



# DEEPAK CHOPRA

Autor bestsellerów „New York Timesa”

# KOMPLETNA MEDYTACJA

Trening przebudzonego życia

sensus

Tytuł oryginału: Total Meditation Practices in Living the Awakened Life

Tłumaczenie: Wojciech Białas

ISBN: 978-83-283-7458-4

Copyright © 2020 by Deepak Chopra, MD

All rights reserved. This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Harmony Books is a registered trademark, and the Circle colophon is a trademark of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2021 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/kommed>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIIS TREŚCI

## **WPROWADZENIE**

Wezwanie do przebudzenia 13

## **ROZDZIAŁ 1**

Dlaczego akurat „kompletna” medytacja? 21

## **ROZDZIAŁ 2**

Twoje życie to Twoja medytacja 53

## **ROZDZIAŁ 3**

Pozwól, by Twoje ciało było Twoim przewodnikiem 81

## **ROZDZIAŁ 4**

Syndrom uwięźnięcia 111

## **ROZDZIAŁ 5**

Wyzwolenie z uwięźnięcia 129

## **ROZDZIAŁ 6**

Samoupodmiotowienie 143

## **ROZDZIAŁ 7**

Przebudzenie każdego dnia 165

## **JAK CZERPAĆ WIĘCEJ ZE SWOJEJ PRAKTYKI**

Poczuj cud: 10 prostych ćwiczeń 191

## **7-DNIOWY KURS MEDITACJI**

Spostrzeżenia o życiu 207

## **ROZWIBROWAĆ CISZĘ**

52 mantry 245

## **EPILOG**

Metamedytacja 267

Podziękowania 275

O autorze 277

# DLACZEGO AKURAT „KOMPLETNA” MEDYTACJA?

Gdyby ktoś zadał mi pytanie, czego może się spodziewać po medytacji, odpowiedziałbym: „Wszystkiego”. Medytacja zakłada metamorfozę, wpływa na każdy aspekt naszego dobrostanu, może generować pozytywne zmiany w organizmie, oddziaływać na psychiczne nastawienie, polepszać umiejętność podejmowania decyzji oraz koić troski i niepokoje. Obejmuje bardzo wiele technik, które mogą pokierować stosującą je osobę w sto różnych stron, lecz wszystkie próbują u swoich podstaw znaleźć odpowiedź na jedno niezbyt oczywiste pytanie — czy egzystencja umie zatroszczyć się o samą siebie? Jeżeli odpowiesz przecząco, to wszystkie codzienne zmagania i niepowodzenia, które przypadają Ci w udziale, są usprawiedliwione. Jesteś przekonany, że poza Tobą samym nic i nikt się o Ciebie nie zatroszczy. To właśnie dlatego doświadczasz tak silnego stresu.

Za to na każdego człowieka, który odpowie na to pytanie twierdząco, czeka nowe życie. Pomyśl, że sama egzystencja — fakt, że po prostu jesteś tu i teraz — może przynieść spełnienie, budzi sprzeciw, brzmi niemal jak wzięty z kosmosu. Ale Twoje ciało nie widzi w tej koncepcji nic nadzwyczajnego. Komórki

budujące Twój organizm naturalnie funkcjonują bez żadnego wysiłku. Podobnie jest z Twoimi tkankami i organami wewnętrznymi, które podtrzymują swoje działanie w samoistny sposób. W ciągu przeciętnie długo trwającego życia serce wykonuje miliard uderzeń — sama myśl o tym wprawia w osłupienie, szczególnie jeśli potraktować ten narząd jako maszynę, która musi płynnie pompować krew, bez ani jednej usterki. Nie ma komputera, który można by włączyć miliard razy, ani samolotu, który wykona miliard startów bez ryzyka albo nawet pewności, że dojdzie do mechanicznej awarii. Jednak właściwe organizmom żywym serce — oczywiście zakładając, że jest w pełni zdrowe — wykonuje swoją pracę bez najmniejszego mozołu. Przeciętnie wykonuje od sześćdziesięciu do stu uderzeń na minutę. Jak się tak nad tym zastanowić, to fascynujące. Lecz weź pod uwagę, że serce ryjówki bije tysiąc razy na minutę, a serce kolibra może wykonać w tym czasie nawet tysiąc dwieście pięćdziesiąt uderzeń. Najdziwniejsze jest to, że serca tych stworzeń również funkcjonują bez najmniejszego wysiłku.

A serce, choć niezwykle, wcale nie jest tutaj wyjątkiem. W organizmie każdej cieszącej się zdrowiem osoby wszystkie jej narządy — skóra, serce, płuca, wątroba, mózg — bez większego wysiłku zachowują wzajemną harmonię i równowagę. Ale nam samym na co dzień rzadko zdarza się doświadczać naturalnej harmonii, czy to wewnętrznej, czy tej dotyczącej naszych interakcji z innymi ludźmi. Nieład stanowi też wspólne źródło tak wojen, jak i przemocy domowej. Symptodem tego braku równowagi są zmartwienia, a kiedy dopadnie Cię depresja, możesz stracić wolę, by dalej walczyć z przeciwnościami losu. Twierdzenie, że wystarczy nam sama egzystencja, wydaje się niedorzeczne. Ale przecież przytrafiają nam się epizody wewnętrznej równowagi i możemy nawet doświadczać dłuższych okresów tego stanu ducha, którego pełnia sprowadza harmonię ciała, ducha i umysłu. Takie chwile oddechu sugerują, że da się osiągnąć coś bardziej trwałego. To właśnie dlatego medytacja jest swego rodzaju podróżą, a nie jedynie pełną spokoju przerwą od codziennej rutyny.

Jeśli da się żyć ze świadomością, że egzystencja potrafi zatroszczyć się o samą siebie na poziomie poszczególnych jednostek, to oznacza, że współ-

czesny tryb życia zostanie wzbogacony o radykalnie nowy element. Możesz żyć w świecie wolnym od gniewu i lęku, w którym ci wewnętrzni ciemności nie będą mogli nękać Twojego umysłu, gdy tylko przyjdzie im na to ochota. Bolesne wspomnienia i nieakceptowane emocje nie będą już upychane w ukrytych zakamarkach podświadomości. Przebudzisz się z wirtualnego snu, który dopada Cię pod postacią umysłowego otępienia i bezwładu (jeśli sądzisz, że wcale nie żyjemy w stanie wirtualnego snu, przypatrz się pozbawionym wyrazu twarzom ludzi przyklejonych do ekranów swoich smartfonów lub pasażerom czekającym na lotnisku). Przebudzone życie jest pełne energii i całkowicie świadome, wolne od przypadłości, których źródłem są często nasze podświadome schematy.

## Medytacja to absolutnie unikalna rzecz

Tym, co zyskujesz dzięki medytacji, gdy już zdecydujesz się wyruszyć w tę podróż, jest osobista metamorfoza. Pierwszym krokiem na tej drodze jest uświadomienie sobie, że stan przytomności to coś, co zawsze Ci towarzyszy, w takiej czy innej formie. Myślenie (a w istocie wydawanie osądów) nie oddaje prawdziwej natury umysłu. Uosabia ją właśnie stan przytomności. W tle wszystkiego, co robisz, nieustannie towarzyszy Ci bicie własnego serca. W tle wszystkiego, co myślisz, nieustannie towarzyszy Ci przytomność umysłu. Traktujemy obydwie te rzeczy jako coś oczywistego, ale nie tracą one przez to nic ze swojej siły i tajemniczości. Kardiolog może spędzić całą swoją karierę na badaniach, które przybliżą go zaledwie o kilka kroków do zrozumienia ukrytych zawiłości wypełniających pojedynczą komórkę serca. Niedawno odkryto, ku powszechnemu osłupieniu, że mięsień sercowy jest wyposażony w dwanaście receptorów smaku, podobnych tym, które znajdują się w ustach — co więcej, okazało się, że są one najmocniej wyczuwane na gorycz. Nie istnieje sensowne wytłumaczenie takiego stanu rzeczy, ale przecież nie potrafimy nawet wyjaśnić, w jaki sposób naszemu sercu i układowi krążenia udaje

się utrzymać takie samo ciśnienie krwi w palcach u stóp i w głowie pomimo oddziaływania siły ciężenia.

