

DAMIEN ECHOLS

WYŻSZA MAGIA

Przewodnik po skutecznych
rytuałach, zaklęciach
i praktykach duchowych,
które pomogą ci
w najtrudniejszych momentach
w twoim życiu

**DUCHOWA
PRZEMIANA
W CELI
ŚMIERCI**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze juró



Opinie na temat *Wyższej magii*

Ze świecą szukać współczesnego nauczyciela magii tak zdolnego, utalentowanego i oddanego tej świętej sztuce jak Damien Echols. Swoją rolę mistrza dziedziny wypracował na przestrzeni wielu lat zdyscyplinowanej praktyki, gdy niesprawiedliwie przebywał w więzieniu. Damien wykorzystał ten czas izolacji na poznaniu magicznego królestwa na tyle, na ile tylko był w stanie. Ćwiczył niestrudzenie, aż w końcu sztuka ta stała się dla niego jako istoty czymś tak integralnym jak oddychanie i krążenie krwi w żyłach. Uważam, że nie ma bardziej wykwalifikowanego i zdolniejszego nauczyciela magii niż Damien. Jeśli wciąż zastanawiasz się, czy magia naprawdę istnieje, wystarczy, byś spojrział i zobaczył, jak wyglądała droga Damiena ku jego wolności – to nic innego jak magia w czystszej postaci.

SEANE CORN

– twórczyni serii DVD *The Yoga of Awakening*
oraz współzałożycielka *Off the Mat, Into the World*

Damien Echols przeżył rzeczy zbyt ekstremalne dla normalnego człowieka. Teraz dzieli się ze światem swoim poglądem na życie. Mam nadzieję, że czytelnicy jego książki doświadczą podczas lektury pełni jego empatii i współczucia wobec wszystkich cierpiących istot.

SHODO HARADA ROSHI

– opat klasztoru Sogenji (Japonia) i autor *Morning Dew Drops of the Mind: Teachings of a Contemporary Zen Master*

Niesamowicie emocjonująca książka o sile ludzkiej woli i ducha, które pozwalają przezwyciężyć wszystkie przeciwności losu. Damien spędził niemal dwadzieścia lat w celi śmierci za przestępstwo, którego nie popełnił, a jeśli on dał radę, każdy może.

TONY ROBBINS

– trener rozwoju osobistego

i autor bestsellerów *Unlimited Power* i *Awaken the Giant Within*

Wyższa magia to podróż z ciemności do światła. Damien Echols jest żywym dowodem na to, że mamy w sobie zdolność porzucenia dawnego ja i odkrycia tego, kim możemy się stać. Przeczytaj tę książkę – odmieni twoje życie!

FRAN WALSH i PETER JACKSON

– scenarzyści i producenci trylogii *Władca pierścieni*

Damien Echols daje wspaniały wgląd w korzyści płynące z praktykowania magii oraz tłumaczy, w jaki sposób magia pomogła mu zrzucić znamię skazanego na śmierć. Równie fascynujące jest to, jak dzięki tym samym technikom udało mu się zachować zdrowie psychiczne po osiemnastu latach czystego materiału na traumę do końca życia. Właśnie kogoś takiego nazywa się przewodnikiem zrodzonym z doświadczenia.

TONY HAWK

– aktor, filmowiec i pionier amerykańskiego skateboardingu

Niewielu jest w stanie zrozumieć i wyobrazić sobie, przez co przeszedł Damien. Znam go już od jakiegoś czasu, ale jego historia wciąż wydaje się dla mnie nierealna. Szczerze przyznam, że gdybym to ja był na jego miejscu, dzisiaj nie byłoby mnie już na świecie, a nawet jeśli, pozostałaby ze mnie jedynie pusta, strzaskana skorupa tego, co niegdyś było mną. Jednak Damien jakimś cudownym sposobem nie tylko wyszedł z tej katorgi z blaskiem życia w oczach, lecz nawet zaczął postrzegać to doświadczenie jako błogosławieństwo, które sprowadziło go na obecną ścieżkę. To naprawdę, *naprawdę* niezwykle człowiek. Jestem niezmiernie szczęśliwy, wiedząc, że mogę nazywać go droгим przyjacielem.

