

ukochohaj i uwolnij

PROSTA DROGA DO POKOJU I WOLNOŚCI UMYŚŁU



Rafał Wereżyński

UKOCHAJ I UWOLNIJ

Prosta droga do pokoju i wolności umysłu

Rafał Wereżyński

Wydawnictwo Niebo na Ziemi

*Ukochaj i uwolnij.
Prosta droga do pokoju i wolności umysłu*

Wydawca:
Wydawnictwo Niebo na Ziemi

Redakcja i korekta:
Maria Wereżyńska

Skład komputerowy:
GaramonD-TP Maciej Staszak

Projekt okładki:
Maciej Staszak

Obraz na okładce:
Maria Wereżyńska

© Rafał Wereżyński, 2025

ISBN: 978-83-964607-8-3

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody wydawcy.

*Pośród naszej ciemności kryje się skarb do odkrycia.
To my jesteśmy owym skarbem.
Odkryjemy go dopiero wtedy,
gdy nie będziemy odrzucać żadnego aspektu
naszego ludzkiego doświadczenia,
a wszelki osąd zastąpimy akceptacją.*

RAFAŁ WEREŻYŃSKI

SPIS TREŚCI

PROLOG	13
WPROWADZENIE	15
Jak powstawała metoda Ukochaj i uwolnij?	16
Czym jest metoda Ukochaj i uwolnij?	17
Osąd a rozróżnianie	17
Czego dowiesz się z tej książki?	18
Dlaczego metoda autorska?	20
Zaproszenie do eksploracji świadomości.	21
 CZĘŚĆ I: OD UKOCHANIA DO UWOLNIENIA	
 Rozdział 1. Ukochać i uwolnić umysł	25
Istota miłości.	26
Panowanie przez miłość	29
Rola serca w uspokojeniu umysłu.	31
Neuroróżnorodność	34
 Rozdział 2. Ukochać i uwolnić emocje	37
Fale emocji w morzu miłości	37
Projekcja i tłumienie	41
Co to znaczy „ukochać swoje emocje”?	41
Panowanie nad emocjami.	42
Emocje jako informacje	44
Dostrojenie do uczucia, którego pragniemy	47
 Rozdział 3. Ukochać i uwolnić przekonania	49
Rozsupłanie wężła emocji i przekonania.	50
Co to znaczy ukochać „negatywne” przekonanie?	52
Pozytywne emocje i pozytywne przekonania	55
Od napięcia do ulgi – przykład Barbary	56

Rozdział 4. Ukochać i uwolnić ciało	59
Czym jest ciało?	60
Neutralność ciała i komunikowanie miłości	63
Od ukochania do uwolnienia ciała	64
Odczytywanie sygnałów z ciała	67
Seksualność	70
Zaproszenie dla Oddechu	72
Rozdział 5. Ukochać i uwolnić chorobę	75
Choroba jako decyzja	76
„Zwróć na mnie uwagę!”	78
W jaki sposób służy nam choroba?	79
Przykład z alergią	80
Uzdrowienie poprzez dostrojenie	82
Rozdział 6. Ukochać i uwolnić historie	85
Koniec zmiatania pod dywan	86
Akceptacja własnej historii	87
Tworzenie nowej opowieści	88
Rozdział 7. Ukochać i uwolnić ego	91
Czym jest ego i po co nam ego?	91
Moje doświadczenie	94
Od negatywnego do neutralnego ego	95
Rozdział 8. Ukochać i uwolnić relacje	99
Relacje z rodzicami	100
Relacje partnerskie	102
Relacje z dziećmi	104
Relacje z tymi, którzy poruszają nasze czułe struny	105
Rozdział 9. Ukochać i uwolnić miejsca, działania, rzeczy i zdarzenia	107
Przykład z domem	107

Przykład z pracą	108
Przykład z rzeczami	109
Przykład ze zdarzeniami	110

Rozdział 10. Moja kochana Dusza	113
Integracja Duszy w fizyczności	114
Poddanie versus kontrola	115
Przykład podążania za radością	115
Ukochanie innych	117

