

— Andrew Holeczek —



ODWRÓCONA MEDYTACJA

JAK PRZEKSZTAŁCIĆ NEGATYWNE EMOCJE
W WEWNĘTRZNĄ HARMONIĘ

Metody na oczyszczenie umysłu,
pozbycie się szkodliwych nawyków i psychicznego bólu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REKOMENDACJE DLA KSIĄŻKI

ODWRÓCONA MEDITACJA

Andrew zrobił to ponownie! Najpierw poprowadził nas do osiągnięcia jasności umysłu w bardzo snu dzięki swojej niesamowitej książce *Dream Yoga*, a następnie w kierunku większej klarowności w bardzo życia z jeszcze bardziej niesamowitą publikacją *Dreams of Light*. Z kolei teraz genialnie pokazuje, że nie musimy niczego tracić, nawet gdy konfrontujemy się z czymś nieprzyjemnym – gdy przeciwności losu, ból i krzywdy wytrącają nas z pozytywnej świadomości – możemy to wszystko obrócić na swoją korzyść. *Odwrócona medytacja* to świetna lektura, niezwykle przydatna do rozwoju i pozytywnej ewolucji w tym świecie pełnym przeszkód.

ROBERT THURMAN

Emerytowany profesor, autor książki *Wisdom Is Bliss*
oraz tłumaczenia *Tybetańskiej księgi umarłych*,
wydanego przez Bantam Books

Medytacja czasami przybiera formę dualistyczną: uczymy się, jak pozwolić odejść naszym myślom i uczuciom, uczymy się, jak pielęgnować pusty umysł. Co tracimy, gdy rozdzielamy się w ten sposób? Co możemy sobie uświadomić, jeśli zamiast kurczyć się i zamykać w obliczu bólu i innych niechcianych doświadczeń, otworzymy się na nie i tym samym zdamy sobie sprawę z własnej niedualności? *Odwrócona medytacja* pokazuje nam, jak to zrobić i w jaki sposób może to zmienić nasze życie.

DAVID R. LOY

Autor książki *Money, Sex, War, Karma*

Jedna z najważniejszych książek na temat medytacji, jaka kiedykolwiek została napisana. *Odwrócona medytacja* to lektura obowiązkowa, z której dowiesz się, jak przekształcić własne bolesne skurcze w ekspansywną wolność. Przełamując naszą nawykową tendencję do *odwracania się* od bólu i dyskomfortu, Andrew Holecek po mistrzowsku dostosowuje starożytne technologie przebudzenia do współczesnych, przystępnych praktyk transformacji, umiejętnie pokazując nam, jak zwrócić się w stronę naszego cierpienia, aby doświadczyć przestronnej wolności, która tkwi w każdej chwili.

DR ZVI ISH-SHALOM

Profesor Wydziału Tradycji Mądrości na Naropa University,
autor książek *The Kedumah Experience*
oraz *The Path of Primordial Light*

Odwrócona medytacja to genialne dzieło, które ukazuje, jak rozległa eksploracja wewnętrznej przestrzeni Andrew Holeceka dała mu unikalną perspektywę przestrzeni kosmicznej. Andrew rozumie, że każdy z nas jest w tej chwili w kosmosie. Nie tylko wszyscy podróżujemy przez Wszechświat na statku kosmicznym, który nazywamy Ziemią, ale także generujemy iluzję solidnego gruntu poprzez nasze indywidualne ego. Andrew wyraźnie sugeruje, że wiele problemów, z którymi wszyscy się borykamy, można przypisać daremnym próbom zapewnienia naszemu ego punktu oparcia. Poprzez odwróconą medytację możemy uformować się w najbardziej miękką, otwartą, a jednocześnie najsilniejszą i najbardziej niezniszczalną rzecz we Wszechświecie – samą przestrzeń. Nic nie może zranić przestrzeni! Lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce poprawić jakość swojego życia i poszerzyć horyzonty.