STURGILL SIMPSON

– muzyk i laureat nagrody Grammy,
autor albumu *A Sailor's Guide to Earth*

Praktyka wysokiej magii pozwoliła Damienowi Echolsowi sięgnąć do głębi swojej duszy, gdzie znalazł siłę do przewyciężenia okropnej niesprawiedliwości, z którą się spotkał. Damien daje wspiane świadectwo potęgi umysłu i ciała, a my z dumą możemy nazywać go naszym przyjacielem.

SHARON i OZZY OSBOURNE'OWIE

– z *The Osbournes*, *The X Factor*, *The Talk* i Black Sabbath

WYŻSZA
MAGIA

DAMIEN ECHOLS

WYŻSZA MAGIA

Przewodnik po skutecznych
rytuałach, zaklęciach
i praktykach duchowych,
które pomogą ci
w najtrudniejszych momentach
w twoim życiu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze juro

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Izabela Nietupska

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-524-8

Tytuł oryginału: *High Magick:*
A Guide to the Spiritual Practices That Saved My Life on Death Row

© 2018 Damien Echols
Przedmowa © 2018 Eddie Vedder
Ilustracje © 2018 Lorri Davis
Talizmany © 2018 Damien Echols
Zdjęcie Autora na okładce © Kevin RC Wilson

This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
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 jakikolwiek 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



SPIS TREŚCI

	<i>Ilustracje</i>	15
	<i>Podziękowania</i>	17
	<i>Przedmowa Eddiego Veddera</i>	19
WSTĘP	<i>Moja historia</i>	23
CZEŚĆ I	WPROWADZENIE DO MAGII	
	1 Dlaczego warto uczyć się magii?	31
	2 Czym jest magia i co nią nie jest	35
CZEŚĆ II	WSTĘPNE PRZYGOTOWANIA	
	3 Dlaczego księgi zaklęć nie działają	49
	4 Jako w niebie, tak i na ziemi: siła skupienia.	53
	ĆWICZENIE <i>Skupianie uwagi</i>	58
	5 Trening umysłu	61
	ĆWICZENIE <i>Pięć podstawowych</i> <i>technik medytacyjnych</i>	64

6	Magia wizualizacji	67
	ĆWICZENIE <i>Wizualizacja</i>	68
7	Pobieranie energii i manipulacja	71
	ĆWICZENIE <i>Pobieranie energii: faza 1</i>	72
	ĆWICZENIE <i>Pobieranie energii: faza 2</i>	73
8	Wątpliwości i jak sobie z nimi radzić	77
9	Personalizacja praktyki i początek pracy	81

CZĘŚĆ III PODSTAWOWE PRAKTYKI SZTUKI MAGII

10	Wariacje oddechu kwadratowego	87
	ĆWICZENIE <i>Oddech kwadratowy: wersja skrócona</i>	88
	ĆWICZENIE <i>Oddech kwadratowy z wizualizacją</i>	89
	WARIACJA SŁONECZNA	92
	ĆWICZENIE <i>Wariacja słoneczna</i>	
	<i>oddechu kwadratowego: wersja 1</i>	93
	ĆWICZENIE <i>Wariacja słoneczna</i>	
	<i>oddechu kwadratowego: wersja 2</i>	96
	WARIACJA KSIĘŻYCOWA	97
	ĆWICZENIE <i>Wariacja księżycowa</i>	
	<i>oddechu kwadratowego: wersja 1</i>	98
	ĆWICZENIE <i>Wariacja księżycowa</i>	
	<i>oddechu kwadratowego: wersja 2</i>	99
	WARIACJA SEZONOWA	100
	ĆWICZENIE <i>Wariacja sezonowa</i>	
	<i>oddechu kwadratowego</i>	102

INTERLUDIUM	Nieco o historii magii	107
11	Środkowy Filar	113
	ĆWICZENIE <i>Rytuał Środkowego Filaru</i>	117
	ĆWICZENIE <i>Cyrkulacja energii</i> <i>poprzez Środkowy Filar</i>	122
12	Krzyż Kabalistyczny	125
	ĆWICZENIE <i>Rytuał Krzyża Kabalistycznego:</i> <i>wersja 1 (tradycyjna)</i>	132
	ĆWICZENIE <i>Rytuał Krzyża Kabalistycznego:</i> <i>wersja 2</i>	136
13	Mniejszy Rytuał Odpędzania Pentagramu	141
	ĆWICZENIE <i>Mniejszy Rytuał</i> <i>Odpędzania Pentagramu</i>	156
CZĘŚĆ IV	PRAKTYKI DODATKOWE	
14	Mniejszy Rytuał Inwokacji Pentagramu	177
	ĆWICZENIE <i>Krażenie po świątyni</i>	180
15	Najistotniejsze rzeczy w inwokacji	185
16	Tworzenie myślókształtów	191
	ĆWICZENIE <i>Tworzenie myślókształtu</i>	192
	TALIZMANY, AMULETY I TATUAŻE	196
	WODA	205
	ĆWICZENIE <i>Nasycanie wody</i>	209
	ĆWICZENIE <i>Programowanie wody</i>	212

