



świata zewnętrznego, który nie odpowiada za nasz stres i wszystkie negatywne emocje. Produkujemy je sami, a świat zewnętrzny naciska tylko na guziki i odpala emocje. Stres spowodowany jest więc przez nasze filtry percepcji, a percepcja świata zależy od dominującego w nas pola energii, co z kolei wynika z naszego miejsca na mapie świadomości. Jeśli ktoś twierdzi, że źródło stresu leży na zewnątrz, próbuje w konsekwencji tej wiary zmieniać świat. Poziom *akceptacji* na mapie świadomości reprezentuje poglądy, że

to my jesteśmy źródłem wszelkich doświadczeń w naszym życiu.

Poziom świadomości jako pola energii określa sposób, w jaki doświadczamy życia. Źródło stresu tkwi w nas, nie ma więc potrzeby osądzać innych i narzekać na zły świat. Stres to opieranie się temu, czego nie chcemy i walka o to, czego pragniemy. Problem leży więc w nas samych.

Zdrowie to wyraz poczucia własnej wartości. Powinniśmy odnaleźć kontakt ze swoją jaźnią. **Do zaistnienia choroby według Hawkinsa, konieczne są: świadomość winy oraz negatywny system wierzeń.** Umysł musi wierzyć w dany pogląd, aby osoba zaakceptowała fakt, że jest od niego zależna.

Przyczyny choroby trzeba szukać na poziomie umysłu. **Chora osoba ma zawsze podświadome poczucie winy.** Pozbywamy się go przez zaawansowane systemy wybaczenia. Ponadto umysł musi zostać *wytrenowany* w taki sposób, by unikać jakiegokolwiek osądzania i krytykowania. Często nie zauważamy bowiem, że – będąc krytyczny wobec innych – osądza on i krytykuje również nas samych, powodując wzmocnienie poczucia winy i czyniąc podatnymi na choroby.

Wybaczenie sobie i innym oraz wdzięczność powodują cudowny reset ciała i zapoczątkowują proces uzdrowienia.

Na niższych poziomach świadomości nasze przetrwanie i funkcjonowanie uzależniamy zazwyczaj od wartości zewnętrznych, takich, jak: pieniądze, posada, samochód, wygląd itp., nie zauważając, że na-

stawienie to wywiera rujnący wpływ na zdrowie. Jeśli źródła bezpieczeństwa szukamy na zewnątrz, automatycznie pojawia się strach przed utratą jego iluzorycznych synonimów. Czujemy się podatni na zranienie, a strach ten odbiera nam energię.

Na wyższym poziomie świadomości rozumiemy, że możemy do woli korzystać z radości świata zewnętrznego, nie uzależniając się jednak od nich. Po prostu przez jakiś czas użytkujemy dobra świata materialnego i jesteśmy za to wdzięczni. **Wiemy natomiast, że źródło mocy leży w nas i zawsze, niezależnie od wszelkich turbulencji w świecie zewnętrznym, poradzimy sobie w życiu.**

Inna, bardziej zaawansowana technika polecana przez Hawkinsa to wybaczenie temu aspektowi siebie, który spowodował pojawienie się jakiegoś *negatywnego* wydarzenia w świecie zewnętrznym (np. katastrofy, wypadki lub choroby u innych ludzi). Zauważalna jest tu **analogia z Hooponopono lub z Kursem Cudów:** (...) *to ja jestem odpowiedzialny za wszystko, co się wydarza w moim świecie, bo świat zewnętrzny to tylko projekcja mojego wnętrza. Uzdrowiając siebie, uzdrawiam świat.*

Cudownie praktyczny jest rozdział o *Radzeniu sobie z kryzysami*, gdzie autor na wielu przykładach udowadnia, że w przypadku sytuacji, które umysł szufladkuje jako tragiczne lub będące bezpośrednim zagrożeniem dla naszego przetrwania, należy zwrócić się ku naszemu wnętrzu, a dokładniej

wczuć się w energię wywołanej zdarzeniem emocji

(bez konieczności nawet jej nazywania). Niezbędne jest **uwolnienie wszelkiego oporu przed odczuwaniem tej energii.** Wspomniany sposób **działa zawsze.** Szok mija szybko, a sytuacja w świecie zewnętrznym, która zdała się go spowodować, rychło się klaruje. Jeśli dodamy jeszcze, że jest ona jedynie środkiem powodującym dekompresję kipiącej w nas negatywnej energii, mamy prawo być wdzięczni za wszelkie kryzysy i dramaty. Uwolniona energia pozbawi umysł wy-

mówki do stwarzania podobnych sytuacji w przyszłości.

Stanowiący skutek konkretnej sytuacji szok bierze się z paniki naszego umysłu, osobowej jaźni, która nie jest w stanie sobie z nią poradzić. Poddając tę sytuację nieskończonemu polu energii (**którą jesteśmy**), załatwiamy problem w mgnieniu oka.

Gdy nasza osobowa jaźń przyznaje się szczerze, że nie jest w stanie uporać się z konkretną sytuacją, następuje świadome lub podświadome zwrócenie się do *Źródła Mocy*. **Ten akt pokory potrafi czynić cuda.**

Autor podkreśla niezbędność oraz skutek konsekwentnego działania z pozycji *Najwyższego Poziomu Mocy* praktycznie we wszystkich obszarach naszego życia. W ocenie Hawkinsa możemy w ten sposób skutecznie uzdrawiać wiele zaburzeń i chorób. Opisuje on zastosowanie zalecanej metody przy radzeniu sobie m.in. ze strachem, depresją, alkoholizmem, rakiem. Jakikolwiek próby uzdrawiania na niższych poziomach mogą przynieść co najwyżej doraźny rezultat.

Osobom mającym problemy z kontrolą wagi polecam wypróbować w tym kontekście receptę autora: *Jedz tylko wtedy, gdy nie jesteś głodny; nigdy nie jedz, kiedy czujesz głód.* W tomie *Siła czy Moc* znajdziemy dokładną instrukcję, jak w praktyce zastosować ową,

na pierwszy rzut oka nieco dziwną formułkę.

Książka *Przekraczanie poziomów świadomości* to praktyczna kontynuacja *Przywracania Zdrowia*. W pierwszej poruszane są tematy związane z relacją panującą między poziomami świadomości, jej polami energii i procesem wyzdrowienia. W drugiej – autor udziela konkretnych wskazówek prowadzących do osiągnięcia poziomu świadomości, który jest w stanie uruchomić automatyczny proces uzdrawiania.

Eksperymenty fizyków kwantowych (m.in. **Heisenberga**) bezspornie **udokumentowały proces wylania się rzeczywistości z potencjału w momencie zaangażowania świadomości i intencji obserwatora.** Hawkins uzupełnia tę zasadę o dodatkowy element: *poziom* świadomości obserwatora (który, według niego, ma decydujący wpływ na mechanizm oraz efekt reakcji), zapraszając Czytelnika na spacer, czy raczej wspinaczkę po stopniach Mapy Świadomości: od poziomu najniższego (wstyd), do maksymalnego, którym jest pełne oświecenie. Dokonuje analizy każdego z poziomów i akcentuje ich immanentne stany emocjonalne.

Jednym z głównych warunków przeniesienia się na wyższy poziom, a więc