RON GARAN

Były astronauta NASA, autor książki *Floating in Darkness*

Holecek zachęca do aktywnej uwagi i staranności w celu rozbrojenia surowego wewnętrznego krytyka, który może pojawić się w nas samych; praktyki i anegdoty przedstawione w tej książce umożliwiają to jej czytelnikom. Jego celem jest pomoc w uwolnieniu napięcia, które powstaje w wyniku strachu przed porażką, i przejście do wielostronnej przestrzeni otwartej, kochającej świadomości.

SHARON SALZBERG

Autorka książek *Lovingkindness* oraz *Real Life*

Czyszczenie zwierciadła serca, aby nasze Prawdziwe Oblicze mogło zostać wyraźnie odzwierciedlone, wolne od wszelkich zniekształceń, których źródłem jest – jak pisze Andrew Holecek – „skurcz”, jest owocem wszelkiej praktyki duchowej. W tej wspaniałej, mądrej i wnikliwej książce znajdujemy jasną ścieżkę... Głębokie intuicyjne wyjaśnienie tego, gdzie jesteśmy, dokąd zmierzamy i jak się tam dostać.

KRISHNA DAS

Muzyk, nominowany do nagrody Grammy®

ODWRÓCONA MEDYTACJA

JAK PRZEKSZTAŁCIĆ NEGATYWNE EMOCJE
W WEWNĘTRZNĄ HARMONIĘ

— Andrew Holecek —



ODWRÓCONA MEDYTACJA

JAK PRZEKSZTAŁCIĆ NEGATYWNE EMOCJE
W WEWNĘTRZNĄ HARMONIĘ

Metody na oczyszczenie umysłu,
pozbycie się szkodliwych nawyków i psychicznego bólu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-887-4

Tytuł oryginału: *Reverse Meditation: How to Use Your Pain
and Most Difficult Emotions as the Doorway to Inner Freedom*

© 2023 by Andrew Holeczek,
This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

From Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us From What Really Matters by Robert
Augustus Masters, published by North Atlantic Books, copyright © 2010 Robert Augustus Masters.
Translated and reprinted by permission of North Atlantic Books.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie
może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym
ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania,
przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż
„dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne,
rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one
zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna.
Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować
się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani
Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące
wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Pamięci Taylor Christine Holeczek-McDonald
i Stephena Owena Mathewsa

*Wolelibyśmy już zostać zrujnowani, niż się zmienić
Wolelibyśmy umrzeć w trawdzie,
Niż wejść na krzyż chwili
I dopuścić do tego, by umarły nasze złudzenia*.*

W. H. AUDEN

*Pewien mnich powiedział do Dongshana:
„Zimno i gorąco nas ogarnęło. Jak możemy ich uniknąć?”
Dongshan zapytał: „Dlaczego nie pójdziesz tam,
gdzie nie ma zimna ani ciepła?”
Mnich zapytał: „Gdzie jest miejsce, gdzie nie ma zimna ani ciepła?”
Dongshan powiedział: „Kiedy jest zimno, niech będzie tak zimno,
że cię zabije; kiedy jest gorąco, niech będzie tak gorąco, że cię zabije”.*

BLUE CLIFF RECORD, KOAN 43

* Wersy z nietłumaczonego dotychczas na język polski poematu *The Age of Anxiety. A Baroque Eclogue*, autorstwa Wystana Hugh Audena (przyp. tłum.).

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	15
-------------------------------	----

CZEŚĆ 1. PODSTAWY

Rozdział 1. Właściwy pogląd	31
Rozdział 2. Odkrywanie sacrum w profanum	49
Rozdział 3. Pogląd kryjący się za medytacjami	65
Rozdział 4. Potężni superrozgrywający	77
Rozdział 5. Wszechobecni superrozgrywający	97
Rozdział 6. Charakterystyka skurczu	115

CZEŚĆ 2. MEDITACJE FORMALNE

Rozdział 7. Medytacja referencyjna: Praktyka oparta na formie	141
Rozdział 8. Medytacja niereferencyjna: wprowadzenie do otwartej świadomości	157
Rozdział 9. Otwarta świadomość	173
Rozdział 10. Medytacje odwrócone: kilka informacji wstępnych	191
Rozdział 11. Medytacje odwrócone w czterech krokach	209
Rozdział 12. Medytacje odwrócone w życiu codziennym	229
Rozdział 13. Refleksje końcowe: Pustka, niedualność i medytacje odwrócone	245