CZĘŚĆ II: OSOBISTE DOŚWIADCZENIA UCZESTNIKÓW SZKOLENIA

WPROWADZENIE DO CZĘŚCI II.	121
--	------------

Rozdział 11. Z głowy czy z serca?	125
Test na rozpoznanie amplitudy energii swego serca	125
Kiedy jestem w umyśle, a kiedy w sercu?	130

Rozdział 12. Oswajanie emocji	139
Kod Emocji – uwalniać czy ukochać	139
Po co są emocje i czy są potrzebne?	143
Kiedy nie panujemy nad emocjami?	145
Jak zapanować nad emocjami?	147
Radzenie sobie ze złością	149
Nieświadome dążenie do śmierci i obejmowanie smutku ..	152
Rozmontowanie fasady fałszywej tożsamości	159

Rozdział 13. W głąb podświadomości	161
Czy trzeba rozgrzebywać przeszłość?	161
Czasem wystarczy niewiele	163
Gdy bierzemy na siebie za dużo	165
Ukryte negatywne przekonania	168
Zmienić perspektywę czy spotkać się ze sobą?	169

Sięgając D-N-A	170
Łagodność wobec siebie	173
Poczucie odpowiedzialności za innych	175
Czy wszystko można zakwestionować?	176
Integrująca cisza.	178
Ucieleśnianie poprzez czucie i działanie	179
Rozdział 14. Praca z ciałem.	183
O cieszeniu się ciałem bez utożsamiania z nim	183
Paradoks ucieleśniania	185
Moja relacja z ciałem	187
Niebo w głębie czy niebo na Ziemi?	189
Kocham siebie	193
Rozdział 15. Choroba jako decyzja	195
Choroby genetyczne a wybór Duszy	195
Nieutożsamianie się z chorobą	197
Korzyści z choroby	200
Uwolnienie od atakujących myśli.	202
Samoleczenie i regeneracja.	203
Uzależnienia a ucieczka od Teraz	204
Choroba i przekonania	206
Rozdział 16. Jak gramy w swoim filmie?	209
Trójkąt dramatyczny	209
Stawianie granic.	214
Sami to z Duszy wybraliśmy	218
A co, gdy pojawiają się ciężkie energie?.....	220
Odpowiedzialność i bycie Twórcą	224
Rozdział 17. Zakończenie walki z ego.	231
Od negacji do akceptacji.	232
Kim jestem?.....	235
Neutralne i negatywne ego oraz podosobowości.	239

Porzucić czy ukochać ego?	241
Lęk a ego	143
Rozdział 18. Uzdrawienie relacji	247
Relacje jako zwierciadło	247
Relacja jako dar i lekcja	252
Ciało bolesne w relacjach	257
Więcej lekkości w relacjach	260
Rozdział 19. Uwalnianie oporu przed zmianą	263
Ukochanie i uwolnienie miejsca zamieszkania i/lub pracy ..	264
Wiosenne porządki w umyśle	273
Neutralność zdarzeń	275
O nieoczekiwaniu rezultatu	278
Rozdział 20. Integracja ducha, umysłu i ciała	281
Pragnienie serca a pragnienie umysłu	282
Czy podążam za radością?	286
Ucieleśnianie Duszy	292
EPILOG	303
KURSY I SZKOLENIA	305
OPINIE	307

PROLOG

Wyobraź sobie taki stan umysłu, w którym nic nie zakłóca Twojego wewnętrznego spokoju. Nawet gdy dookoła Ciebie szaleje burza, Ty spoczywasz w ciszy oka cyklonu, nieporuszony tym, co dzieje się w zewnętrznym świecie. A nawet jeśli w którymś momencie poczujesz silny podmuch wiatru czy poruszenie emocji, to wiesz, co z tym zrobić – umiesz już bowiem każdą energię przepuścić przez ciało i przetransformować ją poprzez swoją nieosądzającą obecność.

