капітуляції, який описує доктор Гокінз, можна застосувати до всього нашого внутрішнього шляху: від прощення дитячих образ до остаточного звільнення від самого его. Таким чином, ця книжка однаково корисна для професіонала, зацікавленого в особистому успіхові, клієнта, який прагне зцілитися від емоційних ран, пацієнта з діагностованою хворобою і духовного шукача, який прагне Просвітлення. Автор вважає, що важливим кроком для всіх нас є визнання того, що наші негативні переживання — це наслідок нашого людського стану, і готовність дивитися на них без осуду. Високий стан недуального усвідомлення може бути нашою метою, але як же нам упоратися з маленьким «я», яке постійно піддається провокаціям дуальності й бажає, щоб ми бачили себе «кращими» або «гіршими» за інших?

У своїх попередніх десяти книжках доктор Гокінз описав недуальний стан Просвітлення з рідкісною чистотою усвідомлення. Як він каже на початку багатьох лекцій, «ми починаємо з кінця». Дійсно, у своїх лекціях і книжках він ретельно висвітлює найвищі стани свідомості, які є кульмінацією внутрішньої еволюції людини.