	WRÓZBIARSTWO: TAROT	214
	ĆWICZENIE <i>Nasywanie talii Tarota</i>	215
17	Błogosławieństwa posiłków	219
	ĆWICZENIE <i>Błogosławienie posiłków</i>	220
CZĘŚĆ V	KOŃCOWE PRZEMYŚLENIA	
18	Magiczne narzędzia	225
19	Miejski szamanizm	229
20	Poznaj siebie	233
	<i>Postscriptum</i>	237
	<i>O Autorze</i>	239

PRZEDMOWA EDDIEGO VEDDERA

Połączyły nas książki. Naszej więzi nie zdołała zerwać sprawa „Trójki z West Memphis” ani żadne przeciwności losu.

Spośród książek, które Damien przeczytał, wybierał co ciekawsze tytuły, dawał listę swojej żonie Lorri, a ta następnie przekazywała ją mnie. Wciąż mam wiele tomów z dopiskiem: „Damien Echols” na wewnętrznej stronie grzbietu. Zawsze podziwiałem szeroki zakres tematów, którymi się interesował, a także jak na kogoś, kogo zamknięto w celi śmierci, był w stanie polecić mi tyle powieści, o których nigdy wcześniej nie słyszałem. W moich oczach Damien był nie tylko człowiekiem wykształconym, lecz również niewinnym.

W rzadkich przypadkach, kiedy mieliśmy okazję umówić się na rozmowę telefoniczną, zaczynaliśmy od tego, jak sprawy miały się po jego stronie. Dyskutowaliśmy trochę o przebiegu procesu z nadzieją, że coś się ruszyło od ostatniego razu. Może czasem napomykaliśmy coś o muzyce. Ale potem wracaliśmy do książek – zawsze, bez wyjątku. Nic nie frustrowało mnie równie mocno jak automat, który beztrząsco przerywał naszą dyskusję swoim mechanicznym: „Zostało trzydzieści sekund”. Niemożliwe jest zakończenie głębokiej rozmowy w tak ograniczonym czasie. Kolejna wymuszona niedogodność, która wydawała się torturą.

Latem 2011 roku, kiedy Damien został ostatecznie wypuszczony z więzienia, dał mi w prezencie swoją mocno sfatygowaną więzienną odznakę identyfikacyjną. Na zdjęciu w miejscu twarzy miał krzywo umieszczoną naklejkę przedstawiającą głowę Jacka Skellingtona. Podarował mi też małą książeczkę w miękkiej oprawie: *Kieszonkowy kalendarz astrologiczny* wydawnictwa Llewellyn, który był czymś w rodzaju dziennika faz Księżyca. Niegdyś puste miejsca przy datach i dniach tygodnia były teraz po brzegi wypełnione zapiskami – relacją z jego codziennego życia w więzieniu w formie skomplikowanych symboli i notatek.

Następnie Damien wyjaśnił mi używany przez siebie system. Oznaczenia były tam, aby udokumentować, ile razy ukończył rytualne obrzędy – medytacje i techniki, których używał, aby chronić się przed negatywną energią promieniującą z ludzi i miejsca, w którym przebywał. Był bardzo skrupulatny w tym aspekcie. Sam widziałem, w jak kruchym stanie Damien był przez większość pobytu w więzieniu, i niewątpliwie to właśnie dzięki dyscyplinie, z jaką trzymał się swoich praktyk, udało mu się uratować własne życie. Dla niego była to walka o przetrwanie, a sposób, w jaki się jej podjął, wymagał wytrzymałości psychicznej ponad miarę zwykłego człowieka.

Czytał. Uczył się. Biegał w miejscu przez wiele kilometrów, aż przetarł stopami dziury w skarpetkach. Potem medytował. A potem znowu czytał. Cały ten czas wszystko dokumentował.