Wyobraź sobie, że poruszasz się po świecie w stanie pełnego połączenia z Duszą, a radość i pragnienie serca prowadzą Cię w Twoich decyzjach. Pomyśl sobie o życiu, w którym czujesz coraz więcej harmonii we wszystkich aspektach Twojego doświadczenia: w Twoich relacjach z własnym ciałem, z emocjami, ze swoją historią, z działaniami, których się podejmujesz i z ludźmi, z którymi jesteś na co dzień. A nawet jeśli napotykasz jakiegokolwiek przeszkody, to wiesz, jak dotrzeć do ich przyczyny po to, by uwolnić to, co już Ci nie służy. Czy możesz wyobrazić sobie życie, w którym niczego nie osądzasz, a dzięki Twojej miłości i akceptacji przemieniasz nie tylko siebie, ale i cały świat dookoła?

To wszystko nie jest bajką ani czczym marzeniem. To rzeczywistość, która może się odsłonić przed każdym z nas, jeśli na to pozwolimy. Rzeczywistość ta była przesłonięta naszymi myślami, emocjami, przekonaniami i historiami. To one wydawały się bardziej prawdziwe niż głę-

boka wiedza naszej Duszy, o której dobrze wie nasze serce. Możemy sobie ową wiedzę przypomnieć i nauczyć się ją ucieleśniać w codzienności. Nie zrobimy tego poprzez osądzenie naszych myśli, emocji, przekonań i historii, ale możemy to zrobić poprzez umiłowanie tego, co przedtem osądzaliśmy. I o tym jest ta książka. Jeśli zechcesz, zabierze Cię ona w podróż przypominania sobie własnej Boskiej natury w samym środku Twojego człowieczeństwa. Miłość, którą tak naprawdę jesteśmy, pomoże nam obnażyć to, co nadal zdaje się rządzić naszym życiem z poziomu podświadomości i pozwoli na uzdrowienie tego, z czym się zmagaliśmy. A gdy już ukochamy siebie i każdy aspekt naszego istnienia, pocujemy, jak wolność wibruje we wszystkich naszych komórkach i otwiera nas na zupełnie nowy wymiar doświadczenia...

WPROWADZENIE

Pewnego czerwcowego słonecznego dnia na plaży w Juracie moja żona Maria, która niejednokrotnie w moim życiu była inspiracją dla moich poczynąń, powiedziała do mnie tak: „A może byś stworzył swoją autorską metodę pracy z przekonaniem i uwalnianiem tego, co już nam nie służy?”. Zadumałem się nad tym przez chwilę, ale nie podchwyciłem tematu od razu. Stało się to parę dni później, kiedy pomyślałem sobie: „Czemu nie? Przecież mogę użyć 27 lat mojego doświadczenia z duchowej i terapeutycznej praktyki oraz odrobiny kreatywności, by zebrać w formie spójnego procesu wszystko to, co dla mnie najistotniejsze i co wiem, że zadziałało dla mnie i dla setek ludzi, z którymi pracowałem”.

Minął jeszcze dzień lub dwa, kiedy przyszło do mnie olśnienie i stało się jasne, co mam robić. Pamiętam, jak zadawałem sobie wtedy pytanie, jak można jeszcze skuteczniej uwolnić przekonania, które nadal wydają się do nas kleić pomimo wielokrotnych prób ich uwalniania. Odpowiedź przyszła z zadziwiającą oczywistością: rozpoznaj, że dane przekonanie pozostaje w twojej podświadomości tylko dlatego, że jeszcze ci służy. Zrozumienie, że nawet pozornie negatywne przekonanie na jakimś poziomie miało nam kiedyś pomóc przetrwać, jest – według mnie – jednym ze sposobów na przyjęcie perspektywy miłości. Ta nieosądzająca perspektywa nie odrzuca niczego, lecz wszystko akceptuje. Akceptacja ta nie prowadzi bynajmniej do utrwalenia „negatywnych” przekonań, lecz pozwala nam

