

— Andrew Holecek —

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



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 MEDYTACJA

Andrew zrobił to ponownie! Najpierw poprowadził nas do osiągnięcia jasności umysłu w bardo snu dzięki swojej niesamowitej książce *Dream Yoga*, a następnie w kierunku większej klarowności w bardo 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 978-83-8301-841-6

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 trwodze,
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 *każdych* 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 wyobrazasz 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 nieustraszoną, 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 opisu 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 subtelnego 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 okrucami 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

dyskomfortu i niezadowolenia – do bardzo subtelного pierwotnego skurczu, który generuje nasze poczucie własnego „ja”.

Medytacje odwrócone pozwalają nam przekształcić przeszkodę (skurcz) w okazję (otwartość). Rozszerzanie i kurczenie się razem tworzą cykl spalania, który wyznacza ścieżkę do przodu, czyli w naszej podróży – „wstecz”. Zrozumienie tego pokaże nam, jak cenić nasze skurcze jako niezbędne paliwo w tej drodze. Podobnie jak w przypadku bicia naszego serca potrzebujemy skurczu, aby możliwa była ekspansja i rozwój.

Medytacje odwrócone i skurcze odnoszą się do siebie w następujący sposób: jeśli poddajemy się naszym nawykom unikania dyskomfortu, przekształcamy świadomy ból (głównie emocjonalny i psychiczny) w nieświadome skurcze. Nigdy nie kurczymy się z taką szybkością i zaciekłością, jak wtedy, gdy odczuwamy ból. Instynktownie odsuwamy się (kurczymy) od niechcianych doświadczeń, co może tymczasowo uchronić nas przed ostrym bólem, ale to, jak na ironię, prowadzi do chronicznego cierpienia. Ból i cierpienie to nie to samo. Cierpienie to niewłaściwa relacja z bólem. Odwracając tę relację, możemy złagodzić nasze cierpienie. Medytacje odwrócone wyposażają nas w narzędzia, dzięki którym możemy zmienić naszą relację ze skurczem, otwierając się na niego, przekształcając skurcz w rozluźnienie, zamknięcie w otwartość, a agonię w nowe zrozumienie ekstazy.

Medytacje odwrócone leczą również rozłam w kontekście dualności (omówione w rozdziale 13.) – narodziny iluzji siebie i innych, które rodzą się z tych powtarzających się skurczów, pęknięcie, które jest źródłem całego naszego cierpienia. Nasza podróż doprowadzi zatem do otwartej, szczerzej i niedualnej relacji z rzeczywistością, która obejmuje ból. Medytacje odwrócone umożliwiają zjednoczenie się z bólem i przyjęcie go zamiast przeciwstawiania się mu, co w magiczny sposób uwalnia

zarówno nas, jak i ból. Ból znika. Tak samo jak twoje „ja”. Co pozostaje? Wszystko staje się niczym. Nie ma już nic. Pozostaje pustka, która jest równoznaczna z promienną pełnią i płonącym nowym doświadczeniem życia. Cóż to takiego jest, dowiesz się na kolejnych stronach.

Ta książka nie jest więc tylko praktyczną instrukcją, ale instrukcją naprawy – przewodnikiem po trudach życia. Przedstawione tu pomysły stanowią istotny wkład w naprawienie naszego stosunku do niechcianych doświadczeń poprzez odwrócenie sposobu, w jaki sobie z nimi radzimy. *Medytacja odwrócona* jest w zasadzie sposobem na osiągnięcie bezwarunkowego szczęścia poprzez wskazanie niepotrzebnych sposobów, w jakie unieszczęśliwiamy siebie i innych.

DLACZEGO JA?

Jako były chirurg stomatologiczny przez dziesięciolecia zajmowałem się leczeniem bólu. Doskonale zdaję sobie sprawę z klinicznych aspektów silnego bólu, patofizjologii transmisji neurologicznej i konieczności leczenia bólu za pomocą standardowych schematów, w tym leków. Wypisałem tysiące recept na leki przeciwbólowe i niezliczoną ilość recept na środki przeciwlękowe (które są równoznaczne z lekami przeciwskurczowymi). Nie piszę tej książki w wieży z kości słoniowej, z oddalenia od rzeczywistości i problemów codziennego życia. Praktyki, które proponuję, pochodzą z okopów na pierwszej linii życia.