<i>Podziękowania</i>	260
<i>Przypisy</i>	261
<i>O Autorze</i>	276

WPROWADZENIE

Największym darem było całkowite
odwrócenie mojego pojmowania mechanizmów
wszechświata... Takie odwrócenie jest
powodem do wielkiego optymizmu, ponieważ
ta fundamentalna zmiana światopoglądu
pozwala nam odegrać znacznie większą rolę
w determinowaniu ewolucji tego wszechświata.

EBEN ALEXANDER

Zacząłem na nowo rozumieć niebo i piekło.
W radykalnym odwróceniu perspektywy
zobaczyłem, że piekło nie jest przeciwieństwem
nieba, jak się zwykle naucza, ale strzegącym
towarzyszem boskiego urzeczywistnienia.

CHRISTOPHER BACHE

Medytacja znalazła swoje miejsce na Zachodzie. Niezliczone badania naukowe podkreślają jej zalety, a wielu adeptów twierdzi, że zmienia ona życie. Jestem jedną z takich osób. Od ponad czterdziestu pięciu lat praktykuję tę starożytną sztukę i nadal czerpię z niej niezwykle korzyści. Chociaż pozostaję wyznawcą wielu tradycji mądrości i uważam, że nikt nie ma patentu na prawdę, trzydzieści lat temu znalazłem oparcie w buddyzmie. Powiedzenie „Gonić dwa króliki i nie złapać żadnego” wskazuje na

konieczność zaangażowania i niebezpieczeństwa związane z nadmiernym rozproszeniem, z łapaniem zbyt wielu srok za ogon.

Moja pasja do medytacji doprowadziła mnie do tradycyjnego tybetańskiego trzyletniego odosobnienia, gdzie zostałem mnichem odzianym w szaty i z ogoloną głową, medytującym czternaście godzin dziennie w odizolowanym klasztorze. Zdarzało mi się nawet spać na siedząco w pozycji medytacyjnej, praktykując nocne medytacje jogi snu i marzeń sennych. Trzyletnie odosobnienie jest jak uniwersytet medytacyjny, dający możliwość praktykowania dziesiątek medytacji w najbardziej przyjaznym środowisku. Pozostaje to najbardziej transformującym doświadczeniem w moim życiu.

Spośród wielu praktyk, z którymi zapoznałem się na odosobnieniu, wyróżnia się jedna medytacja – dziwaczna, intensywna, wieloaspektowa i rewolucyjna praktyka *medytacji odwróconej*. Praktyk tych nauczyłem się w kontekście Mahāmudry (co w sanskrycie oznacza „wielką pieczęć”), wzniosłej tradycji buddyzmu tybetańskiego, która bada naturę umysłu¹. Było to ponad dwadzieścia lat temu i od tego czasu te radykalne medytacje stały się kamieniem węgielnym mojej duchowej ścieżki.

Nazywa się je medytacją „odwróconą” z wielu powodów. Po pierwsze, praktyki te są przeciwieństwem tego, co wielu z nas kojarzy z medytacją. Większość ludzi uważa, że medytacja polega na dobrym samopoczuciu, osiągnięciu „Zen” lub wyciszeniu się w jakiś inny sposób. Ale to tylko jeden mały aspekt medytacji. W pełnej medytacji nie chodzi o to, by czuć się dobrze, chodzi o to, żeby być sobą, by stać się prawdziwym – chodzi o urzeczywistnienie. Urzeczywistnienie natomiast wymaga zmierzenia się z rzeczywistością trudnych sytuacji.