Zapiski historyczne dowodzą, że ludzie od tysięcy lat starają się rozwi-  
kłać sekrety ludzkiego umysłu. Mimo to wciąż nie ma zgody co do tego, jak  
wyjaśnić funkcjonowanie świadomości oraz zdolności, dzięki której jeste-  
śmy w stanie zdawać sobie sprawę zarówno z własnego istnienia, jak i z ist-  
nienia otaczającej nas rzeczywistości. Nie ma na to innego sposobu, jak tylko  
zagłębić się w samego siebie, i właśnie to jest punkt wyjścia medytacji. Medy-  
tacja to praktycznie jedyna forma aktywności polegająca na eksplorowaniu  
umysłu w chwili, gdy jest on wolny od myśli. Wszystkie inne ludzkie docie-  
kania, czy to filozoficzne, czy psychologiczne, czy zaliczające się do jeszcze  
jakiejs innej dziedziny badań, mają za swój przedmiot nasze myśli. Stan przy-  
tomności poprzedza refleksję, lecz zanurzeni w naszej nowoczesnej egzystencji  
postawiliśmy wszystko do tego stopnia na głowie, że życie każdego z nas  
zasadza się na mentalnej aktywności pozbawionej jakiegokolwiek wglądu  
w to, co jest źródłem naszych myśli. Oczywiście nie da się tu pominąć roli  
mózgu, ale to nie on ma kluczowe znaczenie. Mimo że poczyniliśmy ogromne  
postępy w pojmowaniu działania tej półtorakilogramowej szarej masy wypeł-  
niającej wnętrza naszych czaszek, to w pojedynczym neuronie nie znaleźli-  
śmy absolutnie niczego, co wskazywałoby na to, że generuje on myśli, uczucia  
i doznania. Medycyna zna zadziwiające przypadki osób, których kora móz-  
gowa, czyli cienka warstwa stanowiąca najbardziej wierzchnią część central-  
nego układu nerwowego i odpowiadająca za wyższe funkcje poznawcze, już  
od najwcześniejszego dzieciństwa doznaje drastycznego nacisku spowodo-  
wanego podwyższonym ciśnieniem płynu mózgowo-rdzeniowego (tak zwane  
wodogłowie), a mimo to nie przejawiają one żadnych objawów zaburzeń funk-  
cjonowania — ani tych subiektywnych, ani tych obserwowalnych z zewnątrz.  
Jeszcze rzadsza sytuacja to przypadki ludzi, u których niezłośliwy guz potrafi  
zająć ponad połowę przestrzeni wewnątrzczaszkowej, a mimo to nie wyka-  
zują oni żadnych symptomów obniżonej sprawności psychicznej.

Może nam się wydawać, że całkiem nieźle sobie radzimy z brakiem wie-  
dzy o tym, jakie jest źródło naszych myśli, ale to nie do końca tak. W swojej



fascynującej prezentacji, wygłoszonej na konferencji TED w 2019 roku, brytyjski specjalista od fizyki teoretycznej, David Deutsch, zwrócił uwagę na to, że na przestrzeni naszej historii wszechświat był opisywany jako pole walki. W antycznych społeczeństwach owa walka była wyobrażana jako wojna między dobrem a złem, co zostało zinternalizowane w ludzkiej naturze jako toczące się wewnątrz nas zmagania dobrych i złych impulsów. W erze nowożytnej nauka odrzuciła te dawne mity, ale utrzymała metaforę konfliktu, definiując go jako walkę porządku i chaosu. Jeśli ta analogia wydaje Ci się nazbyt abstrakcyjna, możesz zobaczyć jej odbicie w bardziej ludzkiej skali, przyglądając się współczesnemu kryzysowi związanemu ze zmianami klimatycznymi, który jest przedstawiany jako zmagania między planetą zrównoważonego rozwoju a zdevastowanym pustkowiem.

Jednak to wszystko to tylko mentalne reprezentacje, które zdaniem Deutscha towarzyszą nam od tak dawna, że padamy ofiarą „kosmicznej monotonii”. Nauka bezwiednie przejęła starotestamentową tezę streszczającą się w słowach „nic nowego pod słońcem”. Gdzie szukać rozwiązania? Deutsch sugeruje, że ludzie dysponują unikalną zdolnością tworzenia innowacji, a służy nam do tego nowe i pogłębione zrozumienie natury. To oznacza, że kiedy ulegamy przebudzeniu, budzi się cały wszechświat. Deutsch jest wręcz przekonany, że to przebudzenie już się rozpoczęło, po wielu miliardach lat monotonii.

Pomysł, że ludzie mogą wywołać przebudzenie wszechświata, brzmi brauworowo, lecz oto zjawia się fizyk, człowiek zajmujący się w głównej mierze równaniami matematycznymi, który postuluje centralną rolę świadomości w procesie tworzenia. Ten pogląd stanowi rozwinięcie słynnej idei przedstawionej w 1950 roku przed uznanego amerykańskiego fizyka Johna Archibalda Wheelera, który jako pierwszy twierdził, że żyjemy we „wszechświecie partycypacyjnym”. Innymi słowy, wszystko to, co w naszej opinii jest rzeczywiste w „świecie zewnętrznym”, zależy od przekonań, spostrzeżeń, obserwacji oraz interpretacji umiejscowionych w naszym „świecie wewnętrznym”.

Zostawiając na boku kosmiczne implikacje tej tezy, trzeba przyznać, że ludzie bez wątpienia tworzą swoją osobistą rzeczywistość — każdy człowiek z osobna jej własną wersję. To, co kreujesz z nieociosanych impulsów własnej

świadomości, jest wyjątkowe i niepowtarzalne. Dlatego zgłębianie tajników działania naszej świadomości jest niezwykle istotnym zadaniem. Kierują nią prawa i reguły, które należy odkryć, a efekt ich oddziaływania odgrywa kluczową rolę w tym, jak kształtujemy swoje życie.

## Reguły świadomości

*Świadomość oznacza przebudzenie i stan przytomności.*

*Świadomość przekracza granice ciała i umysłu, materii i psychiki.*

*Świadomość jest kreatywna.*

*Kiedy coś stworzy, utrzymuje to w stanie równowagi.*

*Świadomość jest dynamiczna — mobilizuje rezerwy energii do działania i realizacji zmian.*

*Świadomość jest holistyczna — przenika w równym stopniu wszystko, co istnieje.*

*Świadomość jest samoorganizująca — nadzoruje uporządkowane systemy i struktury.*

*Świadomość jest harmonijna — każdy poziom natury stanowi część całości. Każdy wątek ma swoje miejsce w kosmicznym splocie.*

Powyższe reguły brzmią abstrakcyjnie, jednak w niewidzialny sposób kierują wszystkim, co myślisz, mówisz i robisz. To, że komunikujesz się w jasny sposób, a nie bełkoczesz chaotycznie, jak to ma miejsce przy schizofrenii, wynika z faktu, że Twoja mowa jest uporządkowana, zorganizowana i kierowana pewnymi regułami. Pojedyncze wspomnienie, takie jak obraz przyjęcia z okazji szóstych urodzin, musi zostać wydobyte z różnych oddalonych od siebie obszarów mózgu, który dzieli całą zawartość pamięci na drobne odłamki. Niemal natychmiastowe łączenie tych fragmentów w jedną całość sprawia, że możesz się cieszyć spójnymi wspomnieniami. Kiedy coś sobie przypominasz, w Twojej świadomości odbywa się układanie mentalnych puzzli. Podobnie wygląda rozpoznawanie twarzy, za które odpowiada kilka odręb-

nych regionów mózgu pracujących w skoordynowany sposób. Na bardziej fundamentalnym poziomie przykładem tego, o czym mówię, jest postrzeganie barw, za które odpowiada skomplikowany proces produkujący ponad dwa miliony wszystkich możliwych odcieni, mając do dyspozycji jedynie kolor czerwony, niebieski i zielony — bo tylko te trzy długości fal świetlnych aktywują receptory w naszej siatkówce.

Cały ten proces zachodzi w zupełnym oderwaniu od reguł świadomości. Liczba różnorodnych protein tworzących nasze ciała przekracza sto tysięcy, a może sięga nawet miliona, lecz mimo to każda z nich jest niepowtarzalna i każda wykonuje swoje konkretne zadania w precyzyjny sposób, śmigając pośród tysięcy innych protein niczym chaotycznie krążące drobinki pyłu. Każda wie, co ma robić, bo zdobyła tę wiedzę w jakiś tajemniczy sposób, niepojmowalny dla ludzkiego umysłu.

Dlaczego wszystkie te kwestie są istotne z punktu widzenia medytacji? Bezpośrednie zrozumienie zasad działania świadomości przyniesie Ci fantastyczne korzyści. Właśnie to zrozumienie jest tym, co czyni przebudzenie wyjątkowym. Przebudzenie nie przypomina myślenia ani nie jest czymś na podobieństwo jasności umysłu (stanowiącej przeciwieństwo zamroczenia) czy też bystrości (stanowiącej przeciwieństwo tępoty). Przebudzenie to zaznajamianie się z zasadami działania świadomości oraz stosowanie ich w odpowiedni sposób. Nie ma drugiej takiej dziedziny wiedzy jak ta i żadna nie jest równie wartościowa.

To, co znamy jako światowe religie, mądrości i duchowe tradycje, utworzyło w toku swojego rozwoju górę nauk i tekstów. Ale przytomność umysłu ma niewielkie wymagania. Być przytomnym to prosty stan. Liczące sobie jeden dzień życia dziecko rozgląda się dookoła, niczego nie rozumiejąc, ale przecież uprzytamnia sobie wszystko, co do niego dociera. Mimo że nie ma najmniejszej wiedzy na temat życia, noworodek jest przygotowany, by zrozumieć wszystko, co będzie jego udziałem w przyszłości. Na twarzach wielu maluchów widnieje zaraźliwy uśmiech. Jest im znane uczucie radości, mimo że nie wiedzą, co to takiego.

Najważniejsze jest to, że przytomność umysłu uwrażliwia nas na kreatywne impulsy płynące z natury. Jeżeli to właśnie ten stan leży u podstaw medytacji, wkraczamy na drogę prowadzącą do niczym nieograniczonych osiągnięć.

## Kompletna medytacja

Ten rodzaj medytacji, który propaguję w niniejszej książce, nazywa się *kompletną medytacją*, a to dlatego, że wykorzystuje wszystkie istniejące reguły świadomości — wystarczy je zrozumieć i wcielić w życie. Pozostałe rodzaje medytacji są inne, niezależnie od tego, z jakiej tradycji lub szkoły filozoficznej wyrastają. Charakteryzują się tym, że są sporadyczne, praktykuje się je o pewnych wyznaczonych porach dnia, stosując specjalne techniki, by potem powrócić do swojej zwyczajnej rutyny. Takie podejście przypomina naukę gry na pianinie lub trening serwisu tenisowego — osoba podejmująca takie wyzwanie czyni to w nadziei, że im intensywniej będzie ćwiczyła, tym większą zyska biegłość. Sporadyczna medytacja ma swoje zalety — na przykład może służyć wyciszeniu i przejściowo obniżać ciśnienie krwi — ale ma też poważne ograniczenia. Tych kilka minut dziennie, które się na nią przeznacza, nie może stanowić bariery przed zalewem doświadczeń, z którymi stykamy się przez pozostałą część doby.