Jako autor publikacji w dziedzinie tanatologii (śmierci i umierania), a także niejasnych stron soteriologii (doktryny zbawienia) mam szerokie doświadczenie w zakresie akademickich i klinicznych aspektów cierpienia psychicznego i emocjonalnego⁷.

Ale przede wszystkim jestem taki jak ty. Żyję w świecie, który może być niezwykle bolesny. W dzisiejszych czasach, pełnych podziałów i sporów, ból wydaje się tylko nasilać. Za każdym razem, gdy włączam wiadomości, widzę coraz więcej cierpienia na świecie. Moje serce zostało złamane, czasami czuję się tak, jakby ktoś wyrwał mi wnętrzności. Medytacje odwrócone stały się moim wiernym przyjacielem, na którego zawsze mogę liczyć. Przyjacielem, który idzie ze mną, gdy podróżuję po wyboistej drodze życia, zawsze gotowy, by podać mi uzdrawiającą dłoń.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Medytacja nie jest jedną praktyką, tak jak sport nie jest tylko jedną formą aktywności. Istnieje tak wiele medytacji, jak wiele jest dyscyplin sportowych. Przyjrzymy się szeregowi praktyk medytacyjnych, opierając się na poprzednich i je udoskonalając. Medytacje odwrócone są radykalne – będziemy więc do nich stopniowo się zbliżać. Jeśli okaże się, że w części 1. droga jest nieco stroma, przejdź do medytacji w części 2., aby sukcesywnie wprowadzać materiał do swojego życia i zrobić sobie przerwę. Części 1. i 2. wzajemnie się uzupełniają, możesz więc swobodnie przełączać się między nimi. Liczne przypisy końcowe stanowią wsparcie dla osób głębiej wnikających w temat, ale można je pominąć lub pozostawić do przeczytania na później. Osia tej książki są trzy główne medytacje: podstawowa praktyka uważności (a dokładniej medytacja referencyjna, rozdział 7.), która dojrzewa do praktyki otwartej świadomości (medytacje niereferencyjne, rozdziały 8. i 9.), która przygotowuje do medytacji odwróconych (rozdziały 10., 11. i 12.). Te podstawowe medytacje przeplatają się z wieloma kontemplacjami i „przekąskami medytacyjnymi” – praktykami

przeznaczonymi do natychmiastowego zastosowania w trudnych sytuacjach. Dzięki trzem podstawowym praktykom uzyskamy stabilność, a dzięki kontemplacjom i – „przekąskom medytacyjnym” – możliwość ich zastosowania.

Kontemplacje i medytacje zawarte w tej książce pozwolą ci powoli rozplątać liczne węzły, w które się zaplątałeś, uwolnić skurcze odczuwane jako podstawowy stan napięcia w twoim życiu, a ich kulminacją będzie głębokie poczucie spokoju, nawet gdy życie jest wypełnione cierpieniem czy chorobą. Warstwy skurczu będą kolejno identyfikowane, a następnie otwierane za pomocą skorelowanych medytacji, uwalniając ogromne zapasy energii uwięzionej wewnątrz. Rezultat jest ożywczy, wyzwalający i ostatecznie oświecający.

Jednak proces, który prowadzi do tej wolności, fundamentalnego przebudzenia i powrotu do życia, sam w sobie nie zawsze jest błogi. To tak, jakby twoja stopa zapadła w głęboki sen – po przebudzeniu pojawia się odczucie mrowienia. Jeśli w zimowy dzień twoja ręka jest zamarznięta i zeszywniała, może cię piekielnie piec, gdy odtaje. Mając jednak właściwe spojrzenie czy pogląd, dobrowolnie znosisz dyskomfort niezbędny do przebudzenia, ponieważ wiesz, że energia i wyzwolenie wynikające z porzucenia oporu i podążania pokojową ścieżką wewnętrznego rozbrojenia są tego warte.

MEDYTACJA REFERENCYJNA

Praktyka oparta na formie

„Wszyscy możemy postrzegać trudności życiowe, choroby i urazy jako odskocznie, na których nasze dusze mogą wzrastać i wznosić się w kierunku jedności z Boskością. To właśnie sposób, w jaki radzimy sobie z takimi wyzwaniami, poprzez odzyskanie poczucia boskości i więzi, determinuje ich zdolność do wzmacniania naszego rozwoju”.

EBEN ALEXANDER

„To, co daje światło, musi przetrwać palenie”.

VICTOR FRANKL

Termin „medytacja” obejmuje wiele form praktyki kontemplacyjnej. Nasza eksploracja formalnych medytacji rozpoczyna się od instrukcji dotyczących praktyk referencyjnych – opartych na formie – praktyk, które odsyłają rozproszony umysł z powrotem do jakiejś formy lub punktu odniesienia (takiego jak oddech, świeca, mantra lub inna „kotwica”), aby pomóc medytacji pozostać na właściwym torze. Medytacje referencyjne,

takie jak ta przedstawiona w tym rozdziale, służą jako przydatne boczne kółka.

W kolejnych rozdziałach, gdy już odnajdziesz równowagę, porzucisz kółka treningowe i swobodnie przejdziesz do praktyk niereferencyjnych (bez formy). Na razie jednak, w poniższych instrukcjach dotyczących medytacji siedzącej, odniesieniami będą ciało i oddech. Intencją będzie pozostanie uważnym na ciało i oddech jako sposób na lepsze dostrojenie się do chwili obecnej.

Jeśli chodzi o odkrywanie właściwego poglądu na świętość, medytacje referencyjne służą jako rzeczywista praktyka całości lub świętości. Siedzenie tworzy użyteczny środek kontrastu – bezruch siedzenia pozwala nam lepiej dostrzec nieustanny ruch umysłu, a tym samym odkryć, jak „częściowa” i „błuźniercza” jest zazwyczaj nasza świadomość. „Ciągła częściowa uwaga” niewytrenowanego umysłu jest jak zakłócenia radiowe, które uniemożliwiają nam dostrojenie się do sacrum.

Najbardziej subtelna i stała forma profanacji jest również jednym z najbardziej bezpośrednich i wszechobecnych przykładów kurczenia się – naszego impulsu do odwracania uwagi lub odrywania się od chwili obecnej. Kiedy już dojdzie do tego pierwszego oderwania się od świętości chwili obecnej, natychmiast przechodzimy kaskadowo na kolejne poziomy kurczenia się, coraz bardziej oddalając się od rzeczywistości, gubiąc się w konceptualnym namnażaniu się. Nasze umysły są tak dobre w rozpraszaniu uwagi, że rozpraszamy się nawet od naszych rozproszeń. Nic dziwnego, że mamy poczucie, że czegoś nam brakuje! Brakuje nam bowiem bezpośredniego kontaktu z rzeczywistością, zagrzebaną pod warstwami rozproszenia/skrępowania.

Medytacje referencyjne, oprócz tego, że służą zwróceniu świętej uwagi na całość, są również gestem szacunku, rodzajem ukłonu w stronę chwili obecnej, który uświęca twój związek z tym,

co ta obecna chwila zawiera. Dzięki medytacjom odwróconym będziesz pracować nad ustanowieniem świętego związku z różnymi rodzajami niechcianych doświadczeń, które uważasz za najbardziej świętokradcze – na przykład ból. Medytacje odwrócone wymagają przeformułowania relacji z niechcianymi doświadczeniami, a „ukłon” w stronę doświadczenia chwili obecnej jest pierwszym krokiem w tym przeformułowaniu. Medytacje referencyjne odgrywają zatem również rolę medytacji pełnych czci, pielęgnując szacunek wobec wszystkiego, co się pojawia.

Zanim wejdę do mojego pokoju świątynnego w domu lub do świątyni w Azji, zatrzymuję się przy drzwiach, „zbieram się w sobie” i kłaniam. W eseju z 2020 roku na temat tego, co czyni przestrzeń świętą, Vanessa Zusei Goddard opisuje znaczenie takich pełnych szacunku gestów:

„To sposób na dostrojenie ciała, zebranie umysłu i wypowiedzenie: »Jestem tutaj. Jestem świadomy i przygotowuję się do zrobienia czegoś innego (*odwrotnego*) niż to, co robiłem wcześniej«. Celowo, świadomie zwracam się w stronę tego, co jest całością, ponieważ to jest rzeczywistość, którą chcę stworzyć. Wejście do świętej przestrzeni przypomina nam, że jest tu świętość i jeśli będziemy poruszać się zbyt szybko, mówić zbyt głośno, to ją przegapimy. Potrzebujemy przestrzeni i czasu, by patrzeć, słuchać i czuć to, co prawdziwe. Zgiełk i zabieganie są wrogami hierofanii. Nie ma lepszego sposobu na powstrzymanie doświadczenia sacrum niż pędzenie od jednego zadania do drugiego – wejście w sferę sacrum wymaga drastycznego spowolnienia”¹.

To drastyczne spowolnienie jest głównym aspektem medytacji siedzącej. Po prostu siadając, strajkujesz przeciwko całemu

„zgiełkowi i zabieganiu”, które stoją w konflikcie z przejawami sacrum. Bojkotujesz prędkość swojego niespokojnego umysłu, angażując się w „siedzenie”, które również otwiera cię na doświadczanie sacrum.

W dalszej części rozdziału zajmiemy się medytacją w pozycji siedzącej, składającą się z trzech faz: ciała, oddechu i umysłu. Praktyka tutaj rozwija się w sposób liniowy, ale każda faza wspiera także pozostałe fazy w sposób trójkierunkowy: to, co robisz ze swoim ciałem, wpływa na twój umysł i oddech, to, co robisz ze swoim umysłem, wpływa na twoje ciało i oddech, to, co robisz z oddechem, wpływa na twoje ciało i umysł. Te trzy fazy tworzą stabilny trójkąt, przy czym każda faza podpira pozostałe dwie nogi.

FAZA CIAŁA

Pierwsza faza siedzącej medytacji ustanawia grunt i angażuje mądrość ciała. Milarepa powiedział: „Po odkryciu sanktuarium w moim ciele... Nie potrzebowałem już klasztoru”. Trungpa Rinpoche nauczał: „Po prostu przyjmując właściwą postawę, prędzej czy później zauważysz, że medytujesz”. Tworzysz świętą przestrzeń, która ułatwia rozpoznanie, że ciało istnieje tylko w chwili obecnej i że nasze zmysły działają tylko w teraźniejszości. Dosłownie nie możemy zobaczyć przyszłości, usłyszeć przeszłości, poczuć zapachu przyszłości ani dotknąć i posmakować przeszłości. W pierwszej fazie wykorzystuje się zmysły, aby „przywrócić ci zmysły”. Faza pierwsza usidla dyskursywny umysł – małpi umysł, który nieustannie krąży między przeszłością a przyszłością – blokując go w ciele, które zawsze jest już obecne.

Mimo że w pierwszej fazie skupiasz się na ciele, rozpoczynasz ją z nastawieniem lub „postawą mentalną”, która wspiera ciało.

Faza ciała rozpoczyna się od zajęcia miejsca z podniesioną, dostojną, a nawet królewską postawą. Jest to postawa pełna pewności siebie i szlachetności. Obejmujesz tron na tym świecie i masz zamiar rządzić królestwem własnego umysłu.

INSTRUKCJA

Jeśli siedzisz na poduszce do medytacji, zacznij od pocucia swojego połączenia z ziemią. Jeśli siedzisz na krześle, postaw stopy prosto na ziemi i wyciągnij się do przodu na krześle, tak aby plecy znajdowały się z dala od oparcia. Twoje ciało jest twoją osobistą ziemią i przywracasz jego połączenie z dostówną ziemią. Dłonie połóż na udach – nie za daleko do przodu (co mogłoby pociągnąć cię do przodu) ani nie za blisko (co mogłoby cię odepchnąć do tyłu). To podejście „środkowej drogi” jest maksymą, która przewija się przez całą podróż medytacyjną.

Siedź z kręgosłupem wyprostowanym, ale nie sztywnym. Postawa ma być zdyscyplinowana, ale bez przesady. Zwykle oznacza to wyciągnięcie ramion do góry i do tyłu, aby wyprostować kręgosłup, co przywołuje męską siłę, niezmienność i nieustraszoną. Ta postawa pleców jest łagodzona i równoważona miękkim i otwartym przodem, co sprzyja bardziej kobiecej jakości dostosowania, otwartości i delikatności.

Dwie cechy nieustraszoneści i łagodności w postawie fizycznej zostaną rozszerzone na związek z zawartością umysłu – zachęcając do pozbawionego lęku, ale łagodnego podejścia do wszystkiego, co się pojawia. Oznacza to, że twoja postawa fizyczna kształtuje postawę umysłu, którą chcesz przyjąć.

Centralną osią instrukcji jest otwarcie i odsłonięcie serca. W starożytnych tekstach sanskryckich i palijskich to samo słowo (*chitta*, *citta*) jest używane zarówno w odniesieniu do

„umysłu”, jak i „serca” – w tradycji buddyjskiej „umysł” jest dokładniej rozumiany jako „umysł serca”. Jest to zgodne z moją ulubioną definicją medytacji jako „przyzwyczajenia do otwartości” i pozwala przewidzieć, w jaki sposób można wykozystać praktykę otwartości jako antidotum na kurczenie się.

Odchylając ramiona do tyłu i otwierając serce, zachęcasz do otwarcia umysłu. Z łagodnością i nieustraszoną odwagą odsłanisz siebie i odkryjesz, kim naprawdę jesteś. Następnie otworzysz się jeszcze bardziej na innych. Każdy aspekt tej postawy opiera się na tej osiowej instrukcji. Otwórz swoje centrum serca, a następnie obserwuj, jak każdy inny aspekt praktyki dostosowuje się do tego centralnego punktu.

INSTRUKCJA (CIAĞ DALSZY)

Aby w pełni rozwinąć tę pozycję, należy wyrównać głowę z sercem, centrując głowę na szczycie kręgosłupa. Dla wielu z nas oznacza to odciągnięcie głowy do tyłu. Ten aspekt postawy kieruje głowę do tyłu, umieszczając ją w harmonii z sercem.

Wiele osób „idzie” w świat ze swoim myśleniem. Jestem jedną z tych osób i pracuję nad tym, aby mój intelekt był w równowadze z moją intuicją. Mam tendencję do garbienia się, myślenia za dużo i kierowania się głową, a nie sercem. Ta przygarbiona postawa jest również moją zbroją charakteru, nieświadomym sposobem, w jaki powstrzymuję się przed byciem zbyt otwartym i podatnym na zranienie. „Dobra głowa i ramiona” to powszechny zwrot w świecie medytacji, o którym staram się pamiętać.

INSTRUKCJA (CIAĞ DALSZY)

Możesz siedzieć z otwartymi lub zamkniętymi oczami. Ja zostałem przeszkolony do praktyki z otwartymi oczami, co jest nieco bardziej

zaawansowane, ale także bardziej sprzyja mieszanii medytacji z fazą post-medytacyjną. O ile nie jesteś niewidomy, nie poruszasz się po świecie z zamkniętymi oczami. Medytowanie z otwartymi oczami pozwala łatwiej przenieść medytacyjny umysł do świata. Jeśli chcesz ćwiczyć z otwartymi oczami, należy trzymać wzrok skierowany w dół, mniej więcej około dwóch metrów przed sobą, z otwartym i swobodnym polem widzenia. Zachęca to do otwarcia oka umysłu, otwartego pola mentalnego, które może pomieścić wszystko.

Mając to na uwadze, czasami rozpoczynam medytację z krótko zamkniętymi oczami. Pomaga mi to zebrać myśli i zachęca do bardziej bezpośredniego kontaktu z ciałem. Po kilku minutach otwieram oczy i spuszczam wzrok. Sprawdź, co najlepiej działa w twoim przypadku. Na koniec umieść język z tyłu górnych zębów, co zmniejszy przepływ śliny, lekko rozchylając usta, jakbyś szeptał „ach”.

FAZA ODDECHU

Oddech jest jak pomost między ciałem a umysłem, łącznik między fazą pierwszą a fazą trzecią w naszej siedzącej medytacji. Płuca są również pomostem między wnętrzem ciała a tym, co na zewnątrz. Gdzie dokładnie powietrze staje się oddechem, a oddech powietrzem? Kiedy ten oddech zamienia się w ciebie? Czy naprawdę różnisz się od otaczającej cię przestrzeni? Te pytania nabiorą nowego znaczenia w następnym rozdziale, kiedy będziemy badać praktykę otwartej świadomości. Oddech jest jedyną rzeczą, która może działać zarówno świadomie, jak i nieświadomie, służąc w ten sposób jako pomost między świadomym i nieświadomym umysłem. Prawidłowe podejście do oddechu pełni również funkcję kanału łączącego dualizm (ciało/umysł, wewnątrz/zewnątrz) z niedualizmem. Oddychanie zawiera w sobie część formy

ciała (nadal można ją poczuć) i część bezkształtności umysłu (ale tak naprawdę nie można jej dotknąć). Oddech jest tak ważny, że nawet łacińskie *spiritus*, które daje nam słowo „duch”, pochodzi od słowa „oddech”.

INSTRUKCJA

Siedząc, po prostu skup swoją uwagę na naturalnym ruchu swojego oddechu. Nie wyobrażaj sobie tego, nie wizualizuj tego. Poczuj to; bądź tym. Pozwól swojemu umysłowi „podążyć” za ruchem oddechu.

„Podejście do oddychania w medytacji polega na tym, aby stać się oddechem. Spróbuj całkowicie się z nim utożsamić, zamiast go obserwować. Ty jesteś oddechem; oddech jest tobą. Oddech wychodzi z twoich nozdrzy, wychodzi i rozpuszcza się w atmosferze, w przestrzeni” – mówi Trungpa Rinpocze. „Po prostu bojkotuj swój oddech; bojkotuj swoją koncentrację na oddechu. Kiedy oddech gaśnie, pozwól mu się rozpuścić”. Jego rady dotyczące medytacji nad oddechem koncentrują się na wydechu: „wdech to tylko przestrzeń” – mówi.

Wdycha się, ale to nic takiego. A więc wydech, rozpuszczenie, przerwa; wydech, rozpuszczenie, przerwa. Jest to ciągle otwieranie, przerywanie, porzucanie, bojkotowanie. Bojkotowanie w tym przypadku jest znaczącym słowem. Jeśli wstrzymujesz oddech, nieustannie wstrzymujesz siebie. Kiedy zaczynasz bojkotować koniec wydechu, nie ma już świata, z wyjątkiem tego, że następny wydech przypomina ci o dostrojeniu się. Więc dostrajasz się, rozpuszczasz, dostrajasz, rozpuszczasz, dostrajasz, rozpuszczasz².

Faza druga może również posłużyć jako praktyka doceniania. Docień fakt, że wciąż oddychasz, a zatem żyjesz. Jesteś tak bliiski śmierci: wystarczy wydech, brak wdechu i jesteś martwy. Od śmierci dzieli cię dosłownie jeden oddech. Doceniaj każdy oddech, jakby miał być tym ostatnim.



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!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)