Po drugie, te wyjątkowe medytacje mają na celu odwrócenie naszego stosunku do niechcianych doświadczeń, co oznacza

wchodzenie w nie bezpośrednio, zamiast ich unikania. Dzięki temu możemy odkryć *podstawową dobroć* wszystkiego, co się pojawia, która jest głębsza niż dobroć interpretacyjna. Podstawowa dobroć odnosi się do niewysłowionej „takości”, jeststwa, tamtości” wszystkiego, co się wydarza – dobrego lub złego.

Jeśli poddamy się naszym zwykłym strategiom unikania, sprawimy, że ostry, świadomy dyskomfort psychiczny związany z unikaniem stanie się chronicznym, nieświadomym skurczem psychicznym. Dyskomfort nadal istnieje, ale teraz jest głęboko zakopany w matrycy naszego ciała i umysłu, gdzie działa za kulisami, determinując większość aspektów naszego życia osobistego. Odrzucone doświadczenie objawia się wówczas symptomatycznie – staje się niezdiagnozowanym odbiciem ukrytego dysonansu, który wyraża się praktycznie we wszystkim, co robimy. Nasze działania stają się taktyką unikania – reaktywność, przymus psychiczny, choroby fizyczne i wszelkiego rodzaju nieumiejętne reakcje na wyzwania życia – ponieważ staramy się ominąć te ukryte, niewygodne uczucia.

Medytacje odwrócone dają nam możliwość połączenia *do* naszego umysłu, a nie *z* umysłu, a także nawiązania relacji z naszymi taktykami unikania, które w przeciwnym razie stają się przeszkodami, działającymi jak tkanka bliznowata, odgradzająca niechciane doświadczenia od świadomości. Łączenie się z naszym umysłem, z naszej reaktywności, nie jest żadnym połączeniem. Zamiast świadomej relacji, na trudne doświadczenia reagujemy odruchowo – to reaktywność, która „wyrzuca” nas z naszego czującego ciała do naszej myślącej głowy i do niepotrzebnego cierpienia. Zamiast autentycznie radzić sobie z trudnymi doznaniem somatycznymi, uciekamy się do nieautentycznego mnożenia pojęć

* Takość – Tathātā – pojęcie z buddyzmu, odnoszące się do istoty bytu, jego głębokiej natury.

(konfabulowania i katastrofizowania), chroniąc się w ten sposób przed dyskomfortem naszych uczuć. Uciekamy od szczerego bólu i prawdziwych wiadomości, które są nieodłączną częścią człowieczeństwa, w nieuczciwe komentarze i fałszywe wiadomości. Prawda jest taka, że wiele najgorszych rzeczy w naszym życiu to rzeczy, które tak naprawdę nigdy się nie „wydarzyły”!

Po trzecie, medytacje odwrócone całkowicie podważają nasz pogląd na medytację. Stanowią one rewolucję w praktyce duchowej, która wywraca nasze rozumienie medytacji do góry nogami, a tym samym radykalnie rozszerza naszą praktykę. Sytuacje, które kiedyś były sprzeczne z medytacją, teraz *stają się* naszą medytacją. Przeszkody, które wcześniej blokowały naszą duchową ścieżkę, teraz stają się naszą ścieżką. Oznacza to, że wszystko staje się naszą medytacją. Nic nie jest zabronione. Możemy wejść w dożywotnie odosobnienie pośród zwykłego życia.

„NIEPRYZWOITA I BRUDNA” MEDITACJA

Z racji, że medytacje odwrócone koncentrują się na niechcianych doświadczeniach, nie są one niczym dzień spędzony na plaży (no chyba że rozszerzysz swoje pojęcie „plaży”). Wielu praktykujących duchowo wkracza na ścieżkę medytacji, ponieważ szukają oni spokoju i szczęścia. Współczesny nauczyciel A. H. Almaas, założyciel Diamantowej Drogi, pisze: „Kiedy większość ludzi wkracza na duchową ścieżkę, nieświadomie zmierza ku niebu”². Jednym z ograniczeń konwencjonalnego rozumienia medytacji jest chęć „poczucia się dobrze”. Medytacja staje się wówczas standardowym planem, który ma przynieść komfort psychiczny. Jeśli to nie sprawi, że poczuje się lepiej, to po co się męczyć? Jaki jest tego sens? – możemy wówczas zadać sobie takie pytania. Ten program jest

realny, ale niekompletny. Wszyscy chcemy czuć się dobrze. Ale dokąd zmierza twoja medytacja, gdy sprawy przybierają zły obrót? Gdzie podziewa się twoja duchowość, gdy „kamień spotyka się z kością”, jak to mawiają w Tybecie?