Książka, którą trzymasz w rękach, jest podsumowaniem jego podróży. Damien wlał w nią swój ból, poczucie niesprawiedliwości i niepojętą brutalność, której doświadczył, tworząc w rezultacie emocjonujące i emanujące pozytywną energią dzieło do wglądu dla nas wszystkich.

Teraz, kiedy na powrót zaglądam do jego dziennika, przy każdej dacie widzę kody i tajemnicze, mistyczne zapiski. Jego ostatni

wpis jest z 18 sierpnia – to ostatni dzień, który spędził w celi o wymiarach 2,5 na 3 metry. Dalej są tylko puste strony reprezentujące jego dni wolności. I chociaż nie ma tam żadnych zapisków, wiem, że magiczne praktyki dalej są częścią jego życia. Po prostu teraz Damien zaczął pisać na poważnie.

EDDIE VEDDER
Seattle, Waszyngton 2018

WSTĘP

Moja historia

Mając na uwadze tych, którzy mnie nie znają lub nigdy nie słyszeli mojej historii, chciałbym zacząć od przedstawienia kilku podstawowych informacji dotyczących mojej osoby i mojej podróży. Chociaż głównym założeniem tej książki jest przedstawienie duchowych technik pomocnych w życiu, jest to również swego rodzaju dziennik podróży, co oznacza, że znajdziesz tu wiele wskazówek i porad, które będziesz mógł wykorzystać na swojej własnej drodze nauki sztuki magii. Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej szczegółów o mojej osobistej historii, sięgnij po *Life After Death* oraz *Yours for Eternity* – wszystko tam jest. Tutaj ograniczę się tylko do krótkiego podsumowania wydarzeń, abyś mógł mnie nieco lepiej poznać, zanim razem zaczniemy zgłębiać magiczne praktyki.

Urodziłem się w bardzo biednej rodzinie. Nie stać nas było na jedzenie, nowe ubrania, elektryczność, bieżącą wodę, ogrzewanie... w zasadzie na nic. Zimą trzęśliśmy się z zimna, a latem topnieliśmy z gorąca. Rzadko miałem okazję się kąpać i często chodziłem głodny. Z jednej strony można powiedzieć, że taki sposób dorastania przygotował mnie na nadchodzące próby, ale nie oszukujmy się, dzieci nie powinny żyć w takich warunkach. Moi rodzice – również w gruncie rzeczy dzieci – nie mieli żadnych innych celów poza przetrwaniem kolejnego dnia. Nie naciskali na mnie, żebym starał się coś osiągnąć albo bardziej przykładał do nauki,

co ostatecznie doprowadziło do tego, że rzuciłem szkołę, tak jak oni. Już wtedy wiedziałem, że w życiu musi być coś więcej – coś wyższego i bardziej znaczącego – ale nie byłem pewien, co to było.

Jedyną rzeczą do czytania w naszym domu były te tanie czasopisma, które widzi się na regałach przy kasach sklepowych – te z nagłówkami typu: *Pół koza, pół człowiek nawiedza brzegi Missisippi*. Od samego patrzenia na nie czułem się brudniejszy i głupszy. Jeśli kiedykolwiek miałeś taką gazetę w rękach, pewnie wiesz, że na ostatniej stronie mają te wszystkie szalone reklamy. To właśnie tam natknąłem się na reklamę książki o magii, i to nie było jakąś, ale taką, która obiecywała zdradzić czytelnikowi wszystkie tajemnice tej sztuki, jakie kiedykolwiek zostały zapisane. Nie jestem nawet w stanie opisać, jak wielkie wrażenie wywarło to na mnie, gdy byłem dzieckiem. Odkrycie, że magia nie jest tylko czymś z minionej epoki, że nie jest tajemną sztuką zagubioną w piaskach czasu, napełniło mnie niesamowitym poczuciem nadziei i ekscytacji. Magia naprawdę istniała, a ja mogłem się jej nauczyć! Czułem się tak, jakby wybuchła we mnie jakaś bomba. Od tamtego momentu goniłem za magią, jakby od tego zależało moje życie (i faktycznie tak później było).