Przelotny charakter sporadycznej medytacji w niczym nie umniejsza użyteczności tego rodzaju praktyki — dowodzi tego mnóstwo badań. Nie można jej obwiniać o to, że przegrała walkę o transformację współczesnego trybu życia, skoro została opracowana przed wieloma wiekami, gdy życie odznaczało się pewną stabilnością — koncentrowało się wokół pracy na roli, świątyń i życia rodzinnego. Jednak nawet wtedy zdawano sobie sprawę z tego, że kompletne zanurzenie w medytację stanowi najpełniejsze rozwiązanie kwestii bólu i cierpienia oraz wyznacza drogę do wolności. Życie w Indiach dzieliło się tradycyjnie na cztery etapy, zwane *aśramami*, a ostatni z nich, którego początek przypadał na późny wiek średni, można uznać za swego rodzaju podwójną emeryturę. Człowiek wkraczający w tę fazę swojej egzystencji porzucał pracę

i rodzinne zobowiązania, szukał samotności i zagłębiał się w samego siebie za pomocą medytacji.

Na kompletną immersję decydowali się również ci nieliczni ludzie, którzy z natury odrzucali zaangażowanie w doczesne zmagania, którzy zamiast pracy i życia rodzinnego pragnęli egzystencji skoncentrowanej na własnym wnętrzu. Jednak ani jeden, ani drugi model nie przystaje do naszego współczesnego życia i nijak się ma do wzbierającej ostatnimi czasy fali zapału do osobistych duchowych poszukiwań. W tej książce chciałbym pójść krok dalej, prezentując Ci coś w rodzaju totalnego zanurzenia, które nie ma związku z tradycją ani nawet nie jest „duchowe” w religijnym sensie tego słowa (i nie wymaga od Ciebie rezygnacji z wykonywanej pracy). Tak jak to zarysowałem, kompletna medytacja stanowi rodzaj eksploracji koncentrującej się na zasadach działania świadomości — po to, by móc zastosować te reguły w swoim własnym życiu.

Jeśli chodzi o ogromną większość osób, którym zdarzało się próbować sporadycznej medytacji, to wiedźcie, że wasze doświadczenia dają wam przedsmak kompletnej medytacji, pewną próbkę spokoju. Ta namiastka bez wątpienia może mieć spore znaczenie, bo większość ludzi nie wie, czym jest trwające przez dłuższy czas „wyciszenie umysłu”. A nawet jeśli wiedzą, na czym polega wewnętrzny spokój, to i tak nie potrafią go sprowadzać w dowolny sposób. Bo choć spokój i wewnętrzne wyciszenie płynące z medytacji są bardzo miłe, to co się dzieje, kiedy otworzysz oczy? Twój umysł wraca do znanej sobie rutyny życia, do nieustannego potoku trosk, pragnień, wymagań, obowiązków, marzeń, lęków i nadziei. Jednak sporadyczna medytacja, mimo że ma ograniczone oddziaływanie, i tak może „zbić stres” i często bywa pierwszym krokiem ku transformacji całego życia.

Początek mojej przygody z medytacją we wczesnych latach 80. okazał się przełomowym momentem mojego życia. Spoglądając wstecz, widzę zestresowanego bostońskiego lekarza po trzydziestce, który wychodził z domu przed świtem, wracał po zachodzie słońca, a jego zszargane nerwy zdawały się uzależnione od dziennej dawki papierosów i alkoholu, w których szukał ukojenia.

Uwiązłem w sieci tych przyzwyczajęń dlatego, że w tamtych czasach każdy lekarz, z którym miałem do czynienia, prowadził dokładnie taki sam *tryb życia*.

W przeciągu roku od chwili, gdy zacząłem dwa razy dziennie wygospodarowywać czas na prostą medytację z mantrą, moje złe nawyki kompletnie zniknęły. Odczułem na własnej skórze potężną przemianę, która może stać się udziałem każdego człowieka. Upłynęło jeszcze kilka lat i nauczanie medytacji tak wielu osób, jak to możliwe, stało się moją misją. Od tamtego czasu wciąż się tym zajmuję i edukuję chętnych w różnych technikach medytacji. Zapoznałem z nimi niezliczonych ludzi, a w moim sercu zawsze była pewność, że medytacja zmieni ich życie, nawet jeżeli mój kontakt z każdą z tych osób był jedynie przelotny.

Dotarło do mnie, że istnieje niestety przepaść pomiędzy tym, co jest potencjalnie osiągalne za pośrednictwem medytacji, a tym, co się w rzeczywistości dzięki niej zyskuje. Częściowym wyjaśnieniem tej rozbieżności jest to, że ludzie nie dają jej szansy w pełni się wykazać. Eksperymentują z medytacją przez jakiś czas, by wkrótce zacząć opuszczać codzienne ćwiczenia, bo mają za dużo zajęć, a niedługo potem zarzucają jej praktykowanie, czasami stosując wymówkę: „Próbowałem medytować, ale to nie zadziałało”. Bywa też, że niektórym zależy na konkretnych rezultatach, takich jak obniżenie ciśnienia krwi, a ich uzyskanie wymaga zbyt wielkiej cierpliwości w porównaniu z opcją zażycia pigułki. W grę wchodzi również inne czynniki: dezaprobata rodziny i przyjaciół (taka sytuacja była o wiele bardziej prawdopodobna trzydzieści lat temu niż obecnie, lecz mimo to wciąż istnieje takie ryzyko) albo obawa przed tym, że człowiek będzie sprawiał wrażenie dziwaka i popadnie w społeczną izolację jako osoba, która dała się zwieść kolejnej krzykliwej modzie panoszącej się na rynku duchowości.

## Podzielone Ja

W końcu dostrzegłem, że problem tkwi znacznie głębiej, nie we współczesnym trybie życia, tylko w podzielonym Ja, które prowadzi do takich nawyków. Podzielone Ja to coś, co określa każdego z nas. Każdego dnia zakładamy różne

maski zależnie od tego, z kim obcujemy. Jesteśmy kim innym w domu niż w pracy, kim innym wobec rodziny niż wobec nieznanym, kim innym we własnych myślach niż w wypowiedzianych słowach.

Medytacja jest jak angażowanie wszystkich sił w próbę poskładania na nowo w całość pękniętego lustra. Zdarza się, że ludzie czują, jak w ich wnętrzu ścierają się różne siły. Prosta decyzja, taka jak postanowienie o zrzuceniu trzech kilogramów, zmienia się w zmagania między różnymi głosami w Twojej głowie, z których jeden mówi Ci, co chcesz osiągnąć, na co drugi odpowiada, dlaczego to niemożliwe (przyzwyczajenie, inercja, impulsywne zachcianki, zachowania kompulsywne, uleganie pokusom itd.). W rezultacie siły forsujące podział zwyciężają i dieta kończy się niepowodzeniem. Nie uda Ci się poskładać pękniętego lustra na powrót w jedną całość, jeżeli *sam* jesteś jak pęknięty. Nikt nie jest w stanie sięgnąć z zewnątrz i naprawić Twojego podzielonego Ja, a ponieważ jest ono wrośnięte tak niezwykle głęboko, to samo również nie zdoła się naprawić.

Większości ludzi nic nie mówi określenie *podzielone Ja*, ale każdy zna jeden z produktów ubocznych tego stanu — to nasza kolektywna fascynacja sławą. Środki masowego przekazu podsycają naszą ciekawość, wmawiając nam, że gwiazdy filmowe i inni celebryci to cudowne, wyjątkowe istoty. Nie tylko pięknie wyglądają, ale i wszystko układa im się idealnie w miłości, a na dodatek wiodą życie w stylu dającym najgłębsze spełnienie. Rzeczywistość wygląda oczywiście całkiem odmiennie, a druga strona medalu jest taka, że uwielbiamy czytać o celebryckich upadkach spowodowanych narkotykami, nieudanymi związkami albo jakimiś skandalami. To stara prawda, że ludzie tęsknią za idolami, których mogliby czcić, tylko po to, by potem ich obalić.

Poprzez kult celebrytów zaspokajamy swój głód niespełnionych marzeń. Zmuszeni do życia ze swoim podzielonym Ja, stosujemy projekcję, przypisując gwiazdom doskonałość, która stanowi wyraz pełni. Snujemy fantazje, że celebryci to uprzywilejowane istoty, niespełnane prawami rzeczywistości. Sami doświadczamy nieustannych wzlotów i upadków, okresów nudy, wlokącej się bez końca monotonii, a dodatkowo szamoczemy się w pułapce złych nawyków, których nie możemy porzucić. Musisz dostrzec, że te ograniczenia

to rezultat podzielonego Ja. Gdy przychodzi stawiać czoła życiowym wyzwaniom, zaspokajanie niespełnionych marzeń nie jest żadnym wsparciem. Może Ci w tym pomóc kompletna medytacja.

Podzielone Ja nie jest w stanie samo się uleczyć. Będzie nieustannie doświadczalo wlotów i upadków, ciągle zmagając się z wewnętrznymi sprzecznościami, zagubieniem i skonfliktowaniem. Jeżeli przyjrzyś się sobie obiektywnym okiem, dostrzeżesz, że wady, które dziś zauważasz, prawdopodobnie towarzyszyły Ci już od lat. Jeżeli doskwierają Ci obecnie niepokój i przygnębienie, to mało prawdopodobne, byś zmagał się z tymi uczuciami po raz pierwszy. Jeżeli ulegasz jakiemuś złemu nawykowi, takiemu jak obżarstwo, to kryje się za nim historia różnych zachowań i wyborów. Jeżeli widzisz u siebie negatywne skłonności psychiczne — takie jak porywczosć, nadmierną uległość wobec innych ludzi albo robienie z siebie ofiary — to takie tendencje również mają swoją historię. Życie toczy się siłą rozpędu, bo kiedy próbujesz się przeciwstawić zakorzenionym przyzwyczajeniom, wszczynasz walkę między dwoma aspektami swojego podzielonego Ja. Aspekt dążący do zmiany ściera się z aspektem, który uparcie ją odrzuca. Rezultat takiego konfliktu jest zwykle taki, że żadna ze stron nie wygrywa, a pojedynek trwa dalej.

Źródłem podekscytowania, jakie wzbudziła we mnie medytacja, gdy zetknąłem się z nią po raz pierwszy — a czuło je również mnóstwo innych osób stykających się pierwszy raz z tą techniką — było odkrycie, że wewnątrz każdego z nas kryje się miejsce wolne od podzielonego Ja. Wyciszenie i psychiczny spokój to dobre doświadczenia, ale ich prawdziwe znaczenie polega na tym, że stanowią drogę ucieczki od wewnętrznego konfliktu, chaosu, lęku, depresji, zagubienia i wątplenia w siebie. Wystarczy odrobina wprawy, a każdy może odnaleźć w sobie to miejsce i być w stanie doświadczyć swojego pełnego i niezaburzonego Ja. Inna kwestia to jak sprawić, by to doświadczenie było trwałe.



# Przebudzenie tu i teraz

Rzecz nie w tym, czy medytacja może Cię wynieść ponad podzielone Ja — bo bez wątpienia może. Chodzi o to, jak zagoić to pęknięcie, ponieważ gdy otworzysz oczy po zakończeniu medytacji, Twoje podzielone Ja wraca jak gdyby nigdy nic. Na obecną chwilę jedynym rozwiązaniem tego problemu jest nieustanna repetycja. Jeżeli będziesz po prostu medytował dzień za dniem, rok za rokiem, to wszystko się rozwiąże. „Nie poddawaj się” to dobra rada, a ukryta w niej obietnica — że pewnego dnia poskładasz się w jedną całość — w rzadkich przypadkach doczekuje się realizacji. Tradycje medytacyjne wschodnich cywilizacji liczą sobie tysiące lat i przekazują nam niezliczone świadectwa o ludziach, którzy doznali przebudzenia, osiągnęli oświecenie, znaleźli pełnię albo wspięli się na wyżyny zjednoczonej świadomości — jakkolwiek by to nazwać.

Przebudzenie to realne zjawisko, które często zachodzi w nieprzewidywalny sposób. Henry Thoreau w swoim dziele *Walden* pisze o „stroniącym od ludzi najemnym pracowniku z farmy na obrzeżach miasteczka Concord, który przeżył ponowne narodziny” (samo określenie *ponowne narodziny* ma swoje źródło w indyjskich Wedach wiele wieków temu). Czas spędzony przez Thoreau w Walden Pond był symbolem wewnętrznej podróży ku przebudzeniu, które stanowi cel i naturalny rezultat medytacji. Filozof dał nam wyobrażenie o tym, jakie to ponadczasowe i przemożne przeżycie, pisząc: „Tysiące lat temu Zoroaster podążał tą samą ścieżką i doświadczył tego samego, tyle że jako mędrzec zdawał sobie sprawę z uniwersalności tego zjawiska”.

Tamtej zimy w Walden Pond panował okrutny ziąb i Thoreau miał okazję doświadczyć warunków niewiele mniej surowych niż te, które są udziałem jogina medytującego w położonej wśród górskich szczytów himalajskiej jaskini. Ten obraz trudów i wyrzeczeń tylko wzmacnia przekonanie, na obecnym etapie głęboko zakorzenione we wszystkich kulturach, że zaangażowanie w medytację jest czymś żmudnym. Zarówno sam fizyczny mozół, jak i pewne inne wymogi nie brzmią szczególnie zachęcająco. Obejmują one odrzucenie doczesnego świata, umartwianie ciała, izolację od społeczeństwa oraz — na

ekstremalnym krańcu skali — zgodę na męczeństwo w imię Boga (następstwem tej ofiary ma być przebudzenie w raju, gdzie na męczennika czeka niebiańska nagroda).

Wszystkie te silnie zakorzenione stereotypy odbierają w efekcie przeciętnemu człowiekowi ochotę na to, by w ogóle założyć możliwość, że wyższa świadomość może być w zasięgu każdej osoby wiodącej zwyczajne życie. Społeczeństwo postrzega w specyficzny sposób tych, którzy osiągnęły oświecenie, świętość albo duchowe wyniesienie, jakkolwiek by to nazwać. Jednak marginalizacja nie jest tym samym co odrzucenie. W epoce rządzonej przez wiarę takie postacie odróżniano od innych ludzi po to, żeby darzyć je czcią. W naszych czasach, gdy wiara w wyższą siłę jest traktowana z większą podejrzliwością, osoby te postrzega się jako outsiderów odrzucających normalne życie — można ich podziwiać, zbywać wzruszeniem ramion lub w ogóle o nich zapomnieć.

Mając to na uwadze, poszukiwałem sposobu na to, by uczynić przebudzenie częścią zwyczajnego życia. Po pierwsze, *kompletna medytacja musiała być czymś naturalnym i przychodzącym zupełnie swobodnie*, bo w przeciwnym razie nie stanęłaby na wysokości zadania. Stylowi życia, który wymaga powtarzania całymi miesiącami lub latami ustalonych technik, nie sposób przypisać ani naturalności, ani swobody. Wiele osób zaczynających praktykować medytację ma wątpliwości, czy robią to we właściwy sposób. U wielu innych początkujących rodzi się przekonanie, że cała ta idea jest obca ich stylowi życia — przeciętne, zmagające się z brakiem czasu gospodarstwo domowe nie przypomina zbytnio świątyni, klasztoru ani aśramu. Jednak proces przybliżający nam spokój ducha i wewnętrzną harmonię jest prostszy, niż większość z nas sądzi. Zdarza nam się doświadczać przeblysków wyciszenia umysłowego, gdy stykamy się z wielką sztuką lub słuchamy wspaniałej muzyki. Mam nadzieję, że zdarza nam się zażywać wewnętrznego spokoju każdej nocy, gdy zapadamy w sen po pełnym radości i wolnym od zmartwień dniu (nawet jeżeli sami nie mamy takich doświadczeń, to są one udziałem każdego małego dziecka). Te przebliski przychodzą nam w naturalny i swobodny sposób.

Zostawiając na boku kryterium naturalności i swobody, *kompletna medytacja musi być spontaniczna*. Musi przejawiać się w terażniejszej chwili równie spontanicznie co nieoczekiwany przyływ szczęścia lub nagły zachwyt wywołany pięknem cudownego zachodu słońca. Tym sposobem przebudzenie może tchnąć tu i teraz, wkomponowując się w to, co robisz w danym momencie, cokolwiek by to było.

Ostatni wymóg polega na tym, że *kompletna medytacja musi zgadzać się z najgłębszymi pragnieniami każdego człowieka*. Chcieć więcej od życia jest czymś całkowicie naturalnym, niestety, duchowa ideologia związana z medytacją w wielu przypadkach potępia pragnienia. Przez tysiące lat pragnienia, zwłaszcza te cielesne, były uważane za coś, co zniża ludzi do poziomu zwierząt. Nasze doczesne upodobania wciągają nas rzekomo zbyt głęboko w niekończący się pościg za zewnętrznymi rzeczami, takimi jak pieniądze i sukcesy. Uleganie swoim namiętnościom miałoby podkopywać moralność. To, co przynosi przelotną radość, rzekomo nie zapewni nam trwałego szczęścia. To znane argumenty, lecz pożądanie samo w sobie nie jest niczym złym.

Nie możemy od niego uciec i nie powinno się nam tego nakazywać. Życie manifestuje się poprzez pragnienia w każdej możliwej formie, a wyszczególnianie z tej grupy wyższych dążeń, takich jak pragnienie bliskości z Bogiem, w praktyce nie kończy się powodzeniem. Tak zwane niższe pragnienia stanowią nieodłączną część ludzkiej kondycji. Ich negowanie tylko wzmacnia podzielone Ja.

Jeżeli uda się spełnić te trzy wymogi — jeśli przebudzenie będzie czymś naturalnym i swobodnie przychodzącym, spontanicznym oraz zgodnym z naszymi osobistymi pragnieniami — wtedy rozszczepienie Ja może zostać uleczone. Uzasadnienie tej tezy zajmie całą objętość niniejszej książki, ponieważ jeśli się rozejrzeć, to nikomu z nas nie uda się znaleźć nikogo, kto byłby kompletny i niepodzielny. Nie można nas winić za to, że wydaje nam się, iż nie ma od tego ucieczki. Ludzka natura jest po prostu taka sama jak zawsze. Lecz przebudzenie również istnieje od zawsze, a kiedy się wydarza, świadomość goi wszystkie rany, których podzielone Ja nigdy nie było w stanie zaleczyć.

# KOMPLETNA MEDITACJA

## Lekcja nr 1: Przytomność umysłu

Niniejsza książka pokaże Ci, jak poszerzać swoją przytomność umysłu, by nadać jej większą głębię, a w ostatecznym rozrachunku przebudzić się dla nowej rzeczywistości. Aby to osiągnąć, musisz jasno zrozumieć, czym jest przytomność umysłu. Po pierwsze, jest to forma doświadczenia, najbardziej fundamentalna ze wszystkich. Jeżeli uprzytomnisz sobie, że nagle się rozpadło, to oznacza, że Twoja przytomność umysłu uległa transformacji. Jeżeli siedzisz sobie w ciszy z zamkniętymi oczami i odczuwasz spokój, treścią Twojej przytomności umysłu jest nieruchomy stan niezmienności. Życie czasem podlega zmianie, a czasem nie, ale przytomność umysłu rejestruje każdy z tych przypadków.

Oto kilka sposobów na to, byś uprzytomnił sobie własną przytomność umysłu.

- Odlóż tę książkę i wsłuchaj się w otaczające Cię w tym momencie dźwięki. Rejestrując te odgłosy, wiesz, że jesteś obecny tu i teraz. Wiesz to również wtedy, gdy coś widzisz, wachasz albo czegoś dotykasz bądź smakujesz. Rozpoznanie, że jesteś obecny, to właśnie przytomność umysłu.

A teraz przestań koncentrować się na tych dźwiękach i zacznij je ignorować. Wciąż jesteś obecny, nawet kiedy nie zwracasz uwagi na impulsy płynące z Twoich zmysłów. Przytomność umysłu jest czymś bardziej fundamentalnym niż wzrok, słuch, smak, dotyk lub węch. Nasze zmysły napełniają umysł zawartością, ale przytomność umysłu nie wymaga żadnej zawartości. Podstawę tego zjawiska stanowi samo istnienie tu i teraz.

- Spójrz na tę książkę, a potem zamknij powieki i zobacz ją oczami wyobraźni. Pomyśl sobie słowo *książka*, a potem wypowiedz je na głos. Co wspólnego mają ze sobą te cztery kolejne doświadczenia? Ich sceną była przytomność umysłu. Słowa, myśli i obrazy podlegają nieustannej zmianie, ale medium, w którym są „odtworzane”, pozostaje takie samo — to stan przytomności.
- Usiądź na chwilę bez ruchu i oczyść umysł. Po jakimś czasie z tej pustki wyłoni się jakaś myśl, obraz albo doznanie. Kiedy to się wydarzy, ponownie oczyść umysł. Zwróć uwagę, jak pustkę zapełnią jakaś nowa myśl, obraz albo doznanie. Jednak niezależnie od tego, czy Twój umysł jest sterylny, czy też gości w nim jakaś treść, Ty sam jesteś niezmiennie obecny. Masz poczucie jaźni, która istnieje bez względu na to, co się dzieje albo czy w ogóle coś się dzieje. To poczucie jaźni to przytomność umysłu.

## Kompletna świadomość a Ty sam

Skoro przedstawiliśmy już zarys naszego celu oraz wyjaśniliśmy strukturę kompletnej medytacji, pora zgłębić kwestię poruszoną na początku tego rozdziału — kwestię, która leży u podłoża wszystkiego: Czy egzystencja jest w stanie zatroszczyć się o samą siebie? Odpowiedź brzmi twierdząco. Świadomość sankcjonuje rzeczywistość. Zarówno w obecnej chwili, jak i w każdym innym momencie, jaki upłynął od Twoich narodzin, jesteś zanurzony w oceanie nieskończonej inteligencji oraz kreatywnej mocy świadomości. Wiem, że uchwycenie tych reguł może początkowo nastęrczać trochę trudności, ale wysłuchaj mnie, ponieważ odgrywają one ważną rolę, jeśli chodzi o przejście w stan kompletnej medytacji.

Jeżeli natura skrywa jakiś sekret, którego znajomość czyni życie na ziemi zrozumiałym, to brzmi on następująco: życie *to* świadomość. Sam wiesz, że *posiadasz* świadomość. Bez niej byłbyś tylko jakimś bezmyślnym stworzeniem.

Rządzące nią reguły przenikają wszystko, co nas otacza. Założenie, przyjmowane automatycznie przez wielu naukowców, że świadomość pojawiła się na świecie dopiero jako końcowy efekt ewolucji ludzkiego mózgu, jest błędne. Podporządkowanie regułom świadomości widać już u najprostszych organizmów, gdzie manifestuje się ono pod postacią samoorganizacji oraz umiejętności przetrwania. Te reguły są przestrzegane nawet wśród form życia uważanych przez nas za kompletnie prymitywne.

W roku 1973 pewna kobieta z Teksasu zauważyła na swoim podwórku niecodziennie wyglądającą żółtą, nieforemną masę. Obiekt pojawił się niczym czarcie koło tworzone przez nagły wysyp muchomorów, które mogą wyrosnąć w ciągu jednej nocy. Jednak w tym przypadku dziwny twór nie składał się z muchomorów ani z czegokolwiek innego, co kobieta byłaby w stanie rozpoznać.

O pomoc poproszono biologów i choć żółta masa szybko obumarła, udało się ją zidentyfikować jako rodzaj śluzowca, formy życia, której początki sięgają przynajmniej miliard lat wstecz. Nowa odmiana wzbudziła spore zainteresowanie, otrzymała naukową nazwę *Physarum polycephalum*, ale potem o niej zapomniano, aż do października 2019 roku, kiedy Paryski Ogród Zoologiczny ogłosił, że dołącza żółty twór do kolekcji prezentowanych na swoim terenie okazów jako wyjątkowo niezwykle fenomen. Według relacji CNN:

Narośl ma jaskrawożółtą barwę, potrafi przemieszczać się z prędkością sięgającą czterech centymetrów na godzinę, jest w stanie rozwiązywać problemy, choć nie posiada mózgu, a dodatkowo umie się regenerować, kiedy zostanie przecięta na pół (...). Nie jest to ani roślina, ani zwierzę, ani rodzaj grzyba. Nie posiada dwóch płci, męskiej i żeńskiej, ma ich za to siedemset dwadzieścia. Potrafi też dzielić się na różne organizmy, a potem ponownie łączyć w jedną całość.

Jako niezwykle biologiczne kuriozum *Physarum polycephalum* wzbudziło sensację, ale jego odkrycie naprowadza nas na trop pewnej głębokiej tajemnicy. Śluzowce to niezwykle prymitywne formy życia. Wyróżnia się wśród

nich dziewięćset gatunków i niegdyś klasyfikowano je jako grzyby, ale obecnie posiadają własne, luźno zorganizowane królestwo taksonomiczne. Pomiedzy poszczególnymi gatunkami nie ma żadnych realnych powiązań oprócz tego, że potrafią funkcjonować bądź to jako jednokomórkowe organizmy, bądź też jako zbity w jedną masę kolonia. Na jednym z etapów swojego cyklu życia przypominają galaretowaty śluz.

Tajemnica tkwi w tym, jakim sposobem forma życia ledwie przewyższająca zielone algi zaścianające powierzchnię stawu potrafi wykazywać inteligencję. Kiedy autorzy pracy naukowej opublikowanej w prestiżowym czasopiśmie „Proceedings of the Royal Society” ogłosili, że ta żółta narośl potrafi rozwiązywać problemy, chodziło im o to, że organizm umie unikać drażniących substancji i przechowuje pamięć o ich działaniu nawet do jednego roku. Żółta masa wydaje się też zdolna do znajdowania najkrótszej drogi ucieczki z labiryntu, nie wspominając już o tym, że śluzowce, które prosperują w wilgotnym poszyciu leśnym, są niemal nieśmiertelne. Gdy zostaną skonfrontowane ze swoimi jedynymi wrogami, światłem i suszą, umieją pogrążyć się na kilka lat w hibernacji, by potem wrócić do życia.

To bez wątpienia przykład na to, jak egzystencja umie zatroszczyć się o siebie samą, co obrazują przejawy świadomości wykazywane przez ten niezwykły organizm. Oprócz zdolności do samoorganizacji i samowystarczalności potrafi on również dostosować się do swojego otoczenia, wie, jak unikać groźnych toksyn, oraz rozwiązuje problemy.

Cała tajemnica znika, jeśli przyjąć, że świadomość stanowi część egzystencji. Jedno jest nieodłączne od drugiego, ponieważ zgodnie z całym stanem naszej wiedzy na temat życia tak po prostu musi być. Gdyby egzystencja była wewnętrznie pusta, jak tabula rasa, to nie ma takiej fizycznej siły, która byłaby zdolna stworzyć świadomość. Pustka jest martwa. Świadomość jest żywa. Nie można obrócić martwoty w życie, a przecież nie ulega wątpliwości, że na naszej planecie doszło do jego narodzin. Oczywista konkluzja jest taka, że życie zostało wykreowane w polu świadomości, które samo w sobie jest żywe, choć niewidzialne, dopóki świadomość nie przybierze fizycznej postaci.