Medytacje odwrócone sprawiają, że czujesz się lepiej, nawet gdy wszystko idzie źle i wszystko zaczyna się walić. Uda ci się osiągnąć ten stan poprzez rozszerzenie swojego rozumienia tego, co naprawdę oznaczają pojęcia „lepsy” i „zły”. Naprawdę można czuć się dobrze w *każdy*ch okolicznościach; trzeba tylko poszerzyć swoje poczucie dobra i udoskonalić swoje rozumienie „zła”. Twój „plan na poczucie się dobrze” może ewoluować tak, by objąć nawet najbardziej niekomfortowe doświadczenia. Mistrz medytacji Milarepa, który spędził dwanaście lat na intensywnym odosobnieniu i zmagał się z niesamowitymi trudnościami, śpiewał:

„Kiedy dużo się dzieje, czuję się wyjątkowo dobrze.
Kiedy wzloty przechodzą w upadki, czuję się jeszcze lepiej.
Kiedy zamieszanie się powiększa, czuję się wyjątkowo
dobrze.

Przerażające wizje stają się coraz gorsze, a te gorsze wydają
się jeszcze lepsze.

Cierpienie będące błogością jest tak dobre, że złe samopoczucie sprawia, że czujemy się dobrze”³.

Złe samopoczucie jest dobre? Cierpienie staje się błogością? Czy to jakaś pokręcona forma duchowego masochizmu? Jak można w ten sposób odnosić się do trudności? Poprzez odwrócenie relacji. Odkrywając spokój, który kryje się w bólu.

Medytacje „odwrócone” są sprzeczne z instynktem, sprzeczne z intuicją i sprzeczne z naszymi zwyczajowymi koncepcjami warunkowego szczęścia. Są sprzeczne z naszym „planem na poczucie

się dobrze”. Te niezwykle medytacje prowadzą jednak do odkrycia bezwarunkowego szczęścia – naszej spokojnej plaży w najbardziej burzliwych sytuacjach. Nawet jeśli fala przyływu uderzy w twoje życie, będziesz przygotowany do tego, by ją pokonać. Będiesz w stanie znaleźć drogę do tej niekończącej się spokojnej plaży, bez względu na to, gdzie się znajdujesz i przez co przechodzisz.

Innymi słowy, przechodząc do medytacji odwróconej, w rzeczywistości będziesz szedł naprzód. Wejście w swój ból pozwala na przyspieszenie ewolucji. Te niezwykle praktyki przyspieszają kroczenie po swojej ścieżce, sprowadzając na nią wszystko. Podchodzący poważnie do medytacji ludzie często decydują się na odosobnienie, nawet konwencjonalne, aby poczynić postępy. Ta książka pokaże, że nie trzeba jednak siedzieć w spokoju na poduszce do medytacji lub uciekać do chatki odosobnienia, aby medytować. Wystarczy odwrócić sposób, w jaki wyobrażasz sobie medytację, a zdasz sobie sprawę, że masz potencjał, by ochłodzić się w wielkim piecu.

Mój nauczyciel Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpocze radził swoim uczniom: „Pielęgnujcie swoją medytację, niszcząc ją”. Chodziło mu o to, by zniszczyć swoje ograniczone rozumienie medytacji. Nie ograniczaj się. Jeśli nadal będziesz oddzielał medytację od trudów życia, w końcu ograniczysz zarówno medytację, jak i życie.