Bez względu na to, jak bardzo błagałem rodziców, nigdy nie dotarła do moich rąk. Gdy walczy się o przetrwanie, książki są ostatnią rzeczą, na którą chciałoby się tracić pieniądze. Na szczęście biblioteki były bezpłatne, dzięki czemu mogłem uciec w świat książek i na chwilę zapomnieć o ponizających warunkach mojego dzieciństwa. Moim ulubionym gatunkiem były horrory i uwielbiałem wszystko, co napisał Stephen King. Tak więc w bibliotece zacząłem studiować magię oraz dowiedziałem się o Hermetycznym Zakonie Złotego Brzasku, organizacji zajmującej się badaniem metafizyki i wszelkiego rodzaju zagadnień okultystycznych. Wrócę do tego później.

Lata mijały. Niektórzy mogliby pewnie nazwać mnie „burzliwym” nastolatkiem, takim, który rzucił szkołę, zapuścił długie włosy i w kółko miał zatargi z prawem. Miałem tylko jednego przyjaciela, Jasona, który był wyrzutkiem, tak jak ja. Niestety mieszkaliśmy w małym prawicowym miasteczku, gdzie dzieciaki noszące koszulki Metalliki i interesujące się magią były pogardzane, potępiane i oskarżane o wszystkie złe rzeczy pod słońcem. W pewnym sensie nawet się nie zdziwiłem, gdy pewnego dnia do mojej przyczepy kempingowej, w której mieszkałem, wparowali gliniarze. Zakuli mnie i Jasona w kajdanki, po czym zabrali nas na komisariat na przesłuchanie. Wrzucili mnie do celi wielkości budki telefonicznej. Nie mogłem usiąść ani się położyć, musiałem stać całą noc. Od czasu do czasu przychodził do mnie gliniarz i pytał, czy jestem gotowy do spowiedzi. Nie miałem pojęcia, o czym mówił.

Ale szybko się dowiedziałem. Rano oskarżono mnie o zabicie trzech 8-letnich chłopców w ramach jakiegoś satanistycznego rytuału. Ktoś inny – nie Jason – przyznał się do udziału w ceremonii i twierdził, że to ja wszystko zorganizowałem. Przeczytałem stenogram tej „spowiedzi”. Była to dziwaczna, nieskładna, zlepiona na odwal historia bez żadnego ładu i składu, ponieważ policja w okrutny sposób wycisnęła ją z Jessiego, upośledzonego umysłowo dzieciaka z mojego sąsiedztwa. Torturowali go psychicznie – odmawiali mu jedzenia, wody i snu przez kilkanaście godzin – a potem zmanipulowali do wplątania w tę sprawę Jasona i mnie. Gdy usłyszeli, co chcieli, nic więcej się dla nich nie liczyło. Nieważne, że opis miejsca zbrodni podany przez Jessiego był całkowicie inny niż w rzeczywistości.

Kiedy stanąłem przed sądem, przedstawione przeciwko mnie dowody dotyczyły muzyki, której słuchałem, mojego zainteresowania magią i miłości do powieści Stephena Kinga. Oczywiście

ława przysięgłych uznała, że tyle wystarczy, bym mógł zechcieć brutalnie zamordować trzech małych chłopców. Obwołali mnie winnym trzech zarzutów morderstwa najwyższego stopnia i skazali na śmierć poprzez wstrzyknięcie trucizny. Następne osiemnaście lat i siedemdziesiąt dni spędziłem w celi śmierci, z czego ponad połowę w izolatce. Na razie oszczędzę wam „najpiękniejszych” chwil z tamtych czasów – przelewających się ścieków, piekielnego upału, szczurów, komarów, izolacji i codziennego bicia przez strażników. Najważniejszą rzeczą jest to, że przeżyłem. Nie tylko przeżyłem – wyszedłem wolny.

Jak? Dłuższa wersja tej historii jest dość skomplikowana i możesz ją znaleźć gdzie indziej. Krótko mówiąc, zawdzięczam życie dowodom DNA, serialowi dokumentalnemu HBO *Raj utracony* i wielu ludziom z całego świata, którzy stanęli za mną w proteście. W skrócie powiem tak: magia uratowała mi życie. Była jedyną rzeczą w więzieniu, która nadała sens mojemu istnieniu i utrzymywała mnie przy zdrowych zmysłach, była moją jedyną tarczą. I o tym jest ta książka – o sztuce, która pozwoliła mi przetrwać prawie dwie dekady w celi śmierci.



TRENING UMYŚŁU

B było to kilka lat temu. Człapałem wzdłuż pewnej nowojorskiej ulicy, cierpiąc mentalne katusze z powodu zespołu stresu pourazowego, który dopadł mnie po wyjściu z celi śmierci. W pewnej chwili minąłem sklep rowerowy i bez zastanowienia wszedłem do środka, by obejrzeć wystawę.