Nie musimy tu sobie zaprzętać głowy metafizycznym aspektem tego zagadnienia. Nasz projekt ma bardziej praktyczny charakter — chcemy przetestować, czy nasza hipoteza jest prawdziwa. W tym przypadku stawiamy tezę, że egzystencja może się o nas zatroszczyć — swobodnie, naturalnie i spontanicznie. Celem kompletnej medytacji jest dowieść, że mimo podzielonego Ja i wszystkich stworzonych przez nie problemów świadomość nie zostawiła ludzkości samej sobie. Zapewnia nam ona zdolności, dzięki którym możemy z łatwością troszczyć się o własne życie, robiąc to, co każda inna forma życia, nawet tak prosta jak śluzowce — wystarczy oprzeć się na regułach świadomości. Jedyna różnica jest taka, że my mamy wybór, czy chcemy postępować zgodnie z tymi zasadami, czy nie. Tyle że ten wybór umyka większości osób. Najgorszą krzywdą, jaką wyrządziło nam podzielone Ja, jest odseparowanie nas od naszego źródła i wpojenie nam przekonania, że ta separacja jest czymś normalnym.

## Droga powrotna

Doświadczenie cichej przytomności umysłu jest osiągalne za pomocą każdego zasługującego na to miano rodzaju medytacji, jednak ten stan jest często tymczasowy i niezbyt głęboki. Podobne wrażenia możesz uzyskać, kiedy usiądziesz nieruchomo i przymkniesz powieki (zakładając, że nie jesteś przedtem pobudzony albo zestresowany). Tym, co sprawia, że medytacja odróżnia się od zwykłego siedzenia z zamkniętymi oczami, jest to, że potrafi Cię przenieść na głębszy poziom stanu cichej przytomności. W sanskrycie to doświadczenie nosiło nazwę *samadhi*. Jogini, którzy potrafią zanurzyć się w nie odpowiednio głęboko, umieją robić niezwykle rzeczy, takie jak spowalnianie własnego tętna albo redukcja swojego zużycia tlenu do absolutnego minimum. Potrafią nawet podwyższać temperaturę własnego ciała na tyle skutecznie, że mogą siedzieć w przenikliwym zimnie, ubrani jedynie w cienką jedwabną szatę albo wręcz nago, a mimo to nie doznają żadnego uszczerbku na zdrowiu.

Samadhi to osobiste przeżycie, które pokazuje nam różnicę między płytką a głęboką ciszą. Ale nawet w płytkiej ciszy mogą się wydarzać ważne rzeczy.



Na przykład dopiero niedawno odkryto, że wystarczy po prostu zamknąć oczy i powoli, regularnie oddychać, by przezwyciężyć atak stresu. Ta technika, znana jako *oddychanie przeponowe*, to prawdziwy przełom ze względu na swoją prostotę i efektywność. Omawiałem ją już w poprzednich książkach, ale warto wspomnieć o niej również tym razem.

Oddychanie przeponowe wiąże się z nerwem błędnym, najdłuższym i najbardziej złożonym spośród wszystkich nerwów czaszkowych, które łączą mózg z resztą ciała. Określenie „błądny” wynika z tego, że na swój sposób błądzi po różnych zakamarkach organizmu. Jest to wiązka neuronów łącząca mózg z sercem, płucami i brzuchem — wszystkie te obszary są bardzo wyczulone na stres. Poza tym nerw błędny jest aferentny i sensoryczny, co oznacza, że jego funkcją jest przekazywanie do mózgu cielesnych doznań, w tym także reakcji związanych ze stresem. W odpowiedzi mózg wysyła własne sygnały, uruchamiając pętlę ciągłego sprzężenia zwrotnego. Kiedy znajdziesz się w stresującej sytuacji, zaczyna Ci walić serce, oddech robi się płytki i nieregularny, a dodatkowo czujesz ucisk w żołądku i podbrzuszu.

Ten układ zawiadujący reakcjami stresowymi został już dawno poznany i zrozumiany, jednak należało zrozumieć również jego odwrotność — czyli układ zawiadujący redukcją stresu. Starając się dociec, jak wygląda fizyczny mechanizm medytacji, badacze poszli tropem wskazówek, jakich dostarczają nam specyficzne tajniki funkcjonowania naszych płuc. Przykładowo na tak zwane oddychanie jogiczne składają się ćwiczenia mające na celu kontrolowanie oddechu, aby uczynić go bardziej regularnym, wolniejszym i pogłębionym. Okazuje się, że taki regularny, rozluźniony oddech należy do zakresu funkcji nerwu błędnego, mającego przecież bezpośrednie powiązania z mózgiem, sercem i płucami. Aktywując tę wiązkę neuronów, możesz wywołać reakcję relaksacyjną. To odkrycie przyczyniło się do powstania szeroko dyskutowanej techniki oddychania przeponowego, które stanowi dość prostą metodę stymulowania nerwu błędnego.

## Oddychanie przeponowe

### Skuteczne remedium na stres sytuacyjny

*Krok 1: Usiądź z zamkniętymi oczami.*

*Krok 2: Weź swobodny oddech, odliczając do czterech.*

*Krok 3: Zrób wydech, odliczając do czterech, a potem zrób pauzę, odliczając do jednego.*

*Krok 4: Powtarzaj to przez 5 minut.*

W związku z niezwykle prostotą tej techniki oddychanie przeponowe nie tylko przynosi ulgę w stresie, ale też pomaga w radzeniu sobie z gniewem i niepokojem. Specjaliści od medycyny badają też możliwości zastosowania elektrycznej stymulacji nerwu błędnego w charakterze środka terapeutycznego, który mógłby pomagać w leczeniu różnych zaburzeń, zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Ja sam wraz ze współautorem moich publikacji, dr. Rudolphem E. Tazim z Harvard Medical School, tak pisaliśmy na ten temat w naszej książce *Uzdrow sam siebie*:

Traktując całe zagadnienie w kategoriach konwencjonalnej medycyny, trudno objąć rozumem, jak szerokie korzyści wydaje się zapewniać stymulacja nerwu błędnego (SNB). Obecnie prowadzone są badania nad co najmniej trzydziestu dwoma zaburzeniami, a uzyskiwane wyniki sugerują pozytywny efekt. Niektóre z tych przypadłości to uzależnienie od alkoholu, migotanie przedsionków, autyzm oraz cały szereg różnych groźnych schorzeń, tak fizycznych, jak i psychicznych. Mamy w tej grupie choroby serca, zaburzenia nastroju takie jak depresja czy stany lękowe, zestaw różnych dolegliwości jelit, uzależnienia, a może nawet zanik pamięci i chorobę Alzheimera.

Potencjalny obszar zastosowań dla takich dociekań naukowych poszerza się lawinowo, ale z naszego punktu widzenia najważniejsze jest to, że badania medyczne potwierdziły naturalny i swobodny charakter stanu medytacji.

Płytkie wyciszenie, które pojawia się nawet po krótkim zastosowaniu tej techniki, prowadzi do rozluźnienia za pośrednictwem nerwu błędnego, a to relaksacyjne oddziaływanie ma charakter zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Skoro płytkie wyciszenie jest tak łatwe do uzyskania, to głębokie wyciszenie, czyli samadhi, powinno przychodzić nam równie naturalnie i bez większych trudności.

Rola nerwu błędnego nie ogranicza się jedynie do transmitowania sygnałów do różnych części organizmu, lecz obejmuje również wyrażanie świadomości. To, że pojedynczy nerw czaszkowy funkcjonuje w tak holistyczny sposób, pokazuje, jak mocno świadomość przenika zarówno umysł, jak i ciało. Nie należy zakładać, że istnieje tylko jeden rodzaj więzi spajającej umysł i ciało. Mamy do czynienia z aktywnością całej świadomości, co tłumaczy efektywność kompletnej medytacji. To nie tak, że naprawiasz tylko jeden problem naraz. Nie, łączysz się z pełnią świadomości. Tym sposobem w miarę dryfowania przez strumień medytacji udowadniasz samemu sobie, że egzystencja potrafi się o Ciebie zatroszczyć.

Świadomość obdarowuje nas sobą bez żadnych ograniczeń. Kiedy prawie cztery miliardy lat temu na ziemi pojawiła się maleńka iskierka życia, była bardziej prymitywna niż bakteria. Nie posiadała DNA. Nie była nawet organizmem jednokomórkowym, jak ameba. Jednak podobnie jak pojedyncza, zapłodniona komórka jajowa zagnieżdżona w macicy zawiera w sobie całą strukturę człowieka, tak tamte pierwsze okazy archaicznego życia stanowiły produkt totalnej, nieskończonej świadomości. Tak na marginesie — może powinniśmy zaprzestać prób zlokalizowania początku życia. Laureat Nagrody Nobla z fizyki Brian Josephson napisał: „Materia jest ożywiona i może podejmować decyzje”, co brzmi niczym stwierdzenie jakiegoś mistyka. W rzeczywistości zdolność atomów do zachowań wykraczających poza granice określone przez ustalone prawa stanowi tajemnicę już od ponad wieku, od samych początków istnienia fizyki kwantowej.

## KOMPLETNA MEDYTACJA

### Lekcja nr 2: Ani „tu wewnątrz”, ani „tam na zewnątrz”

Uważamy za coś naturalnego separację psychicznych doznań, które zachodzą „wewnątrz”, od fizycznych doświadczeń, które istnieją „na zewnątrz”. Dla wygody będę się tutaj posługiwał właśnie tymi określeniami. Jednak ocean świadomości obejmuje wszystko, bez żadnych granic ani limitów. Jako świadoma istota posiadasz możliwość przestrzegania ograniczeń — duchowe przebudzenie nie oznacza, że możesz deptać po trawniku, kiedy widzisz zakazujący tego znak — zdając sobie przy tym sprawę z tego, że te ograniczenia są czymś sztucznym. Nie zmieniają Twojej zasadniczej natury, która jest bezgraniczna.

Aby pokazać, z jaką łatwością możesz przekroczyć próg oddzielający „wnętrze” od „zewnątrza”, wykonaj następujące ćwiczenie, które w jednej chwili zamazuje linię podziału.

- Wyciągnij palce dłoni, przejeżdż nimi po jakiejś szorstkiej powierzchni, takiej jak papier ścierny. Natychmiast zamknij oczy i poczuj tę szorstkość w swoim umyśle.
- Zanurz dłoń w lodowatej wodzie, po czym natychmiast wyobraź sobie to samo mrozące doznanie.
- Popatrz na karmazynową różę, po czym przymknij powieki i zobacz ją ponownie „wewnątrz” wyobraźni.

Lokalizacja tych doświadczeń nie czyni żadnej różnicy. Nie rezydują one ani wyłącznie „na zewnątrz”, ani „wewnątrz”, tylko w świadomości, która obejmuje obydwie te sfery. Jeżeli wyobrazisz sobie w tym momencie fakturę papieru ściernego, ziąb lodowatej wody lub widok róży, to te doznania nie będą równie intensywne co fizyczne wrażenia. Lecz pomyśl tylko, jak intensywne potrafią bywać sny. Rzeczy, które w nich postrzegasz, są równie żywe co ich rzeczywiste odpowiedniki. To samo dotyczy słyszanych we śnie dźwięków. Niewielki

odsetek osób dysponuje nawet możliwościami wykraczającymi poza bodźce wzrokowe i słuchowe — są w stanie odczuwać we śnie zapachy, smaki oraz doznania dotykowe. Ale nie ma potrzeby, by sięgać aż tak daleko. Rzeczywistość, której doświadczasz we śnie, postrzegasz jako równie prawdziwą co wszelkie wrażenia napływające „z zewnątrz”, ponieważ sny również mają swoje źródło w świadomości (jeśli Cię nie przekonałem, przypomnij sobie sytuację, gdy przebudziłeś się nagle z koszmaru — skoro uważasz, że nie było to rzeczywiste przeżycie, to dlaczego zerwałeś się z pościeli spanikowany?).

Życie zawsze wie, co robić, nawet wtedy, gdy sami nie jesteśmy pewni, co począć. Twoje serce samo wie, jak bić, nikt nie musiał go tego uczyć. Proste komórki budujące skórę angażują się w procesy równie złożone co działanie neuronów w mózgu. Czerwone krwinki, jedyne komórki w naszym ciele nie zawierające DNA, dostają wytyczne mówiące im, gdzie mają pobrać swoją porcję tlenu, a gdzie ją rozładować. Jakie jest źródło tej wiedzy? Na studiach medycznych wpaja się ludziom przekonanie, że siedziba świadomości znajduje się w mózgu, i przekonanie to nabrało charakteru powszechnie akceptowanej prawdy, choć jest kompletnie błędne — to mylne twierdzenie zrodzone z pychy.

Odrzućmy zwodniczy dogmat mówiący, że świadomość ogranicza się do myślącego umysłu, i dostrzeźmy, że jest ona obecna we wszystkich naturalnych fenomenach. Pozwól, że przedstawię Ci niezwykle przykładowy obrazujący, do jakiego stopnia świadomość stanowi fundament życia. Możesz go uznać za dygresję od tematyki medytacyjnej, ale to tak fascynująca rzecz, że nie potrafię się powstrzymać.

Przedstawię Ci pewien cud natury, a jego punktem wyjścia jest mały australijski ptak morski, petrel białolicy (*Pterodroma leucoptera*). To stworzenie nie wyróżnia się niczym szczególnym — ma mniej więcej trzydzieści centymetrów długości oraz brązowo-szare upierzenie w części grzbietowej i białe

w części brzusznej. Za to jego cykl życia jest tak zdumiewający, że opiera się próbom racjonalnego wytłumaczenia.

U wschodnich wybrzeży Australii leży wyspa Cabbage Tree Island, nazwana tak ze względu na porastający jej powierzchnię gatunek palmy. Gdy z jaja wykluwa się puchate, szare pisklę, para petreli zaczyna dostarczać mu pokarm. W tym celu ptaki wylatują zapolować nad morzem, po czym wracają z wolami pełnymi ryb, by wypłuć je do rozdziawionego dzioba swojego potomka. Ten rytuał powtarza się co noc przez okres trzech miesięcy. Lecz którejs nocy rodzice nie wracają. Pisklę czeka, ale nadaremno, każda kolejna noc przedłuża nieobecność jego opiekunów. Ptakowi zagląda w oczy śmierć z głodu.

Jednak zamiast umrzeć, mały petrel postanawia wydostać się z tej matni. Ptaki tego gatunku budują gniazda w szczelinach skalnych pokrytych opadłymi liśćmi palm. Pisklę wychyla się ze swojej kryjówki, po czym podkrada się do pnia najbliższej palmy. Nigdy wcześniej nie latało, jednak jakimś sposobem wie, że lot jest dla niego jedyną szansą na ucieczkę.

Podobnie jak albatrosy i inne morskie ptaki, które są niezgrabne na lądzie, petrele białolice nie potrafią samodzielnie wzbicić się w powietrze, potrzebują do tego powiewu bryzy, a poszycie leśne na Cabbage Tree Island jest zupełnie bezwietrzne. Wobec tego pisklę decyduje się wspiąć na czubek drzewa, by stamtąd wystartować do lotu. Nikt nie pokazuje mu, jak to zrobić, i nigdy wcześniej tego nie próbowało. Mimo to mały petrel wspina się na górę, używając do tego zakrzywionych szponów i dzioba, a kiedy musi sobie zrobić przerwę, przytrzymuje się, obejmując pień skrzydłami. Osłabione z głodu pisklę ma tylko jedną szansę na to, by dotrzeć na szczyt palmy. Jeżeli spadnie, to zginie.

Nawet gdy mały petrel dotrze już na samą górę, niebezpieczeństwo nie mija, ponieważ wierzchołki tego gatunku drzew są pokryte ostrymi cierniami, na które można się nadziać. Jeżeli pisklakowi uda się uniknąć tej pułapki, odbija się od podłoża i skacze w przestrzeń. To następna próba na granicy przetrwania. Mały petrel musi natrafić na sprzyjający wiatr i musi trzepotać skrzydłami w taki sposób, żeby rozpocząć lot, a nie tylko zwyczajnie opaść z powrotem na ziemię, co byłoby zabójcze.

Jeżeli pisklak wyczuje bryzę, zaczyna się najbardziej niesamowita część tej historii. Przez następne pięć albo sześć lat petrel nie wraca na ląd. Nieustannie szybuje i żeruje nad powierzchnią morza, spijając czasem nawet tylko po czterdzieści minut na dobę, do czego wykorzystuje naprzemienne czuwanie obydwu półkul mózgu — co oznacza, że jedna z nich jest przebudzona, podczas gdy druga śpi... w trakcie lotu! Ostatecznie petrele wracają ze swoich podróży nad Morzem Tasmana na dokładnie tę samą małą wyspę, na której przyszły na świat — kawałek lądu, który w porównaniu z tym akwenem jest mniejszy niż pojedyncza kropka na arkuszu do druku. Po powrocie łączą się w pary i cały cykl życia zaczyna się na nowo.

Pomyśl tylko, ile różnych splecionych ze sobą tajemnic kryje w sobie ten pojedynczy podgatunek ptaka. Ornitolodzy potrafią obserwować petrele i opisywać ich zachowanie, ale każdy etap ich życia zdaje się niewytłumaczalny. Najlepsza teoria, na jaką obecnie stać naukę, mówi, że zachowaniem ptaka kierują instynkt lub geny. Ale nie zapominajmy o czymś istotnym: DNA ma tylko jedno zadanie — produkować główne proteiny oraz enzymy tworzące struktury komórkowe. Schemat komórki nie jest niczym żywym. Niby w jaki sposób podwójna helisa kwasu dezoksyrybonukleinowego miałaby nakazać petrelowi wykonującemu swój pierwszy lot, żeby spoglądał w dół, dopóki nie dostrzeże małych mątw i ryb przemykających tuż pod wodą, i żeby potem dał nura w stronę oceanu, prześlizgnął się po jego powierzchni i schwytał upatrzoną ofiarę? Nawet w najbardziej dogodnych okolicznościach jest to skomplikowany manewr, a przecież ptak nigdy wcześniej nie miał okazji oglądać, jak się go wykonuje.

Z instynktem wcale nie lepsza sprawa, ponieważ synchronizacja kolejnych faz lotu petrela musi mieć jakieś uzasadnienie, a przecież inicjującym tę sekwencję zdarzeń sygnałem jest głód wyganiający pisklę z jego skalnej szczeliny. Skąd wzięło się u tego stworzenia tak szczególne zachowanie, jak wspinaczka po pnieniu palmy? Petrel jest słabo przygotowany do tego wyczynu, pomimo swoich ostrych szponów. Powoływanie się na instynkt to w gruncie rzeczy sposób na to, żeby zakamuflować naszą niewiedzę, zbywając złożone zachowania obserwowane w świecie zwierząt jako coś, co zostało im w jakiś sposób zaprogramowane. To, w jaki sposób się to dokonuje, pozostaje absolutną tajemnicą.

Wszystkie działania małego petrela wykazują cechy typowe dla świadomości. Pisklak ma określoną intencję. Wie, co musi zrobić. Jego posunięcia są rozplanowane zgodnie z pewnym harmonogramem, a przejawiane zachowanie nie wymaga żadnej nauki, cała ta wiedza jest zupełnie wrodzona. Jeżeli wszystkie te działania nie zostaną ze sobą dokładnie skoordynowane, każdy pojedynczy krok na drodze do startu może się zakończyć niepowodzeniem. Więcej, ptak może uniknąć śmiertelnych zagrożeń czyhających na niego na każdym etapie tej próby tylko wówczas, gdy będzie umiał zrealizować całą sekwencję konkretnych zachowań. Do konfrontacji z głodem, który zagląda pisklęciu w oczy, gdy pewnej nocy jego rodzice z niewyjaśnionych przyczyn nie powracają do gniazda, przygotowuje je nawet to, że wcześniej objada się tak zachłannie, iż osiąga wagę o jedną trzecią większą od swoich opiekunów. Zapasy zgromadzonego tłuszczu muszą małemu petrelowi wystarczyć na następne dwa tygodnie. Wydaje się czymś niezaprzeczalnym, że ten ptak nie tylko wie to i owo, ale jest wręcz ekspertem we wszystkim, co jest mu niezbędne do egzystencji.

Jedynе sensowne wyjaśnienie tego zawilego wzorca zachowań petreli białolichych wykracza poza kwestię instynktu i genów — wytłumaczeniem może być wyłącznie świadomość. Świadomość wyraża się poprzez inteligentne, uporządkowane, kreatywne działania. W rezultacie egzystencja może się zatroszczyć o samą siebie, a zatem również o nas.



# KOMPLETNA MEDYTACJA

## Lekcja nr 3: Wewnętrzna wiedza

Umysł dwulatka jest aktywny i ciekawski, spragniony wiedzy, by zrozumieć wszystko, co się wokół niego dzieje. Ale to tylko początek — dorastając, poznajemy najprzeróżniejsze rzeczy. Wszystkie te informacje zostają skondensowane w nasz osobisty skarbiczek nabytej wiedzy, niezależnie od tego, czy chodzi o biegłość w języku francuskim, czy o naukę jazdy na rolkach. Jednak nabyta wiedza to coś innego niż wiedza wrodzona, która ma prymat. Istnieje coś takiego jak samorodny rozsądek, wspólny dla wszystkich osób. To coś, z czym się rodzimy. Bez tego nie można być świadomą istotą. W trakcie medytacji pogłębiamy swoją wrodzoną wiedzę, ale najpierw musimy zrozumieć, czym ona jest.

Oto kilka sposobów na uprzytomnienie sobie własnej wrodzonej wiedzy:

- Wypowiedz na głos następujące zdanie: *Czym para się ta para?* Natychmiast, jak tylko usłyszysz tę wypowiedź, poznajesz, że każde z występujących w niej słów o tym samym brzmieniu ma inne znaczenie. Nie musisz ich analizować z osobna. Posiadasz samorodny rozsądek, który bezzwłocznie dokonuje zróżnicowania.
- Pewna kobieta czeka od dwóch godzin w szpitalnej izbie przyjęć, ale nikt się nią nie zajął. W końcu traci cierpliwość, podchodzi do pomieszczenia dla pielęgniarek i mówi:  
— Siedzę tu już dwie godziny. Ilu lekarzy tu w ogóle pracuje?  
Pielęgniarka spogląda na nią i odpowiada:  
— Jeden, na pół gwizdka.  
Dlaczego to zabawne? Bo potrafisz rozpoznać żart, jak tylko go usłyszysz. Nie wymaga to żadnego mentalnego wysiłku. Humor dociera do nas natychmiastowo, podobnie jak wszystkie inne przejawy wewnętrznej wiedzy.

- Rozejrzyj się po swoim pokoju i zwróć uwagę na wypełniające go obiekty — meble, dywany na podłodze, obrazy na ścianach, może jakąś drugą osobę. Rozpoznajesz tożsamość każdego obiektu, co stanowi fundamentalną cechę wewnętrznej wiedzy. Ale zaraz potem spójrz na ten sam pokój w inny sposób. Popatrz na wszystko raz jeszcze i skup się wyłącznie na spostrzeganych barwach. Skąd wiesz, że w ogóle istnieje coś takiego jak kolor? To przykład głębokiej wewnętrznej wiedzy. Jest ona tak mocno zespolona z ludzką przytomnością umysłu, że potrafimy rozróżniać do dwóch milionów odrębnych odcieni. Jednak sama koncepcja barwy ma swoje źródło w wewnętrznej wiedzy, której nie da się wyrazić w słowach — ale wcale nie jest to konieczne. Potrafisz rozpoznawać kolory w samoistny sposób, a nie dzięki temu, że coś o nich przeczytasz albo ktoś inny przekaże Ci informacje na ich temat.
- Twoja siatkówka jest bombardowana przez niezliczone fotony, co uruchamia mechanizm postrzegania wizualnego. Zakodowane w chemicznych molekułach sygnały zaczynają krążyć po szlaku wiodącym wzdłuż nerwu wzrokowego, a rozciągającym się od oka do mózgu. Ale te dane same w sobie nie niosą żadnego koloru, ponieważ fotony są bezbarwne, podobnie jak impulsy wysyłane przez neurony. Kolor to fenomen istniejący jedynie w świadomości. Oto przykład na to, jak atrybut wewnętrznej wiedzy zostaje wpleciony w tkaninę egzystencji. Nie byłoby Cię tutaj, gdyby nie samorodny rozsądek, i nie chodzi mi tylko o same wrażenia wzrokowe, ale o wszystkie pięć zmysłów.

Ludzka kondycja — czyli pełna paleta złożonych i wzajemnie sprzecznych cech czyniących nas tym, kim jesteśmy — to coś, nad czym załamywano ręce już od najdawniejszych czasów, ale istnieje przeciwny pogląd, który podsuwa nam rozwiązanie tego problemu. Zgodnie z tym poglądem kompletna świadomość to rzeczywistość, która przenika ludzką egzystencję równie gruntownie, jak przenika wszystko inne w naturze — choć z pewną różnicą. Rzecz w tym, że możemy ją kontrolować. Kompletna świadomość to nie jakaś zewnętrzna

siła manipulująca nami niczym lalkarz pociągający za sznurki kukiełek. Dzięki darowi wolnej woli homo sapiens już dawno przeciął te niewidzialne sznurki. Realizujemy swój potencjał zgodnie z własnymi pragnieniami. Posiadamy swoje aspiracje, czego nie może o sobie powiedzieć żadne inne stworzenie.

Nikt nie wyrzucił nas poza obręb naturalnego porządku rzeczy. Sami zdecydowaliśmy się z niego wyskoczyć. Sami dokonujemy wyborów, a nasza swoboda w obieraniu własnych dążeń tworzy i obala cywilizacje. Ale nasza najgłębsza aspiracja potrafi przetrwać upadek imperiów. To aspiracja do tego, by doświadczyć kompletnej świadomości i związanej z tym transformacji. Czy to możliwe, by sięgnąć świadomości rządzącej zarówno całym wszechświatem, jak i najbardziej nikłą odrobiną życia? Odpowiedź jest twierdząca, ale będziemy potrzebowali osobnego rozdziału, żeby wyjaśnić, co to potwierdzenie tak naprawdę oznacza.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

*Im bardziej bezgraniczna jest twoja wizja,  
tym bardziej rzeczywisty się stajesz.*

## DEEPAK CHOPRA

W egzystencji każdego z nas roi się od nieuświadomianych nawyków. Fascynujemy się strumieniem swojej świadomości: nieustannym kalejdoskopem pragnień, obaw, życzeń i oczekiwań. Może to być pociągające, ale czasem bywa niebezpieczne.

Natomiast przytomność umysłu jest cicha i statyczna, za to ma ogromną moc. Stan przytomności umysłu to dostrzeganie rzeczy, które wcześniej umykały uwadze. To głębia, siła i potencjał, dzięki któremu można odmienić na lepsze każdy aspekt swojego życia mimo otaczającej nas chaotycznej rzeczywistości.

A więc warto się przebudzić.

Ta książka jest znakomitym przewodnikiem po praktykach medytacji. Dzięki niej przekonasz się, jakie korzyści przynosi ta praktyka w sferze fizycznej, mentalnej, emocjonalnej i duchowej. Znajdziesz tu prostą drogę do przebudzenia na nowym poziomie świadomości, który zapewni przejrzystość widzenia, uleczy cierpienie ciała i duszy oraz pomoże Ci odkryć, kim jesteś. W efekcie nauczysz się żyć w stanie otwartej, swobodnej, kreatywnej i błogiej świadomości. Zapoznasz się też z wynikami nowych badań nad medytacją i płynącymi z niej korzyściami. Cenną częścią przewodnika jest praktyczny zestaw ćwiczeń służących poszerzaniu świadomości oraz pięćdziesięciodwutygodniowy program medytacji.

## DEEPAK CHOPRA

— amerykański lekarz i autor bestsellerów. Specjalizuje się w dziedzinie duchowości oraz w medycynie naturalnej, traktującej umysł i ciało jako jedność. Z powodzeniem łączy starożytną filozofię wedanty ze swoim unikalnym spojrzeniem na współczesną medycynę. Należy do grupy wpływowych uczonych, pisarzy i myślicieli, którzy znaleźli prawdę w odwiecznej filozofii.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
☉ <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
☉ <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
☉ <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:



ISBN 978-83-283-7458-4



cena 49,00 zł