Odwrócone medytacje są pierwotne, dosadne, brutalnie szczerze i bardzo prawdziwe. Czasami wbijają one w ziemię niebiańskie wersje duchowości i niemal zmuszają do mieszania brudu z boskością. Praktyki te stawiają pojęcie duchowości na głowie. Zamiast „budzić się na zewnątrz”, chodzi raczej o „budzenie się w głąb”. Zamiast transcendencji chodzi bardziej o „subscendencję”. Zamiast próby wydostania się bardziej chodzi o wejście.

Ten buntowniczy pogląd ze względu na swoje oddziaływanie często wywołuje efekt „smagnięcia biczem”. To całkowite

odwrócenie tradycyjnych pojęć medytacji i duchowości. A praktyki, które prowadzą do włączenia tej niezwyklej ścieżki, mogą być równie wstrząsające, ale takie też jest życie. Trzeba być nieustraszonym, aby podążać tą ścieżką. Jest to warte swojej ceny, ponieważ praktyki te są przepustką do rzeczywistości. Pozwalają one odnaleźć to, co duchowe w tym, co materialne – w tym, co dobre, złe i brzydkie – i całkowicie unicestwić pojęcie „ścieżki”. W końcu nigdzie się nie wybierasz. Ta odwrotna ścieżka zaprowadzi cię z powrotem do prawdziwego świata, z powrotem do trudności, przed którymi próbowałeś uciec. Pomoże ci odnaleźć wolność właśnie w tym, czego próbowałeś unikać.

KURCZENIE SIĘ

W ciągu ostatnich czterdziestu pięciu lat studiowania wielkich tradycji mądrości poszukiwałem nieredukowalnych czynników stojących za cierpieniem. Jakie są wspólne mianowniki stojące za samsarą (sanskryckie słowo oznaczające warunkową rzeczywistość) i wszystkimi jej trudnościami? Czy te mianowniki można dalej sprowadzić do jakiejś podstawowej, fundamentalnej zasady? Henry David Thoreau tę tęsknotę za głębokim zrozumieniem świata uchwycił w następujących słowach:

„Zamieszkałem w lesie, albowiem chciałem żyć świadomie, stawać w życiu wyłącznie przed najbardziej ważkimi kwestiami, przekonać się, czy potrafię przyswoić sobie to, czego może mnie życie nauczyć, abym w godzinie śmierci nie odkrył, że nie żyłem. Nie chciałem prowadzić życia, które nim nie jest, wszak życie to taki skarb; nie chciałem też rezygnować z niczego, chyba że było to

absolutnie konieczne. Pragnąłem żyć pełnią życia i wysysać z niego całą kwintesencję, żyć tak śmiało i po spartańsku, aby wykorzystać wszystko, co nie jest życiem, aby zbierać bogaty plon i osiągać sedna, aby zapędzić życie w kozi róg i uprościć je do najskromniejszych potrzeb”^{4*}.

Wszystkie moje odosobnienia medytacyjne miały na celu „zapędzić życie w kozi róg i uprościć je do najskromniejszych potrzeb”. Jeden wspólny mianownik powoli, ale konsekwentnie wyłaniał się jako główny gracz stojący za całym moim bólem. *Kurczenie się*.

Kurczenie się to zasada, której będę używał do opisania taktyk unikania, reaktywności, przeszkód generowanych przez nas samych, które stoją między nami a wewnętrzną wolnością. W późniejszych rozdziałach opiszę tę zasadę bardziej szczegółowo, ale na razie możemy po prostu przyjąć, że kurczenie się jest ucieczką od rzeczywistości, co zwykle ma miejsce, gdy pojawia się ból czy zranienie.

W odniesieniu do tej zasady kurczenia się tradycja kabalistyczna używa terminu *tzimtzum*, tłumaczonego również jako „wycofanie”. Z każdym skurczem wycofujemy się z tego, co się dzieje, z autentycznego kontaktu z rzeczywistością i przechodzimy do naszych nieautentycznych opowieści na jej temat. Jednakże prawdziwa duchowość jest sportem kontaktowym. Trzeba być gotowym na ciosy. Jeśli odpowiednio podejdziesz do tego kontaktu, zostaniesz uderzony prawdą, a ostatecznie rzeczywistością. Żydowski uczony Zvi Ish-Shalom pozwala nam zrozumieć głębię zasady kurczenia się:

* Thoreau H. D., *Walden, czyli życie w lesie*, przeł. H. Cieplińska, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2020 (przyp. tłum.).