W dzieciństwie uwielbiałem jeździć na rowerze, ale byłem prawie stuprocentowo pewien, że po wyjściu z więzienia i przeprowadzeniu się do Nowego Jorku mogłem sobie tylko pomarzyć o jeździe. Wyobrażasz sobie śmiganie rowerem po tym szalonym mieście? Tylko prawdziwi twardziele mieliby odwagę manewrować między tymi wszystkimi samochodami, ciężarówkami, motocyklami, taksówkami i jeszcze na dodatek pieszymi. Za każdym razem, gdy widziałem rowerzystę w tym chaotycznym transportowym strumieniu, zastanawiałem się, czemu tak bardzo śpieszy się mu na tamten świat.

W każdym razie wszedłem do sklepu rowerowego i obejrzałem sobie te wszystkie cudowne i błyszczące maszyny. Gdy tak na nie patrzyłem, czułem, że nie były jedynie środkami transportu – były dziełami sztuki. Wspaniała kolorystyka, skomplikowana geometria... Bardziej nadawały się do podziwiania niż do praktycznej jazdy.

Skończyło się na tym, że kupiłem jeden. Bez myślenia o tym, jak okropnym doświadczeniem byłaby jazda po tutejszych ulicach, kupiłem rower, wyjechałem nim przez frontowe drzwi i wskoczyłem na siodelko. Moja pierwsza przejażdżka była koszmarem. Trudno mi w ogóle opisać, jak zszarpałem sobie wtedy nerwy. Nie minęło nawet kilka minut, a plecy miałem całe mokre od potu, serce waliło mi w piersi jak młotem, a adrenalina buzowała mi w uszach. Jednakże czułem też ekscytację. Trochę tak, jakbym jechał kolejką górską, ale taką, którą mogłem kontrolować. Rower był idealnym lekarstwem na mój aktualny stan psychiczny i szybko się od niego uzależniłem. Jeździłem prawie codziennie, stabilnie pielęgnując przy tym moją pewność siebie, jak również kondycję.

Medytacja
 pozwala ci dostrzec,
 dokąd zmierza twoja
 uwaga, i odpowiednio nią
 pokierować.

Przywołałem tę anegdotę, ponieważ w tym rozdziale będę mówił o medytacji, a szybko zdałem sobie sprawę, że jazda na rowerze po ulicach Nowego Jorku jest właśnie pewną formą praktycznej medytacji. Tutaj, w zachodniej części świata, dominuje pogląd, że medytację wykonuje się w pozycji pasywnej. Siedzi się ze skrzyżowanymi nogami na jakiejś drogiej poduszce i na chwilę wycisza. Sporo ludzi tak właśnie robi, zwłaszcza w Ameryce Północnej, ale to tylko jeden z rodzajów medytacji spośród setek lub nawet tysięcy istniejących.

Większość ludzi nawet nie zdaje sobie sprawy, jak wiele rzeczy w życiu ich omija. Rozpraszają ich liczne stymulanty, zamykają się w pętlach wewnętrznego dialogu, przeżywają na nowo minione wydarzenia i zamartwiają się tym, co spotka ich jutro. Łatwo jest trwać w tym stanie aż do dnia wstąpienia do grobu, nigdy nawet nie doświadczając bogactwa życia w chwili obecnej. Medytacja zmienia to wszystko. Pozwala skupić uwagę na tu i teraz i wyćwiczyć umysł tak, aby podążał za twoją wolą. Medytacja poprawia naszą naturalną zdolność bycia czujnym i świadomym. Wyobraź sobie, że bezmyślnie śmigasz wzdłuż najruchliwszej ulicy jakiegokolwiek metropolii. Jest to niewykonalne (cóż, w sumie *jest* do zrobienia, ale długo sobie nie pojeździsz). Jazda na rowerze w takich okolicznościach wymaga niesamowitej ostrożności. Wystarczy, że na chwilę się zamysłisz, a zanim się obejrzyysz, wpadniesz pod autobus miejski. Gdy podczas jazdy rowerem patrzymy w innym kierunku niż droga, nieświadomie w tę stronę zwracamy kierownicę (pamiętaj o rozdziale poświęconym sile skupienia). Jeśli kiedykolwiek uczyłeś się jeździć na motocyklu, pewnie wiesz, o czym mówię. Jeśli skupisz się na drzewie, w które możesz zaraz uderzyć, zamiast na ścieżce, którą musisz ominąć to drzewo, zawsze uderzysz w drzewo. Z tego samego powodu kierowcy wyścigowi uczą się na szkoleniach, aby nie patrzeć na ścianę. Podczas jazdy muszą zawsze skupiać się na torze i wszystkim tym, co się wokół nich dzieje.