zakończyć wojnę z samym sobą. Gdy bowiem uznamy, że przekonanie, którego się kurczowo trzymaliśmy, miało dla nas sens i nas wspierało, to przestaniemy z nim ślepo walczyć, łatwiej będzie nam zapytać, czy nadal nas wspiera, czy może już nie – i wtedy zmienić je na nowe przekonanie. Weryfikację tę robimy z pozycji pokoju i zrozumienia zamiast konfliktu i poczucia bycia ofiarą. Konflikt i poczucie bycia ofiarą tylko utrwały nasz nieświadomy schemat działania. Gdy wychodzimy ponad nie, to w pewnym sensie przyjmujemy postawę świadomego twórcy własnego życia. Teraz możemy uwolnić przekonanie, które już nam nie służy, choć wcześniej wydawało się nam ono bardzo prawdziwe, i zastąpić je nowym i pozytywnym postrzeganiem siebie i świata.

Ten prosty wgląd stał się dla mnie spontaniczną inspiracją do stworzenia holistycznego procesu przemiany świadomości, który obejmuje również inne aspekty życia i który nazwałem metodą Ukochaj i uwolnij.

Jak powstawała metoda Ukochaj i uwolnij?

Chyba nigdy dotąd nie czułem takiej weny twórczej, inspiracji i pewności kierunku połączonych z radością i energią do tworzenia tego, co – jak czułem – ma powstać za moim pośrednictwem. Od czasu przyjazdu znad morza przez miesiąc dzień w dzień wstawałem o piątej rano (to najlepszy dla mnie czas na tworzenie) i przez kilka godzin moje palce wystukiwały na klawiaturze komputera to, co „chciało być przekazane”. Po części miałem wrażenie, że informacje same spływały, a po części, że już we mnie były, tylko trzeba było je ułożyć w jakąś formę. Wszystko układało się harmonijnie i krok po kroku w jedną całość.

I tak oto w ciągu miesiąca powstał tekst do 10 modułów kursu online obejmujących najważniejsze aspekty naszego

życia, takie jak: umysł, emocje, przekonania, ciało, choroba, historie, ego, relacje, miejsca, działania, rzeczy i zdarzenia oraz dusza. Później przyszedł czas na nagrywanie i edycję 25 nagrań audio w oparciu o stworzony tekst.

Czym jest metoda Ukochaj i uwolnij?

Podstawą metody Ukochaj i uwolnij, którą w tej książce chcę czytelnikowi przybliżyć i na której opiera się mój kurs online, jest uwalnianie osądu, odkrywanie i uwalnianie nieświadomych przekonań oraz zrozumienie i akceptacja wszystkiego, co do tej pory jawnie odrzucaliśmy lub podświadomie wypieraliśmy. Prowadzi to do uwolnienia napięcia i konfliktu oraz przywrócenia stanu pokoju i homeostazy. Proces ten łączy w sobie duchowość z głęboką pracą z ciałem i emocjami.

Każdy moduł kursu składa się z dwóch części: teoretycznej wraz z przykładami oraz praktycznej z ćwiczeniami i medytacjami. Część praktyczna zawiera od 3 do 9 ćwiczeń, w zależności od modułu. Choć każdy moduł odnosi się do innej sfery życia, to wszystkie razem stanowią pewną całość, która ma swój początek, pogłębienie oraz integrujący i poszerzający perspektywę koniec.

Osąd a rozróżnianie

Trudno byłoby zrozumieć istotę praktyki zawartej w metodzie Ukochaj i uwolnij bez przyjrzenia się idei osądu i osądzania. Czym zatem jest osąd? Powiedziałbym, że jest on czynnością, w którą angażuje się umysł w oparciu o swoje przekonanie, że jakaś rzecz, zjawisko, osoba czy działanie są właściwe lub niewłaściwe, dobre lub złe. Jeśli będziemy wystarczająco uważni, to zauważymy w swoim ciele sygnały świadczące o tym, że kogoś lub coś osądziliśmy. Będą to prawdopodobnie formy jakiegoś zaciśnięcia

w ciele, pobudzenia nerwowego, spłyconego oddechu lub ciężkości.

Zupełnie inną czynnością, którą w oparciu o swoje przekonania może zająć się nasz umysł, jest rozróżnianie. Polega ono na zauważaniu różnic w jakościach rozpatrywanych energii, ale bez ich wartościowania i potępiania, a co za tym idzie – bez poczucia zaciśnięcia w ciele. Za-tem o ile dzięki umiejętności rozróżniania możemy powiedzieć, że dzisiaj pada deszcz, a wczoraj było słońce, to osąd sprawia, że będziemy utyskiwać na „pogorszenie” pogody. O ile formą rozróżniania byłoby powiedzenie, że ktoś krzyczy, to formą osądu byłoby określenie jego zachowania jako okropnego czy niewłaściwego. Nie chodzi tu też oczywiście o same słowa, ale o energię, jaka za nimi stoi. Możemy więc nazwać pogodę złą, ale nie mieć żadnego związanego z tym zaciśnięcia w ciele i wtedy samo określenie nie będzie osądem.

Osąd wywołuje wrażenie oddzielenia osądzającego od tego, co jest przez niego osądzane, a z oddzieleniem wiąże się poczucie utraty miłości i spokoju. W metodzie Ukochaj i uwolnij zajmujemy się praktyką obejmowania akceptacją tego, co wcześniej w sobie lub w świecie potępiliśmy. Nie osądzamy własnego osądu, lecz ćwiczymy jego zamiannę na rozróżnianie dzięki praktyce zaciekawiania się tym, co zauważamy w swoim ciele, myślach, emocjach i przekonaniach. W ten sposób uspokajamy nasz układ nerwowy i przywracamy przepływ miłości.

Czego dowiesz się z tej książki?

Aby przybliżyć metodę Ukochaj i uwolnij szerszemu gronu ludzi i zaprosić do poeksperymentowania z jej elementami tych, którzy są jej ciekawi, zdecydowałem się opowiedzieć o niej w formie książki. Książka

nie zastępuje kursu online, w którym szczególny nacisk położony jest na część praktyczną i który prowadzi słuchacza w transformującą podróż w głąb Siebie. Książka jest więc swego rodzaju wprowadzeniem do Metody, a zarazem jej podsumowaniem oraz źródłem dodatkowych inspirujących treści z nią związanych i z niej się wywodzących.

W pierwszej części książki omawiam zastosowanie Metody do najważniejszych aspektów ludzkiego doświadczenia i dzielę się przykładami ze swojego życia. Część ta zawiera sporo treści z teoretycznej części kursu online i można powiedzieć, że jest swego rodzaju streszczeniem Metody. Druga część zawiera przykładowe doświadczenia pracy z Metodą uczestników pierwszej edycji prowadzonego przeze mnie Szkolenia Rocznego dla Nauczycieli Świadomego Życia¹ oraz ich pytania i moje odpowiedzi. Nieocenionym źródłem treści do tej części książki okazały się teksty publikowane przez nas na zamkniętej grupie na platformie społecznościowej, która służyła nam podczas Szkolenia jako miejsce wymiany doświadczeń i inspiracji oraz wzajemnego wspierania się w naszym procesie. Z uwagi na intymny charakter tej grupy dzielę się tylko niektórymi wypowiedziami jej uczestników, umieszczonymi tu oczywiście za ich zgodą.

Nie sposób byłoby wymienić tutaj wszystkie ćwiczenia, które proponowałem na grupie w trakcie Szkolenia.

¹ Szkolenie Roczne dla Nauczycieli Świadomego Życia to transformujący program szkoleniowy przeznaczony dla tych, którzy pragną być standardem miłości, pokoju oraz integracji ducha, umysłu i ciała w swoim codziennym życiu i chcą szerzyć te wartości w pracy z innymi ludźmi. Program ten obejmuje dostęp do modułów Ukochaj i uwolnij, webinarów na żywo, spotkań stacjonarnych, sesji indywidualnych, stałej grupy wsparcia na jednej z platform społecznościowych oraz wielu bezcennych zasobów wiedzy i praktycznych narzędzi w dziedzinie duchowości oraz pracy z ciałem, emocjami i świadomością. Po więcej informacji zapraszam na stronę: <https://szkolaswiadomegozycia.pl>.

Zawarte w drugiej części książki pytania i odpowiedzi oraz doświadczenia uczestników to tylko mały wycinek tego, co robiliśmy podczas naszej wspólnej pracy, jednak wystarczający, aby zainspirować czytelników do przeprowadzenia własnego wglądu i pokazać niektóre praktyczne sposoby zastosowania metody Ukochaj i uwolnij. Poczucie energii zawartej w wypowiedziach uczestników Szkolenia oraz w mojej interakcji z nimi da Wam również choćby przybliżony obraz tego, jak żywą przygodą było dla nas uczestniczenie we wspólnym procesie podczas tego Szkolenia. Być może po przeczytaniu tej części niektórzy z Was poczną, że również chcieliby zostać częścią żywej społeczności nauczycieli świadomego życia w ramach stworzonej przeze mnie Szkoły Nauczycieli Świadomego Życia. Wszystkich zainteresowanych serdecznie zapraszam.

Dlaczego metoda autorska?

Prawdą jest, że każdy ma w swoim sercu dostęp do wiedzy, którą prezentuję w metodzie Ukochaj i uwolnij. W tym sensie nie jest to „moja” metoda. Nie jest ona również czymś nowym, gdyż duchowe nauki mówiące o uzdrowieniu, miłości czy oświeceniu przekazują te same informacje od stuleci. Tak naprawdę nikt nigdy nie wymyślił niczego nowego, co najwyżej „ściągnął” informacje, które od zawsze były dostępne dla wszystkich w Polu Informacyjnym, zwanym przez niektórych na przykład Kronikami Akaszy.

Metoda ta jednak jest autorska w takim sensie, że zbiera ona w prostej i zwięzłej formie ponad 20 lat moich indywidualnych doświadczeń, wglądów, sprawdzonych przeze mnie na sobie i moich klientach narzędzi i praktyk oraz oferuje spójny i starannie opracowany przeze

mnie program pracy z ciałem, emocjami i świadomością².

W oparciu o metodę Ukochaj i uwolnij powstała również skrócona wersja szkolenia dla nauczycieli³ oraz Szkolenie Roczne dla Nauczycieli Świadomego Życia⁴.

Zaproszenie do eksploracji świadomości

Książka ta jest opisem drogi do uzdrowienia poprzez pracę ze świadomością, a szczególnie praktykę uwalniania osądu i nieświadomych ograniczających nas przekonań. Przedstawiona tu wiedza teoretyczna została poparta licznymi przykładami z mojego życia oraz świadectwami innych ludzi, którzy sami doświadczyli działania proponowanej przeze mnie metody. Życzę Ci dobrej zabawy w eksplorowaniu zawartych tu treści. Jestem pewien, że gdy zaczniesz je wprowadzać w życie, doprowadzi to do potężnych pozytywnych zmian w Twojej codzienności, a co za tym idzie – i w świecie dookoła Ciebie.

Z wdzięcznością za Ciebie i Twoją drogę,

Rafał Wereżyński

² Z programem tym można się zapoznać w kursie online zatytułowanym „Ukochaj i uwolnij – kurs podstawowy”, który jest dostępny na stronie: <https://szkolawiadomegozycia.pl>. Oprócz części teoretycznej, którą omawiam również w tej książce, możesz znaleźć w nim praktyczne ćwiczenia i medytacje wspierające w powrocie do wewnętrznego spokoju i homeostazy.

³ Mowa tu o szkoleniu: „Ukochaj i uwolnij – szkolenie dla nauczycieli”, zawierającym te same moduły, co kurs podstawowy oraz kilka dodatkowych materiałów szkoleniowych przeznaczonych dla tych, którzy pracują lub chcą pracować z innymi, wspierając ich w ich przemianie.

⁴ Po szczegółowe informacje o Szkoleniu Rocznym dla Nauczycieli Świadomego Życia oraz innych oferowanych w ramach Szkoły programach i szkoleniach zapraszam na stronę Szkoły.