„Kurczenie się reprezentuje również ruch nieskończonego światła, światła *Ein Sof* [bez końca, nieskończony], do manifestacji formy, aż do jej ostatecznej prezentacji jako dualistycznego ludzkiego doświadczenia oddzielenia.

Kiedy zrozumiemy ten proces, możemy prześledzić go wstecz, możemy podążać za doświadczeniem ucieleśnionej formy... Wstecz przez wszystkie wymiary światła; ten proces powtarzającego się kurczenia i rozszerzania, który narodził się do istnienia, od najbardziej szorstkiego i materialnego do najbardziej subtelного i eterycznego.

... Każde indywidualne życie, z całym naszym cierpieniem i wszystkimi naszymi skurczami, jest potencjałem nieskończoności wyrażającej samą siebie”⁵.

Jest to mocne stwierdzenie, które rozwinie w późniejszych rozdziałach. Mówiąc prościej: podobnie jak Jaś i Małgosia w bajce, możemy podążać za okruchami chleba (skurczu) z powrotem do domu. Śledząc powtarzający się proces kurczenia się z powrotem do naszej prawdziwej natury, zanim się wycofamy, odnajdujemy drogę do rzeczy takimi, jakimi one są naprawdę. Ish-Shalom kontynuuje: „Cierpienie lub kurczenie się jest po prostu błędnym postrzeganiem, że jesteśmy odrębną jednostką, zdefiniowaną przez naszą koncepcję siebie. Kiedy ta właściwość światła jest ograniczona w naszym ludzkim doświadczeniu wie-
dza o tym, kim i czym jesteśmy, wymyka się nam”⁶. I zapominamy. Medytacje odwrócone są medytacjami przypominania sobie – lub ponownego zapamiętania – zabierającymi nas z powrotem do domu. Zaczynając od miejsca, w którym jesteśmy, od naszej reaktywności i oporu wobec niechcianych emocji i doświadczeń, poprzez medytację odwróconą możemy wrócić do źródła naszego



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE

Louise Hay



Korzystając z ponadczasowych nauk Autorki przekonasz się, że wszystko, co dajesz, wraca do ciebie. Uświadomisz sobie, że masz wpływ na wszystkie wydarzenia w swoim życiu i jesteś za nie odpowiedzialny. Tworzysz doświadczenia każdą myślą i wypowiedzianym słowem. Kiedy tworzysz pokój i harmonię w umyśle, przyciągasz do siebie pozytywne zdarzenia i podobnie myślących ludzi. Dzięki poradom Autorki zadbasz o swoje ciało, umysł i ducha oraz spełnisz ich potrzeby. Zaczyniesz korzystać z pracy z lustrem oraz zdobędziesz się na wdzięczność i przebaczenie. Zadbasz o własne ciało, umysł i ducha oraz spełnisz ich potrzeby oraz zastosujesz w praktyce dziesięć podstawowych lekcji płynących z nauk Louise Hay. Skorzystaj z dobrodziejstw życia!

PRACA Z LUSTREM

Louise Hay



Zasada lustra zakłada, że to, co widzimy w innych jest odbiciem nas samych. Praca z lustrem polega na powtarzaniu pozytywnych afirmacji podczas patrzenia na swoje odbicie. W książce tej znajdziesz trzytygodniowy program odzyskiwania miłości do siebie. Nauczysz się wybaczać sobie i innym oraz kultywować wyłącznie relacje oparte na miłości. Dostrzeżesz w sobie prawdziwego przyjaciela i wyciągniesz wnioski z rozmów z samym sobą. Autorka podpowie Ci, jak pozwolić przeszłości odejść i uwolnić się od wewnętrznego krytyka. Zbudujesz poczucie własnej wartości oraz zaakceptujesz i pokochasz swoje wewnętrzne dziecko. Uwalnisz tkwiący w Tobie gniew i pokonasz irracjonalne lęki. Dzięki medytacjom zniwelujesz też skutki stresu. Dostrzeż w lustrze to, co najlepsze!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