To właśnie dlatego medytacja jest taka ważna. Jeśli nie wiesz, gdzie dokładnie jest twoja uwaga, trudno będzie ci zmienić miejsce jej skupienia. Jazda na rowerze po Nowym Jorku to demonstracja podstawowych zasad magii w czasie rzeczywistym. Medytacja pozwala ci dostrzec, dokąd zmierza twoja uwaga, i odpowiednio nią pokierować. W magii kierujemy ją w stronę tego, czego pragniemy, zamiast tego, czego się boimy.

Z reguły mówi się, że przeciwieństwem wiary jest niewiara. Nieprawda. Przeciwieństwem wiary jest strach. Strach to proces ukierunkowania energii na wynik, którego najbardziej chcemy uniknąć. Z drugiej strony wiara oznacza ukierunkowanie energii na to, co chcemy zaimplementować. W obu przypadkach obecne jest nasze zaangażowanie. Medytacja pomaga ujrzeć dokładnie, dokąd wysyłamy naszą energię, a także umożliwia nam zmianę schematu uwagi na płaszczyźnie astralnej i mentalnej. Łatwiej nam wtedy zaimplementować pragnienia na płaszczyźnie materialnej.

ĆWICZENIE >> PIĘĆ PODSTAWOWYCH TECHNIK MEDITACYJNYCH

Możliwe, że masz już sporo doświadczenia w medytacji. Jeśli tak, po prostu przejrzyj poniższe sugestie, aby sprawdzić, czy znajdziesz tam coś nowego. Bardziej zaawansowanymi technikami medytacyjnymi zajmiemy się w trzeciej części książki, a zaczniemy od różnych wersji oddechu kwadratowego.

A jeśli medytacja jest dla Ciebie nowością – albo minęło naprawdę dużo czasu, odkąd ostatnio medytowałeś – wypróbuj przynajmniej jedną z poniższych opcji:

1. **Medytacja stojąca.** Tę wersję łatwiej jest wykonywać bez butów i skarpetek. Znajdź jakieś ciche miejsce do stania, opuść luźno ramiona wzdłuż boków i zamknij oczy. Skup się na wrażeniach, które odczuwasz przez białe stopy. Jaka jest tekstura podłogi lub ziemi? Czy jakieś obszary twoich stóp mają większy kontakt z podłożem? Zwróć uwagę na różnice w ciśnieniu i temperaturze. Jeśli nie wyczuwasz zbyt wiele, spróbuj pokłysać się trochę, przenosząc ciężar z palców na pięty. Zanotuj jak najwięcej szczegółów.

2. **Medytacja chodząca.** Instrukcje są prawie takie same jak przy medytacji stojącej, z tą różnicą, że musisz mieć oczy otwarte podczas chodzenia. Możesz medytować w samotności albo z innymi osobami w miejscu, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał. Jeśli wolisz zachować prywatność, znajdź sobie cichy pokój, po którym będziesz mógł chodzić spokojnym tempem tam i z powrotem. Skup się na różnych wrażeniach, które czujesz przez stopy, gdy podnosisz je i opuszczasz podczas chodzenia. Jeśli dasz radę, zwróć też uwagę na to, jak czują się twoje nogi podczas spacerowania po pokoju – kostki, łydki, kolana i uda. Sprawdź, ile szczegółów jesteś w stanie wychwytać, i zanotuj je.

3. **Medytacja słuchowa.** Żeby wykonać tę medytację, znajdź miejsce do siedzenia, gdzie będziesz mógł słuchać różnych dźwięków. Może to być park, restauracja lub nawet lotnisko w czasie czekania na wejście do samolotu. Nie musisz zamykać oczu, chociaż niektórzy uważają, że pomaga im to w skupieniu. Wsłuchaj się w rozbrzmiewające wokół ciebie dźwięki. Poświęć kilka chwil na ich rozróżnienie i zwróć uwagę na kontrasty – niektóre dźwięki są blisko, a inne daleko, niektóre są głośniejsze, inne ledwo słyszalne, niektóre są przyjemne, a inne zgrzytliwe. Przez kilka minut wchłaniaj tę kakofonię dźwięków, a następnie zatrzymaj się na chwilę na jednym konkretnym. Skoncentruj się na nim i zbadaj go (ocień, czy jest stały, wysoki albo może mechaniczny), a następnie przejdź do następnego dźwięku i powtórz ten proces.

4. **Medytacja wizualna.** W tym przypadku również dobrze jest przebywać na zewnątrz, chociaż duży pokój też się nada. Wybierz obiekt znajdujący się stosunkowo blisko ciebie – kubek

po drugiej stronie stołu albo pobliskie drzewo w parku. Spróbuj wychwycić wszystkie wizualne szczegóły – kolor, kształt, wzór, cienie lub cokolwiek innego, co uda ci się dostrzec. Poświęć parę minut na badanie tego obiektu, a następnie skieruj uwagę na coś dalszego, coś znajdującego się kilka metrów od ciebie. Przeanalizuj ten obiekt w taki sam sposób, a po kilku minutach wróć do pierwszego obiektu i sprawdź, czy tym razem zdołałś wychwycić jakieś szczegóły, których nie zauważyłeś wcześniej.

- 5. Medytacja przy jedzeniu.** Tutaj masz za zadanie po prostu zwolnić i skupić się na tym, co właśnie jesz. Lepiej jest próbować tej medytacji, gdy jesteś sam i nigdzie ci się nie spieszy. Dla wielu z nas jedzenie stało się czynnością wykonywaną automatycznie, a ta medytacja może pomóc ci docenić wielopoziomowy i zachwycający proces spożywania posiłku. Po prostu wciśnij hamulec i z powagą skup się na wszystkich konsystencjach, smakach i tym wrażeniu, gdy przełykasz jedzenie. Tę medytację można stosować też przy picciu soku, wody lub wina, ale nie polecam przesadzać z tym ostatnim – stosunkowo szybko traci się wtedy skupienie.

Wszystkie powyższe rodzaje medytacji możesz łatwo uwzględnić w swoim codziennym życiu niezależnie od innych duchowych praktyk, które rutynowo wykonujesz (wliczając te z dalszej części książki). Prawdopodobnie zauważysz, że wszystkie te techniki opierają się na zmysłach i wymagają od ciebie aktywnego udziału. To świetna rozgrzewka przed bardziej skomplikowanymi technikami, które poznasz później.

Wypróbuj chociaż jedną z nich raz dziennie w ciągu tygodnia. Oczywiście im częściej będziesz ćwiczyć, tym lepsze będą wyniki, ale na razie rób tyle, ile możesz, aby zobaczyć, co się zmieni.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Damien Echols – urodzony w 1974 roku, praktyk sztuki magicznej, artysta i osobowość medialna. W wieku 18 lat został skazany na karę śmierci za czyn, którego nie popełnił. Po kilkunastu latach oczyszczono go ze wszystkich zarzutów i ułaskawiono. Obecnie zajmuje się nauczaniem młodych adeptów magii. Jak sam twierdzi, praktyki magiczne pomogły mu przetrwać i przejść przez ciężką próbę w jego życiu.

Interesujesz się światem magii, czarów i zaklęć?

Pragniesz poszerzyć swoją wiedzę magiczną o potężne symbole, pieczęcie, afirmacje i wizualizacje?

A może poszukujesz skutecznych metod i technik, które pozwolą ci przetrwać trudne chwile w twoim życiu?

W swojej bestsellerowej publikacji Autor zdradzi ci sekrety wyższej magii. To sztuka, której głównym celem jest zadbanie o swoją duchowość i manifestowanie jej na co dzień. Poznasz proste rytuały i skuteczne zaklęcia ochronne. Dowiesz się, w jaki sposób możesz wykorzystać moc i energię magicznych symboli, takich jak pentagram i Krzyż Kabalistyczny. Nauczysz się tworzyć własne formy myślowe poprzez ćwiczenia i afirmacje. Ponadto oczyścisz energetycznie swoje ciało i otoczenie. Co więcej, opisane w książce praktyki pozwolą ci lepiej radzić sobie z codziennymi trudnościami, uchronią cię przed atakami energetycznymi, a także sprawią, że będziesz silniejszy i pewny siebie.

Odkryj moc i potęgę wyższej magii!

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8301-524-8