NAUKA KOCHANIA SIEBIE

Dr David R. Hamilton



Rozpocznij proces nauki kochania siebie i odkryj jak zaakceptować siebie. Ta książka to esencja praktycznych wskazówek, które mogą odmienić twoje życie. Możesz spełniać marzenia i zwiększając poczucie własnej wartości. To nie tylko teoria, znajdziesz tu 27 praktycznych ćwiczeń, które skutecznie pomogą ci przekształcić negatywne myślenie w pozytywne schematy codziennych działań. Odkryj ćwiczenia umysłu, które poprowadzą cię przez proces samouzdrawiania i pomogą ci osiągnąć spokojny umysł. Dzięki ćwiczeniom możesz zrozumieć, jak akceptowanie siebie prowadzi do budowania autentycznego życia i pewności siebie. To przewodnik po drodze do głębszego zrozumienia siebie, który może zmienić twoje życie na lepsze! Zacznij swoją podróż ku głębszemu zrozumieniu i kochaniu siebie już teraz!

UZDRAWIAJĄCA SIŁA DAWANIA

dr David R. Hamilton



Ta książka stanie się twoim niezastąpionym przewodnikiem w rozwoju osobistym, prowadząc cię ku pełniejszemu i bardziej świadomemu życiu. Odkryjesz w sobie motywację do działania oraz pozytywnych zmian, które przyniosą ci spełnienie. Zawarte w niej techniki wspierają rozwój duchowy i pomagają zrozumieć własne potrzeby. Nauczysz się praktykować pozytywne myślenie, co wpłynie na twoje samopoczucie i relacje. Ćwiczenia umysłu zaprezentowane w książce rozwiną intuicję i wspomogą koncentrację. Wzmocnisz duchowość, odnajdziesz spokój zyskując wsparcie na drodze do spełniania marzeń i samouzdrawiania. Dzięki kursowi mindfulness rozwiniesz uważność, ciesząc się każdą chwilą i odkrywając w sobie moc życzliwości oraz siłę życiową.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



Andrew Holecek to autor i nauczyciel duchowy, który prowadzi wykłady i kursy online na temat medytacji i świadomych snów. W swojej pracy łączy starożytną mądrość buddyjską z nowoczesną wiedzą. Jako ekspert w dziedzinie świadomych snów pomaga ludziom w radzeniu sobie z trudnościami, bólem i problemami w medytacji.

Przełomowa książka, która wprowadzi cię w świat transformacyjnej medytacji. Dzięki niej uzyskasz wewnętrzny spokój, osiągniesz jasność umysłu i pozbędziesz się szkodliwych nawyków.

Autor wyjaśnia, czym jest odwrócona medytacja, której celem nie jest osiągnięcie spokojnego umysłu, lecz pełne zrozumienie swoich słabości i ograniczeń. Dzięki temu zyskasz narzędzia, które pomogą ci przekształcić trudności w życiu w siłę, a pokonanie wewnętrznego krytyka i uzdrowienie duszy stanie się realnym procesem. To kompletny poradnik, który pomoże ci odblokować pełen potencjał i otworzyć się na spełnienie marzeń.

Dzięki tej publikacji:

- Poznasz techniki odwróconej medytacji, takie jak medytacja referencyjna i niereferencyjna, które pomagają opanować emocje i ból.
- Poczujesz na nowo samoakceptację i uwolnisz się od ograniczających przekonań.
- Przełamiesz stereotypy związane z tradycyjnym podejściem do medytacji i uzyskasz świeże spojrzenie na ten rodzaj terapii.
- Nauczysz się dostrzegać szanse oferowane przez los i jak poprzez pozytywne myślenie możesz zmienić rzeczywistość.

Przekuj ograniczenia w wewnętrzną siłę, dzięki odwróconej medytacji!

Patroni:



SZTUKATER.PL

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘCIEM