W PROSTOCIE TKWI SIŁA

wydanie IV

Medytacja

dla bystrzaków

Uczyń medytację najważniejszą czynnością w ciągu dnia

Ogranicz stres, zapewnij sobie więcej energii i ciesz się lepszym zdrowiem

Posłuchaj medytacji dostępnych w internecie

Stephan Bodian

ceniony w wielu krajach nauczyciel zajmujący się uważnością i przebudzeniem duchowym

septem
septem.pl

Tytuł oryginału: Meditation For Dummies®, 4th Edition

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-283-5927-7

Original English language edition Copyright © 2016 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey
All rights reserved including the right of reproduction in whole in part in any form.
This translation published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie © 2016 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiejkolwiek formie, zarezerwowane.
Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z John Wiley & Sons, Inc.

Translation copyright © 2020 by Helion S.A.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, Dummies.com, Making Everything Easier and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission. All other trademarks are the property of their respective owners.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, Dummies.com, Making Everything Easier i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji. Wszystkie pozostałe znaki handlowe są własnością ich właścicieli.

Media and software compilation copyright © 2016 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved.

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 jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Helion SA 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 Helion SA 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://dlabystrzakow.pl/user/opinie/medyb4
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: *dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl*
WWW: *http://dlabystrzakow.pl*

Printed in Poland.

• Kup książkę
• Poleć książkę
• Oceń książkę

• Księgarnia internetowa
• Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

O autorze **15**

Podziękowania od autora **17**

Przedmowa **19**

Wstęp **23**

CZĘŚĆ I: POCZĄTKI PRZYGODY Z MEDYTACJĄ **29**

ROZDZIAŁ 1: **Rozpoczęcie podróży związanej z medytacją** **31**

Ogólny zarys przebiegu podróży 33
Różne ścieżki prowadzące na tę samą górę 33
Widok ze szczytu — a także z innych wierzchołków, które zdobędziesz po drodze 35
Smak czystej, górskiej wody 36
Nie ma to jak w domu — a Tobie właśnie udało się tam dotrzeć! 40
Rozwijanie i ukierunkowywanie świadomości — klucz do medytacji 41
Budowanie koncentracji 42
Okazywanie otwartej świadomości 43
Wykorzystywanie kontemplacji w poszukiwaniu pełniejszego wglądu 44
Kultywowanie pozytywnych, uzdrawiających stanów umysłu 44
Dopasowywanie medytacji do potrzeb 45
Nadawanie kształtu praktyce 45
Radzenie sobie z wyzwaniami 46

ROZDZIAŁ 2: **Dlaczego warto medytować?** **49**

W jaki sposób życie skłania do medytowania? 50
Mit idealnego życia 50
Gdy życie rozpada się na drobne kawałki... 51
Radzenie sobie z postmodernistycznym położeniem 53
Cztery popularne „rozwiązania", które tak naprawdę nie działają 56

Kup książkę Poleć książkę

Jak przetrwać w XXI wieku, korzystając z medytacji? 58
Zaawansowana technologia związana z umysłem i sercem 59
Korzyści, jakie medytacja zapewnia umysłowi i ciału 60
Dwanaście innych świetnych powodów, by medytować 62
Przebudzenie się na uroki chwili obecnej 63
Zaprzyjaźnianie się z samym sobą 63
Nawiązywanie głębszych więzi z innymi ludźmi 63
Rozluźnianie ciała i uspokajanie umysłu 64
Rozchmurzanie się 64
Odczuwanie większego szczęścia 64
Poczucie skupienia i stanu przepływu 64
Wrażenie większej równowagi i solidniejszych fundamentów 65
Poprawa wyników osiąganych w pracy i w czasie wolnym 65
Narastające zrozumienie, wdzięczność i miłość 65
Odnajdowanie w życiu głębszego poczucia celu 65
Odkrywanie duchowego wymiaru istnienia 66

ROZDZIAŁ 3: **Krótka podróż w czasie, czyli skąd wywodzi się medytacja 67**

Zgłębianie indyjskich źródeł medytacji 69
Joga klasyczna — ścieżka do pełnego błogości zjednoczenia 69
Wczesny buddyzm — korzenie medytacji związanej z uważnością 71
Indyjska tantra — odnajdowanie świętości w świecie zmysłów 72
Aż na dach świata — a potem jeszcze dalej 72
Chan (zen) — dźwięk jednej dłoni 73
Buddyzm wadżrajany — droga transformacji 73
Od Środkowego Wschodu aż po resztę Zachodu 74
Medytacja chrześcijańska — praktykowanie modlitwy kontemplacyjnej 75
Medytacja w judaizmie — poszukiwanie bliskości Boga 76
Medytacja suficka — poddawanie się Bogu z każdym oddechem 77
Amerykanizacja medytacji 78
Transcendentalizm i teozofia (1840 – 1900) 79
Joga i zen przygotowują grunt (1900 – 1960) 79
Medytacja trafia do głównego nurtu (od 1960 r. do chwili obecnej) 80
Najnowsze zdobycze związane z medytacją 82
Proszę przeprowadzić dwie sesje medytacyjne i zadzwonić do mnie rano 82
Odstawienie prozacu 83
Transformacja klas lekcyjnych przy użyciu uważności 84
Medytacja w miejscu pracy 84

Kup książkę Poleć książkę

ROZDZIAŁ 4: **Wpływ medytacji na mózg i życie 87**
W poszukiwaniu początków badań dotyczących medytacji 88
Podłączanie do aparatury joginów i mnichów zen 88
Badania nad medytacją transcendentalną i reakcją relaksacyjną 90
Mierzenie korzyści zdrowotnych płynących z medytacji 91
Ocena ograniczeń wczesnych badań 92
Tworzenie mapy mózgu osoby praktykującej medytację 93
Przesuwanie uważności na pierwszy plan — Jon Kabat-Zinn i MBSR 94
Tworzenie roboczej mapy mózgu 96
Znajdowanie miejsca, w którym rodzą się pozytywne emocje 97
Jak medytacja zmienia mózg? 97

CZĘŚĆ II: ROZPOCZĘCIE PRAKTYKI MEDYTACYJNEJ 101

ROZDZIAŁ 5: **Budowanie podstaw, czyli motywacja, podejście i umysł początkującego 103**
Zaczynanie (i kończenie) z umysłem początkującego 104
Ustalanie, co motywuje Cię do medytowania 107
Poprawa jakości życia 109
Zrozumienie i zaakceptowanie siebie 110
Uświadamianie sobie swojej prawdziwej natury 110
Zapewnianie przebudzenia innym 111
Wyrażanie swojej wrodzonej doskonałości 111
Życie w harmonii z medytacją 112

ROZDZIAŁ 6: **W jaki sposób umysł przysparza stresu i co można z tym zrobić? 115**
Wycieczka po swoim wnętrzu 116
Uważne badanie kolejnych warstw doznań wewnętrznych 117
W jaki sposób wzburzenie zaciemnia umysł i serce? 120
Złe wieści, czyli jak umysł przysparza stresu 124
Zaabsorbowanie przeszłością i przyszłością 127
Niechęć wobec akceptowania aktualnego stanu rzeczy 127
Osądzający i porównujący umysł 128
Wyuczona bezradność i pesymizm 128
Przytłaczające emocje 129
Obsesyjne skupianie się na określonych rzeczach 129
Kurczowe trzymanie się odrębnej jaźni 131
Dobre wieści, czyli jak medytacja łagodzi cierpienie i stres 131
Rozwijanie skupienia i koncentracji 132
Doprowadzanie do spontanicznego uwolnienia 133
Wykorzystywanie wglądu do zgłębiania swoich doświadczeń 133

Kup książkę Poleć książkę

ROZDZIAŁ 7: **Medytacja służąca rozwijaniu uważności — świadomość chwili obecnej 139**

Kierowanie uwagi ku wnętrzu 140
Rozluźnianie ciała 142
Rozwijanie uważności 144
Skupianie się na oddechu 145
Rozciąganie uwagi na wrażenia 149
Witanie z otwartością wszystkiego, na co się natkniesz 150
Szkolenie szczeniaka, czyli trzymanie w ryzach swojego błądzącego umysłu 151

ROZDZIAŁ 8: **Przygotowywanie ciała do medytacji 153**

Umieszczanie węża w bambusowej rurce, czyli wysublimowana sztuka siedzenia w bezruchu 154
Jak siedzieć prosto — i jakoś to przeżyć? 156
Co robić z dolną połową ciała — i jak radzić sobie z innymi fantazjami... 157
Jak wyprostować kręgosłup i uniknąć zarazem rigor mortis? 163
Zafu, ławki i inne egzotyczne rekwizyty 166

ROZDZIAŁ 9: **Gdzie siedzieć, co na siebie włożyć i inne praktyczne kwestie 171**

Co na siebie włożyć, czyli dlaczego wygoda jest ważniejsza od mody? 172
Kiedy medytować? Każda pora jest dobra! 172
Zaraz po przebudzeniu 173
Przed pójściem spać 173
Tuż po pracy 173
W porze lunchu i podczas przerwy na kawę 174
Podczas czekania na dzieci i w innych możliwych do przewidzenia okresach przestoju 174
Jak długo medytować, czyli od szybkich numerków po sesje dla długodystansowców 174
Co jeść i pić (oraz czego unikać) przed sesją medytacyjną 176
Gdzie medytować, czyli tworzenie uświęconej przestrzeni 177
Powody, dla których najlepiej trzymać się jednego miejsca 177
Jak wybrać właściwe miejsce? 179
Jak zbudować ołtarz — i dlaczego warto zawracać sobie tym głowę 180

Kup książkę Poleć książkę

ROZDZIAŁ 10: **Po prostu to zrób, czyli dyscyplina, wysiłek i rezygnacja z kontroli 185**

Dyscyplina oznacza po prostu „raz za razem" 186
Zobowiązywanie się do czegoś przed sobą i dotrzymywanie słowa 187
Codzienna konsekwencja 188
Samokontrola — zarówno na poduszce, jak i poza nią 188
Odpowiedni rodzaj wysiłku, czyli unikaj zarówno nadmiernego napięcia, jak i zbytniego rozluźnienia 190
Wkładanie w działania całej posiadanej energii 190
Okazywanie sumienności 191
Podejmowanie wysiłku pozbawionego wysiłku 192
Kiedy należy odpuścić i z czego warto w ten sposób rezygnować? 194
Rezygnacja z osądu 195
Akceptacja 195
Rezygnacja z kontroli 195
Odrzucanie masek 196
Poddanie się 196

ROZDZIAŁ 11: **Otwieranie serca oraz okazywanie miłości i współczucia 199**

W jaki sposób zamyka się serce — i jak można je otworzyć? 200
Czynniki powodujące zamykanie się serca 201
Kilka powodów, dla których warto mieć otwarte serce 203
Odkrywanie swojego „czułego punktu" 205
Miłość zaczyna się od Ciebie 206
Poznawanie czterech wymiarów miłości 207
Wzbudzanie miłości wobec siebie i innych 208
Otwieranie wrót 208
Kierowanie strumieniem 209
Przekształcanie cierpienia przy użyciu współczucia 211
Wstępne ćwiczenia związane z rozwijaniem współczucia 212
Przekształcanie cierpienia przy użyciu siły serca 214

Kup książkę Poleć książkę

CZĘŚĆ III: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I DOPASOWYWANIE PRAKTYKI DO POTRZEB 219

ROZDZIAŁ 12: **Medytowanie nad trudnymi emocjami i nawykami 221**

Zaprzyjaźnianie się ze swoimi doznaniami 222
Skupianie uwagi na własnych myślach i uczuciach 223
Nazywanie swoich doznań 223
Witanie z otwartością wszystkiego, co przynosi życie 224
Medytowanie nad trudnymi emocjami 225
Gniew 226
Strach i niepokój 227
Smutek, żal i depresja 229
Wykorzystywanie świadomości do ujawniania utrwalonych wzorców 230
Nazywanie swoich „przebojów" 231
Rozciąganie swojej uwagi 231
Odczuwanie swoich uczuć 231
Zauważanie swojego oporu i przywiązania 232
Odnajdowanie mądrości 232
Docieranie do sedna sprawy 234
Wypełnianie blokady istnieniem 234
Zajmowanie się wzorcami, zanim utkniesz 235
Odsuwanie wzorców na bok — przynajmniej na razie 235
Pomijanie (lub ignorowanie) schematu 236
Przenoszenie uwagi 237
Przekierowywanie energii 237
Zastosowanie schematu w wyobraźni 237
Zastosowanie schematu w prawdziwym życiu — z uważnością 238
Sytuacje, w których medytacja może nie być właściwym rozwiązaniem 240
Wybór terapeuty pomocnego w pracy nad wzorcami zachowań 241
Rozmowa jest ważna, ale musisz zrobić coś więcej 242
Przyjrzyj się różnym rozwiązaniom 242
Wybierz osobę, a nie referencje 243
Znajdź terapeutę, który medytuje 243

Kup książkę Poleć książkę

ROZDZIAŁ 13: **Radzenie sobie z często spotykanymi problemami i skutkami ubocznymi 245**
Omijanie przeszkód podczas podróży związanej z medytacją 246
Senność 247
Niepokój 247
Znudzenie 248
Lęki 248
Zwątpienie 249
Ociąganie się 250
Nadmierna czujność 250
Osądzanie siebie 251
Przywiązanie i pragnienie 252
Duma 252
Unikanie pewnych rzeczy 253
Obchodzenie problemów 253
Jak cieszyć się skutkami ubocznymi medytacji, nie tracąc z oczu jej celu? 254
Ekstaza i błogość 255
Wizje i inne odczucia zmysłowe 256
Fale emocji 257
Otwieranie ośrodków energetycznych 257

ROZDZIAŁ 14: **Medytacja dopasowana do indywidualnych potrzeb 263**
Łączenie poszczególnych elementów w jedną całość 264
Poznaj swoją motywację 265
Korzystanie ze swoich mocnych stron i uzupełnianie luk 266
Poeksperymentuj, zaufaj intuicji, a potem praktykuj regularnie 267
Tworzenie regularnej praktyki 268
Medytowanie w towarzystwie innych osób 271
Grupy medytacyjne 271
Warsztaty i wyjazdy medytacyjne 272
Jeden dzień z życia mnicha, czyli zorganizuj własne, samotne warsztaty medytacyjne 273

CZĘŚĆ IV: DOBROCZYNNE DZIAŁANIE MEDYTACJI 277

ROZDZIAŁ 15: **Rozwijanie duchowości 279**
Co właściwie oznacza „duchowość”? 280
Filozofia wieczysta — miejsce, w którym spotykają się wszystkie religie 282
Od wiary aż po spełnienie — poziomy zaangażowania duchowego 284
Rozpuszczanie lub rozszerzanie jaźni — cel praktyki duchowej 285

Kup książkę Poleć książkę

Ścieżka pobożności — w poszukiwaniu jedności 290
Mantra — przywoływanie Boga w każdej chwili 291
Praktykowanie obecności Boga 292
Guru joga — tybetańska praktyka okazywania pobożności 293
Ścieżka wglądu — odkrywanie, kim jesteś 294
Rozszerzanie swoich granic 296
Badanie natury umysłu 297
Zadawanie pytania „kim jestem?" 299
Jak znaleźć nauczyciela — i dlaczego warto zawracać sobie tym głowę? 300
Wybór odpowiedniego rodzaju nauczyciela 301
Dlaczego możesz potrzebować nauczyciela? 302
Jakich cech szukać u nauczyciela? 303
Jak znaleźć nauczyciela? 306

ROZDZIAŁ 16: **Zapomnij o troskach i odnajdź szczęście dzięki medytacji 309**

Cechy charakterystyczne prawdziwego szczęścia 310
Rozpoznawanie szczęścia jako naturalnego stanu 311
Doświadczanie przewagi pozytywnych emocji 312
Akceptowanie tego, co przynosi życie 313
Osiąganie w życiu stanu przepływu 314
Poczucie sensu i przynależności 315
Zrozumienie kompleksowej definicji szczęścia 315
Zgłębianie sztuki szczęścia oraz badań poświęconych temu zagadnieniu 316
Po co w ogóle zawracać sobie głowę szczęściem? 317
Buddyjskie rozumienie szczęścia 317
Badania dotyczące medytacji i szczęścia 318
Spostrzeżenia psychologii pozytywnej 319
Znajdowanie prawdziwego szczęścia dzięki medytacji 320
Delektowanie się chwilą 321
Wspieranie stanu przepływu 322
Rozwijanie wdzięczności 323
Nauka wybaczania 324
Kultywowanie optymizmu 326

ROZDZIAŁ 17: **Medytacja w codziennym życiu 329**

Spokój w każdej sytuacji, czyli rozciąganie medytacji na codzienne życie 330
Powrót do swojego oddechu 331
Dzwon uważności 332
Powtarzanie zdania sprzyjającego uważności 334
Zwracanie uwagi na wpływ, jaki mają na człowieka różne sytuacje 336
Stosowanie medytacji w trakcie rutynowych czynności 336

Kup książkę Poleć książkę

Wspólnie medytująca rodzina: partnerzy, dzieci i inne osoby z grona najbliższych 340
Medytowanie z dziećmi 341
Medytacja z partnerami i członkami rodziny 342
Medytacyjny seks 343

ROZDZIAŁ 18: **Wpływ medytacji na poprawę stanu zdrowia i większe osiągnięcia 347**

Medytacja jest również pomocna w leczeniu ciała 348
Co tak naprawdę oznacza „leczenie"? 349
Poznawanie uzdrawiającego działania medytacji 350
Korzystanie z uzdrawiającej mocy wyobrażeń 354
Zgłębianie pięciu uzdrawiających medytacji 355
Medytacja może poprawić wyniki w pracy i podczas zabawy 363
Czerpanie satysfakcji z minionych sukcesów 366
Ćwiczenie występu, podczas którego dajesz z siebie wszystko 367
Rozpoczynanie z uważnością dnia pracy 369

CZĘŚĆ V: DEKALOGI 371

ROZDZIAŁ 19: **Dziesięć często zadawanych pytań dotyczących medytacji 373**

Czy medytacja nie wywoła u mnie nadmiernego rozluźnienia lub oderwania od rzeczywistości, przez co trudno mi będzie odnosić sukcesy w pracy lub w nauce? 374
Jak mam znaleźć w swoim napiętym harmonogramie czas na medytację? 375
Czy mogę medytować na krześle lub na leżąco, zamiast siedzieć na podłodze ze skrzyżowanymi nogami? 375
Co mam zrobić z niepokojem lub dyskomfortem, których doświadczam podczas medytowania? 376
Co mam zrobić, jeśli nieustannie zasypiam w trakcie medytowania? 377
Skąd mam wiedzieć, czy medytuję prawidłowo? 377
Czy mogę medytować, gdy prowadzę samochód lub siedzę przy komputerze? 378
Czy aby medytować muszę zrezygnować z moich przekonań religijnych? 379
Co mam zrobić, jeśli moi najbliżsi nie wspierają mojej praktyki medytacyjnej? 379
Czy medytacja naprawdę może pozytywnie wpłynąć na zdrowie? 380

Kup książkę Poleć książkę

ROZDZIAŁ 20: **Dziesięć ulubionych, uniwersalnych medytacji 381**
Praktykowanie relaksacji 382
Podążanie uwagą za oddechem 383
Medytowanie podczas chodzenia 384
Uważne jedzenie 384
Kultywowanie nieskończonej życzliwości 385
Rozluźnianie brzucha 386
Uzdrawianie światłem 387
Nawiązywanie lepszego kontaktu z ziemią 388
Praktykowanie półuśmiechu 389
Spokojne miejsce 390

CZĘŚĆ VI: DODATKI 391

DODATEK A: **Zasoby związane z medytacją 393**
Organizacje i ośrodki medytacyjne 393
Podejście świeckie 394
Podejścia duchowe 394
Witryny internetowe 395
Książki 395

DODATEK B: **Informacje o plikach audio 399**
Jak uzyskać dostęp do ścieżek audio? 400
Co znajdziesz w archiwum z plikami audio? 400

Skorowidz 401

Kup książkę Poleć książkę

W TYM ROZDZIALE:

- Wspinaczka na górę medytacji
- Znajdowanie po drodze miejsc piknikowych i pomniejszych wierzchołków
- Wypróbowywanie najważniejszych technik medytacyjnych
- Uświadamianie sobie tego, jak będzie się przedstawiał widok ze szczytu
- Praca nad koncentracją, otwartą świadomością, kontemplacją i rozwijaniem pożądanych stanów umysłu
- Pliki audio dostępne pod adresem *ftp://ftp.helion.pl/przyklady/medyb4.zip*

Rozdział 1

Rozpoczęcie podróży związanej z medytacją

Fantastyczną rzeczą jeśli chodzi o medytację jest to, że w istocie jest ona całkiem nieskomplikowana. Wystarczy, że usiądziesz, zachowasz pokój, skierujesz uwagę ku własnemu wnętrzu i skupisz swoją świadomość. Tak naprawdę to już wszystko (choć bardziej szczegółowo opisałem to w ramce „Medytacja: to łatwiejsze niż Ci się wydaje"). Z drugiej strony, pewnie zaczniesz się teraz zastanawiać, dlaczego ludzie piszą tyle książek i artykułów na temat medytacji — w tym szczegółowe poradniki takie jak ten, który trzymasz właśnie w rękach? Dlaczego nie przedstawić po prostu kilku zwięzłych instrukcji i nie zrezygnować z całego tego wodolejstwa?

Załóżmy na moment, że planujesz wybrać się w daleką podróż samochodem, zmierzając w jakieś malownicze miejsce. Możesz po prostu zanotować wskazówki dotyczące trasy, a potem kolejno się do nich stosować, by po kilku dniach dotrzeć do celu. Cała podróż sprawi Ci jednak więcej frajdy, jeżeli będziesz dysponować przewodnikiem, z którego dowiesz się, co warto zobaczyć po drodze. Być może poczujesz się też bezpieczniej, jeśli zabierzesz ze sobą książkę pozwalającą radzić sobie z ewentualnymi awariami samochodu. Niewykluczone również, że postanowisz odbić gdzieś w bok, w jakieś piękne miejsce, lub całkowicie zmienisz swoją trasę i dotrzesz do celu inną drogą albo innym środkiem lokomocji!

Kup książkę Poleć książkę

MEDYTACJA — TO ŁATWIEJSZE, NIŻ CI SIĘ WYDAJE

Medytacja jest po prostu praktyką związaną ze skupianiem uwagi na określonym obiekcie — zazwyczaj jest to coś nieskomplikowanego, chociażby słowo albo zdanie, płomień świecy, figura geometryczna lub kolejne wdechy i wydechy. W codziennym życiu nasz umysł nieustannie zmaga się z zalewem odczuć, doznań wizualnych, emocji i myśli. Gdy medytujesz, zawężasz zasadniczo swoje skupienie i ograniczasz liczbę bodźców bombardujących Twój układ nerwowy, a przy okazji uspokajasz swój umysł.

Jeśli chcesz szybko sprawdzić, jakie wrażenia towarzyszą medytacji, zastosuj się do poniższych wskazówek (bardziej szczegółowe instrukcje w postaci materiału audio zapewni Ci ścieżka numer 2, z kolei bardziej rozbudowane wskazówki dotyczące medytacji czekają na Ciebie w rozdziale 7.).

1. **Znajdź jakieś spokojne miejsce i usiądź wygodnie, starając się zachować względnie wyprostowane plecy.**

   Jeśli masz tendencję do zapadania się w swoim ulubionym fotelu, znajdź jakiś mebel, który zapewni Twoim plecom trochę lepsze podparcie.

2. **Zaczerpnij kilka głębokich oddechów, zamknij oczy i postaraj się w maksymalnym stopniu rozluźnić ciało.**

   Jeżeli nie wiesz, w jaki sposób się rozluźnić, zajrzyj do rozdziału 7.

3. **Wybierz jakieś słowo lub zdanie, które ze względów osobistych lub duchowych ma dla Ciebie głębsze znaczenie.**

   Oto kilka przykładów: „Istnieje tylko miłość", „Nie martw się i ciesz się szczęściem", „Zawierz Bogu".

4. **Zacznij oddychać przez nos i powtarzaj w tym samym czasie po cichu wybrane przez siebie słowo lub zdanie.**

   Możesz szeptać wybrane słowo lub zdanie, poruszać językiem bez wydawania jakiegokolwiek dźwięku albo po prostu powtarzać to słowo lub zdanie w myślach. Jeśli coś Cię zdekoncentruje, wróć do jego powtarzania (a jeżeli masz trudności z oddychaniem przez nos, oddychaj przez usta).

   Innym rozwiązaniem może być skupianie uwagi na Twoim oddechu, gdy będziesz wciągać i wypuszczać powietrze przez nos. W takiej sytuacji za każdym razem, gdy coś Cię rozproszy, skupiaj się z powrotem na własnym oddechu.

5. **Po przeznaczeniu na medytację przynajmniej pięciu minut, powoli wstań i wróć do swoich codziennych spraw.**

Jakie odczucia towarzyszyły Ci podczas medytacji? Czy powtarzanie jednego słowa lub zdania bądź nieustanne podążanie uwagą za oddechem wydawało Ci się dziwne? Czy zachowanie skupienia było dla Ciebie wyzwaniem? Czy wypowiadane przez

Kup książkę Poleć książkę

Ciebie zdanie ciągle się zmieniało? Jeśli tak, nie martw się. Dzięki regularnej praktyce i poradom zawartym w tej książce stopniowo nabierzesz wprawy w medytowaniu.

Oczywiście, nic nie stoi na przeszkodzie, by spędzić wiele lat na owocnych i przyjemnych działaniach związanych z dążeniem do opanowania subtelnych i złożonych aspektów medytacji. Dobra wiadomość jest jednak taka, że podstawowa praktyka jest dosyć prosta, a Ty nie musisz być ekspertem, by podejmować takie działania i cieszyć się płynącymi z nich, niezwykłymi korzyściami.

Teraz pomyśl, że praktyka medytacji jest swego rodzaju podróżą, natomiast książka, którą trzymasz w rękach, stanowi Twój przewodnik. Ten rozdział prezentuje ogólny zarys wycieczki, pokazuje kilka innych dróg prowadzących do celu, opisuje podstawowe umiejętności, które będą Ci potrzebne, by tam dotrzeć, a także zwraca uwagę na niektóre objazdy, które na pozór mogłyby zapewniać te same korzyści, lecz w istocie tego nie zrobią.

Ogólny zarys przebiegu podróży

Twoja decyzja o tym, by sięgnąć po tę książkę, miała bez wątpienia związek z tym, że szukasz w życiu czegoś więcej — większej dozy spokoju umysłu, energii, pomyślności, sensu życia, szczęścia lub radości. Jakoś dowiedziałaś lub dowiedziałeś się o medytacji i zastanawiasz się, co ma ona do zaoferowania.

Ponieważ lubię przygody, chętnie myślę o medytacji jako o wspinaczce na górę. Gdzieś zdarzyło Ci się zobaczyć zdjęcia szczytu, lecz stojąc u podnóża góry, ledwie widzisz jej czubek wśród chmur. Jedyną metodą, by się tam dostać, jest wędrówka krok po kroku w stronę wierzchołka.

Różne ścieżki prowadzące na tę samą górę

Wyobraź sobie, że szykujesz się do wspinaczki na szczyt góry (jeśli mieszkasz w Holandii lub na Środkowym Zachodzie Stanów Zjednoczonych, najprawdopodobniej przyda Ci się pomoc naukowa w postaci czasopisma „National Geographic"). Jak zamierzasz dotrzeć na wierzchołek? Możesz wziąć kilka lekcji wspinaczki, kupić sprzęt, a następnie ruszyć do góry jedną ze skalnych ścian. Możesz również wybrać jeden z wielu szlaków, które wiodą na szczyt, a następnie dotrzeć tam po przyjemnej wędrówce (oczywiście, zawsze możesz też oszukać i wjechać tam samochodem, ale to zniszczyłoby całą moją metaforę!).

Chociaż wszystkie te rozwiązania prowadzą ostatecznie do tego samego wyniku, każda z tras ma swoje niepowtarzalne cechy. Jedna okaże się łagodnym podejściem wśród lasów i łąk, podczas gdy inna zmusi Cię do pokonywania stromego, skalistego terenu. Z którejś będzie można podziwiać zielone doliny pokryte kwieciem; z innej zobaczysz tereny uprawne lub pustynię.

Kup książkę Poleć książkę

W zależności od tego, jak będzie się przedstawiał Twój poziom energii i motywacji, po kilku godzinach lub kilku dniach możesz się zdecydować na postój w jakimś punkcie piknikowym spotkanym po drodze, a następnie cieszyć się tam ciszą i spokojem. Kto wie, czy to miejsce nie przypadnie Ci do gustu do tego stopnia, że zrezygnujesz z dalszej wspinaczki? Niewykluczone również, że postanowisz wspiąć się po drodze na jeden z niższych szczytów, zamiast pokonywać całą drogę aż na główny wierzchołek. Możesz też popędzić na szczyt tak szybko jak zdołasz, nie zawracając sobie głowy żadnymi postojami.

ZAPAMIĘTAJ

Tak się składa, że podróż związana z medytacją ma wiele wspólnego ze zdobywaniem góry. To od Ciebie zależy, czy obierzesz za cel sam szczyt, czy raczej pokryty trawą wzgórek lub mniejszy wierzchołek w połowie stoku. Niezależnie od tego, dokąd będziesz zmierzać, możesz się przy tym dobrze bawić i czerpać korzyści już z tego, że głęboko oddychasz i zmuszasz do pracy mięśnie, z istnienia których nie zdawałaś lub nie zdawałeś sobie dotychczas sprawy.

Ludzie w rozmaitych częściach świata od tysięcy lat podejmowali wspinaczkę na metaforyczną górę medytacji (więcej informacji na temat historii medytacji znajdziesz w rozdziale 3.). Na skutek tych wysiłków powstało wiele map topograficznych i przewodników, a każde z nich przedstawia nieco inny zestaw informacji dotyczących tego, jak dotrzeć na szczyt, w jaki sposób zachowywać się podczas tej wędrówki i co ze sobą zabrać (jeśli chcesz się dokładniej przyjrzeć różnorodności dostępnych materiałów, zajrzyj po prostu na półki pobliskiej biblioteki lub przejrzyj zasoby swojej ulubionej księgarni internetowej).

Zgodnie z tradycją wspomniane przed momentem przewodniki prezentują ścieżkę duchową, obejmującą zestaw wierzeń i praktyk; często są one utrzymywane w tajemnicy i przekazywane z pokolenia na pokolenie (zobacz szarą ramkę „Duchowe korzenie medytacji"). W ostatnich dekadach naukowcy i nauczyciele ze świata Zachodu oddzielili jednak medytację od jej duchowych korzeni, a teraz jest ona prezentowana jako lekarstwo na rozmaite problemy napotykane przez ludzi żyjących w XXI wieku (dodatkowe informacje o korzyściach płynących z medytacji znajdziesz w rozdziale 2.; więcej faktów na temat badań dotyczących medytacji przedstawiłem w rozdziale 4.).

Chociaż mapy i książki mogą opisywać szczyt na różne sposoby — niektóre kładą nacisk na rozległe, otwarte przestrzenie, inne skupiają się na poczuciu spokoju lub radości towarzyszących Ci po zdobyciu wierzchołka, podczas gdy jeszcze inne koncentrują się na twierdzeniu, że istnieje więcej niż jedna góra — ja zgadzam się z mędrcem, który powiedział dawno temu: „Techniki medytacyjne są jedynie różnymi ścieżkami prowadzącymi na tę samą górę".

Oto kilka spośród licznych technik, które zostały rozwinięte na przestrzeni wielu stuleci:

- Powtarzanie przesyconego znaczeniem słowa lub zdania, które jest znane jako *mantra* (zobacz rozdziały 3. i 15.).
- Uważna świadomość chwili obecnej (więcej informacji na temat *uważności* znajdziesz w rozdziałach 7. i 17.).

Kup książkę Poleć książkę

- Skupianie się na oddechu lub liczenie wdechów i wydechów (zobacz rozdział 7.).
- Zwracanie uwagi na przepływ odczuć w Twoim ciele (zobacz rozdział 7.).
- Rozwijanie nieskończonej życzliwości, współczucia, chęci wybaczania oraz innych pozytywnych emocji (zobacz rozdział 11.).
- Skupianie się na kształcie geometrycznym lub innym prostym obiekcie wizualnym.
- Wyobrażanie sobie spokojnego miejsca albo leczącej energii lub istoty (zobacz rozdział 18.).
- Czytanie i rozważanie książek motywacyjnych lub świętych ksiąg (zobacz rozdział 15.).
- Wpatrywanie się w wizerunek świętej istoty lub świętego.
- Kontemplacja natury.
- Śpiewanie pochwał pod adresem Boga.

Ta książka zapewni Ci okazję do eksperymentowania z wieloma spośród tych technik; znajdziesz tu także szczegółowe wskazówki dotyczące praktykowania jednej z nich — *uważności.* Podejmując te działania, będziesz się początkowo skupiać na swoim oddechu, by potem rozciągnąć medytację na każdą chwilę Twojego życia.

Widok ze szczytu — a także z innych wierzchołków, które zdobędziesz po drodze

Co zobaczysz po dotarciu na szczyt metaforycznej góry medytacji? Jeśli wierzyć doniesieniom osób uprawiających medytację i mistyków, którzy zdobyli już wcześniej ten wierzchołek, szczyt tej góry skrywa źródło wszelkiej miłości, mądrości, szczęścia i radości. Niektórzy ludzie nazywają to źródło duchem lub duszą, prawdziwą naturą lub prawdziwą jaźnią, ostateczną prawdą lub podstawą *istnienia* (bądź też samym *istnieniem*). Inni nazywają je Bogiem, Boską Istotą lub Świętą Tajemnicą albo Najwyższym. Liczba stosowanych nazw jest niemal tak samo duża, jak liczba osób, które doświadczają czegoś takiego. Niektóre tradycje duchowe uważają również to miejsce za tak święte i potężne, że nie chcą nadawać mu żadnych nazw.

Jeśli chodzi o *doświadczenie* związane z osiągnięciem szczytu, wytrawni znawcy medytacji używają słów takich jak *oświecenie* (pozwalające pokonać ignorancję), *przebudzenie* (ze snu), *wyzwolenie* (z więzów), *wolność* (od ograniczeń) i *jedność* (z Bogiem lub *istnieniem*).

Stare porzekadło porównuje wszystkie te słowa i nazwy do palców wymierzonych w księżyc. Jeśli za bardzo zwracasz uwagę na palec, grozi Ci to, że przegapisz piękny księżyc będący powodem, dla którego unosisz w ogóle do góry palec. Ostatecznie potrzebujesz samemu doświadczyć księżyca — lub w tym konkretnym przypadku szczytu.

Kup książkę Poleć książkę

Oczywiście możesz stwierdzić, że nie interesują Cię wzniosłe stany i doświadczenia takie jak oświecenie lub jedność. Kto wie, czy do kupna tej książki skłoniła Cię po prostu chęć ograniczenia odczuwanego stresu lub przyspieszenia procesu powrotu do zdrowia, albo dążenie do tego, by poradzić sobie z emocjami, które odczuwasz. Nie interesuje Cię Święta Tajemnica — w zupełności wystarczy Ci niewielka porcja klarowności myśli i spokoju umysłu!

Cóż, prawda jest taka, że będziesz przemierzać tę samą ścieżkę bez względu na to, jak wysoko chcesz zajść na tej górze. Podstawowe instrukcje pozostają niezmienne, lecz możesz wybrać swój cel. Oto lista niektórych spośród najpopularniejszych przystanków i wzniesień znajdujących się po drodze na szczyt:

- Większe skupienie i koncentracja.
- Ograniczenie napięcia, niepokoju i stresu.
- Większa jasność myśli i mniej zawirowań emocjonalnych.
- Niższe ciśnienie krwi i niższy poziom cholesterolu.
- Łatwiejsza walka z nałogami i innymi nawykami przysparzającymi problemów.
- Większa kreatywność i lepsze wyniki osiągane w pracy oraz w czasie wolnym.
- Lepsze rozumienie siebie i wzrost samoakceptacji.
- Więcej radości, miłości i spontaniczności.
- Większa intymność w związkach z przyjaciółmi i najbliższymi.
- Głębsze poczucie szczęścia, zadowolenia i subiektywnej pomyślności.
- Wyraźniejsze wrażenie sensu i celu życia.
- Przebłyski duchowego wymiaru istnienia.

Jak widać, te stacje pośrednie są w istocie ważnymi, samodzielnymi celami i wszystkie są naprawdę wartościowe (więcej informacji na temat korzyści zapewnianych przez medytację znajdziesz w rozdziale 2.). Niewykluczone, że z zadowoleniem zatrzymasz się w połowie drogi na szczyt, gdy uda Ci się ograniczyć odczuwany stres, poprawić swój stan zdrowia i doświadczyć większego poczucia pomyślności. Z drugiej strony, to wszystko może Cię też zainspirować do tego, by wspiąć się jeszcze wyżej, w miejsca opisywane przez wybitnych specjalistów od medytacji.

Smak czystej, górskiej wody

W ramach rozwinięcia metafory góry wyobraź sobie, że na szczycie znajduje się niewyczerpalne źródło, z którego wypływa czysta *woda istnienia* (niewykluczone, że — w zależności od Twoich zapatrywań — bardziej spodoba Ci się nazwa *woda łaski* lub *ducha*, ewentualnie *bezwarunkowej miłości*). Ci, którzy docierają na

Kup książkę Poleć książkę

DUCHOWE KORZENIE MEDYTACJI

Chociaż w dzisiejszych czasach medytacją zajmuje się wiele zwyczajnych osób (w tym bez wątpienia ludzie, których znasz), dostęp do tej praktyki był dawniej bardziej ograniczony. Przez wiele stuleci mnisi, zakonnice, mistycy i wędrowni asceci utrzymywali tę wiedzę w tajemnicy, wykorzystując ją do osiągania wyższych stanów świadomości, a co za tym idzie, zdobywania szczytów na wybranych przez siebie ścieżkach.

Osoby świeckie, którym nie brakowało motywacji i czasu, zawsze mogły się nauczyć kilku technik. Patrząc z drugiej strony, rygorystyczna praktyka medytacji pozostawała uświęconym dążeniem, którym zajmowała się nieliczna elita, gotowa wyprzeć się świata i poświęcić swoją egzystencję praktyce medytacyjnej (bardziej rozbudowany opis historii medytacji znajdziesz w rozdziale 3.).

Sytuacja uległa jednak z czasem wyraźnej zmianie. Medytacja trafiła do głównego nurtu — wystarczy tu wspomnieć o książce *Beat Zen, Square Zen, and Zen*, napisanej w latach pięćdziesiątych, licznych hinduskich joginach i swamich działających w latach sześćdziesiątych, a także dzisiejszej fascynacji uważnością — jej praktyczne korzyści są wychwalane we wszystkich środkach przekazu, zarówno tych tradycyjnych, jak i wirtualnych (adresy niektórych witryn internetowych poświęconych medytacji znajdziesz w „Dodatku A").

Medytacja była intensywnie zgłębiana w laboratoriach psychologicznych, mierzona przy użyciu urządzeń fMRI, a także redukowana do przepisów takich jak „reakcja relaksacyjna", czyli prosta technika pozwalająca ograniczyć stres. Z drugiej strony, nigdy nie utraciła całkowicie swoich duchowych korzeni. W istocie źródłem skuteczności medytacji jest to, że zapewnia ona więź z duchowym wymiarem, któremu różni komentatorzy nadają rozmaite nazwy, choć ja najchętniej określam go po prostu *istnieniem* lub *byciem*.

szczyt, mogą zanurkować w sadzawce otaczającej źródło, zanurzając się całkowicie w wodzie. Tak naprawdę niektórzy nawet łączą się z wodą i stają się jednością z samym *istnieniem* (nie obawiaj się — jeśli nie masz ochoty, nie musisz stawać się jednością z tym źródłem!).

Nie musisz jednak docierać na sam szczyt, by rozkoszować się czystym *smakiem istnienia*. Woda spływa wzdłuż stoków góry, tworząc strumienie i potoki, a oprócz tego podtrzymuje życie na polach i w miastach znajdujących się niżej. Innymi słowy, możesz zasmakować *istnienia* wszędzie i we wszystkim, gdyż jest ono fundamentem podtrzymującym życie na każdym poziomie. Dopóki jednak nie zaczniesz medytować, możesz nie wiedzieć, jak smakuje *istnienie*.

Gdy medytujesz, zbliżasz się do źródła wody i uczysz się, jak rozpoznawać jej smak (ludzie opisują smak tej wody przy użyciu różnych terminów, takich jak *opanowanie*, *spokój*, *pomyślność*, *pełnia istnienia*, *klarowność* i *współczucie* —

Kup książkę Poleć książkę

ODKRYWANIE SKARBU WE WŁASNYM DOMU

W tradycji żydowskiej istnieje opowieść, która ma swoje odpowiedniki na całym świecie, we wszystkich wielkich naukach na temat medytacji. Szymon, prosty krawiec, marzy nieustannie o wielkim skarbie, który zdoła kiedyś odnaleźć, jeżeli opuści swoją wieś oraz dom rodzinny i wyruszy w świat. Któregoś wieczoru zabiera kilka rzeczy i rozpoczyna swoją podróż.

Przez wiele lat wędruje od jednego wielkiego miasta do kolejnego, utrzymując się z naprawiania ubrań. Przez cały czas szuka też skarbu, który w jego przekonaniu do niego należy. Wszyscy ludzie, których pyta o ten skarb, mają jednak własne problemy i nie są mu w stanie pomóc.

Pewnego dnia natrafia na wróżkę, która słynie ze swoich niezwykłych umiejętności.

— Owszem, naprawdę istnieje ogromny skarb, który należy tylko do ciebie — mówi ona Szymonowi.

Gdy tylko te słowa docierają do krawca, jego oczy rozjaśnia błysk ekscytacji.

— Powiem ci, jak go znaleźć — kontynuuje swoją wypowiedź wróżka, po czym przedstawia szczegółowe wskazówki, skrzętnie zapisywane przez Szymona.

Gdy kobieta kończy przekazywać te instrukcje i opisuje ulicę oraz dom, gdzie jest ponoć zakopany skarb, Szymon nie wierzy własnym uszom. Jest to dokładnie ten sam dom, który opuścił wiele lat temu, wyruszając w swoją podróż.

Szybko dziękuje wróżce, wsadza do kieszeni zapisane instrukcje, po czym szybko udaje się tam, skąd przybył. Ku swojemu zaskoczeniu, pod swoim domem naprawdę znajduje ogromny, zakopany skarb.

Puenta tej historii jest oczywista: chociaż możesz wędrować w poszukiwaniu wewnętrznego spokoju i eksperymentować z rozmaitymi praktykami medytacyjnymi, pokój, miłość oraz mądrość, których szukasz, towarzyszą Ci przez cały czas, ukryte w Twoim sercu.

wszystko zależy od ich osobowości i tego, w której partii góry się znajdują). Nie ma znaczenia, dokąd zmierzasz ani gdzie się zatrzymujesz w drodze na szczyt; nadal możesz zanurzyć dłonie w wodzie *istnienia* i po prostu jej skosztować. Potem możesz zacząć odnajdywać smak *istnienia* w każdym miejscu, w które się udasz!

Kup książkę Poleć książkę

STAWANIE SIĘ ŚWIADOMYM WŁASNEJ ŚWIADOMOŚCI

Przez większość czasu przypuszczalnie nie zwracasz uwagi na swoją świadomość. Z drugiej strony, jest ona kluczowym elementem wszystkiego, co robisz. Gdy oglądasz telewizję, uczysz się do egzaminu, przygotowujesz posiłek, prowadzisz samochód, słuchasz muzyki lub rozmawiasz z bliską Ci osobą, jesteś świadomy, a więc zwracasz uwagę na własne działania. Niewykluczone, że zanim zaczniesz medytować w bardziej sformalizowany sposób, sporo korzyści zapewni Ci przyjrzenie się swojej świadomości.

Na początek zwróć uwagę na to, jak to jest być świadomym. Czy zdarzają się w Twoim życiu sytuacje, w których nie zdajesz sobie sprawy z tego, co się wokół Ciebie dzieje? Uzupełnij następującą myśl: „Jestem świadomy tego, że…". Powtarzaj ten proces raz za razem i zwracaj uwagę na to, gdzie poprowadzi Cię Twoja świadomość.

Czy z reguły w większym stopniu zdajesz sobie sprawę z wrażeń wewnętrznych, czy może z tych zewnętrznych? Czy zwracasz uwagę na myśli i fantazje w większej mierze niż na doznania zmysłowe towarzyszące Ci w danej chwili? Zastanów się, czy skupienie się na aktywności umysłowej nie zmniejsza Twojej świadomości tego, co dzieje się tu i teraz.

Potem zwróć uwagę na to, czy Twoja świadomość koncentruje się z reguły na konkretnym obiekcie bądź odczuciu, czy może jest zazwyczaj rozleglejsza i obejmuje więcej kwestii. Być może stwierdzisz, że Twoja uwaga przypomina wąski strumień światła, który przenosi się z obiektu na obiekt. Przyjrzyj się przepływowi Twojej świadomości, ale nie próbuj go zmieniać.

Czy Twoja uwaga przenosi się z jednej rzeczy na drugą w błyskawicznym tempie, czy też robi to nieco wolniej, nawiązując kontakt z każdym obiektem, zanim przejdzie do następnej rzeczy? Poeksperymentuj z przyspieszaniem i zwalnianiem przepływu świadomości i zadaj sobie pytanie, jakie wrażenia towarzyszą tym próbom.

Być może odkryjesz, ze Twoja świadomość raz za razem przyciągana jest przez określone obiekty i wydarzenia, lecz pozostaje obojętna wobec innych rzeczy. Dokąd regularnie podąża Twoja uwaga? Jakich doświadczeń zdaje się unikać w wybiórczy sposób?

Poeksperymentuj teraz z łagodnym kierowaniem Twoją świadomością tak, by przenosiła się ona z jednej kwestii na inną. Gdy zwracasz uwagę na dźwięki, możesz zauważyć, że chwilowo zapominasz o swoich dłoniach lub bólu pleców bądź kolan. Spróbuj skupić się na jednym obiekcie tak długo, jak tylko zdołasz. Jak długo zdołasz zachować koncentrację, nim Twój umysł przeskoczy do następnej rzeczy?

Kup książkę Poleć książkę

Nie ma to jak w domu — a Tobie właśnie udało się tam dotrzeć!

Jak na razie posługiwałem się w tym rozdziale metaforą góry, ale teraz mam zamiar obalić ją jednym ruchem ręki — można to porównać do fali, która zmywa zamek z piasku. Owszem, podróż związana z medytacją wymaga nieustannego wysiłku i pilności, podobnie jak wspinaczka na szczyt góry (o wysiłku i dyscyplinie wspomnę jeszcze w rozdziale 10.). Ta metafora skrywa jednak kilka istotnych paradoksów:

- **Szczyt nie istnieje w jakimś odległym miejscu poza Tobą; istnieje w głębi Twojej istoty — niektóre tradycje wspominają o tym, że znajduje się w Twoim sercu — i czeka, aż go odkryjesz.** Przyjrzyj się tekstowi w ramce „Odkrywanie skarbu we własnym domu", by lepiej zrozumieć, co mam na myśli.
- **Możesz dotrzeć na szczyt w ułamku sekundy; wcale nie musisz praktykować przez wiele lat.** Gdy podczas medytacji Twój umysł przestaje gorączkowo pracować, a Ty doświadczasz głębokiego spokoju, więzi łączącej Cię ze wszystkimi istotami lub przypływu miłości, masz okazję zasmakować słodkiej wody *istnienia*, pochodzącej ze źródła znajdującego się w Twoim wnętrzu. Te doznania przenikają Cię i wspierają w sposób, którego przypuszczalnie nie da się zmierzyć.
- **Metafora z górą sugeruje podzieloną na etapy podróż ukierunkowaną na realizację określonego dążenia, podczas gdy celem medytacji jest w istocie odsunięcie na bok wszystkich takich zamierzeń i po prostu *bycie*.** Jak ujął to w tytule swojego znakomicie sprzedającego się poradnika specjalista od walki ze stresem, Jon Kabat-Zinn, „Gdziekolwiek jesteś, bądź". Można to również wyrazić tak, jak Dorotka z *Czarnoksiężnika z Krainy Oz*: „Nie ma to jak w domu". Co więcej, prawda przedstawia się tak, że Ty w każdej chwili już tam jesteś!

Oczywiście, nawet jeśli zajmiesz się medytowaniem, nie zdołasz zrezygnować w jednej chwili ze wszystkich swoich działań oraz dążeń, by dzięki temu w pełni skupić się na byciu. Musisz stopniowo pracować nad uwalnianiem się od swoich wysiłków, praktykując medytację, zwiększając stopniowo swoje skupienie i wszystko upraszczając, aż wreszcie zaczniesz podczas medytacji coraz mniej robić, a zarazem będziesz się w tym czasie coraz bardziej koncentrować na *byciu*. Oto kilka etapów, które możesz napotkać na swojej ścieżce prowadzącej do tego, by po prostu *być*:

- Przyzwyczajanie się do siedzenia w bezruchu.
- Rozwijanie umiejętności zwracania uwagi ku własnemu wnętrzu.
- Zmaganie się z trudnościami w skupieniu uwagi.
- Regularne borykanie się z dekoncentracją.
- Rozwijanie coraz większego skupienia.

Kup książkę Poleć książkę

- Odczuwanie podczas medytacji większego rozluźnienia.
- Zauważanie przelotnych momentów, kiedy Twój umysł się uspokaja.
- Doświadczanie przebłysków bezruchu i spokoju.

A oto przypuszczalnie największy paradoks: jeśli pilnie medytujesz, możesz sobie ostatecznie uświadomić, że ani na moment nie opuściłaś lub opuściłeś miejsca nazywanego tu metaforycznie Twoim domem.

Rozwijanie i ukierunkowywanie świadomości — klucz do medytacji

ZAPAMIĘTAJ

Jeśli podróż tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku, jak głosi stare powiedzenie, to podróż związana z medytacją zaczyna się od rozwijania *świadomości* lub *uwagi*. W istocie świadomość można porównać do mentalnego mięśnia, który umożliwia Ci podjęcie podróży, a także podtrzymuje Cię w jej trakcie — i to nie tylko w jej początkowym stadium, ale również podczas każdego kolejnego kroku. Niezależnie od tego, jaką ścieżkę lub technikę wybierzesz, tajemnica medytacji tkwi w rozwijaniu i skupianiu świadomości, a także w kierowaniu nią w odpowiedni sposób (tak się składa, że uwaga to po prostu nieznacznie skoncentrowana świadomość, a podczas pisania tej książki stosowałem te dwa terminy w mniej lub bardziej zamienny sposób. Więcej szczegółów na ten temat znajdziesz w ramce „Stawanie się świadomym własnej świadomości").

Żeby lepiej zrozumieć funkcjonowanie świadomości, rozważ kolejną metaforę odwołującą się do świata natury, czyli światło. Niewykluczone, że traktujesz je jako coś oczywistego, ale jeżeli nie dysponujesz szczególnymi umiejętnościami oraz wyczuloną wrażliwością typową dla osób niewidomych, praktycznie nie będziesz w stanie bez niego funkcjonować (może zdarzyło Ci się kiedyś szukać czegoś w pomieszczeniu, w którym panowały całkowite ciemności?). To samo dotyczy też świadomości: nawet jeżeli nie zdajesz sobie sprawy z jej obecności, świadomość jest Ci potrzebna do realizowania najprostszych nawet zadań.

Światła można używać na wiele różnych sposobów. Da się je rozproszyć, by zapewnić miękkie oświetlenie w całym pomieszczeniu. Jesteś też w stanie je skupić, nadając mu postać wiązki emitowanej przez latarkę, a potem użyć tego światła, by szukać różnych rzeczy, gdy w pomieszczeniu panują akurat ciemności. Możesz też skorzystać z tego samego światła i skupić je w promień lasera, który ma tak wielką moc, że da się nim ciąć stal i wysyłać komunikaty docierające do innych gwiazd.

WSKAZÓWKA

Na podobnej zasadzie podczas medytacji stajesz przed okazją, by używać świadomości na różne sposoby. Możesz zwiększyć moc swojej świadomości, rozwijając **koncentrację** na określonym obiekcie (krótka lista obiektów medytacyjnych

Kup książkę Poleć książkę

znajduje się we wcześniejszej części tego rozdziału, we fragmencie zatytułowanym „Różne ścieżki prowadzące na tę samą górę").

Gdy już ustabilizujesz swoją koncentrację, dzięki praktykowaniu **otwartej świadomości** możesz poszerzyć swoją świadomość (wzorując się na rozproszonym świetle rozjaśniającym pomieszczenie), by oświetlała ona pełny zakres Twoich doznań.

Kolejnym krokiem może być jeszcze silniejsza koncentracja, prowadząca do kultywowania pozytywnych emocji i stanów umysłu. Możesz też użyć świadomości, by zgłębiać swoje wewnętrzne doznania i zająć się **kontemplowaniem** natury samej egzystencji.

Te cztery praktyki — *koncentracja*, *otwarta świadomość*, *kultywacja* i *kontemplacja* — są głównymi zastosowaniami świadomości w wielkich tradycjach medytacyjnych istniejących na całym świecie. Na kolejnych stronach znajdziesz bardziej szczegółowe omówienie każdego z tych czterech czynników.

Budowanie koncentracji

Jeśli chcesz dobrze sobie radzić z jakimkolwiek działaniem, potrzebujesz skupić przy okazji swoją świadomość. Najbardziej kreatywni i produktywni ludzie w każdej profesji — wybitni sportowcy, artyści, przedsiębiorcy, naukowcy i pisarze — posiadają zdolność blokowania czynników rozpraszających i całkowitego zanurzania się w swojej pracy. Jeżeli zdarzyło Ci się kiedyś obserwować forhend Sereny Williams lub to, jak Meryl Streep staje się postacią, w którą akurat się wciela, było Ci dane podziwiać owoce stuprocentowej *koncentracji*.

Niektórzy ludzie posiadają wrodzone zdolności związane ze skupianiem uwagi, ale większość z nas potrzebuje praktyki, by rozwinąć koncentrację. Buddyści chętnie porównują umysł do małpy, która nieustannie trajkocze i przeskakuje z gałęzi na gałąź, z tematu na temat. Czy Twoją uwagę zwrócił kiedykolwiek fakt, że przez większość czasu masz niewielką kontrolę nad fanaberiami i niezdecydowaniem swojego małpiego umysłu, który potrafi w jednej chwili przejawiać brak skupienia, by moment później obsesyjnie koncentrować się na jakiejś rzeczy? Gdy medytujesz, uspokajasz swój małpi umysł, nadając mu *jednopunktowy* charakter, który zastępuje rozproszenie myśli.

Wiele tradycji duchowych uczy swoich adeptów koncentracji jako podstawowej praktyki medytacyjnej. W myśl tych nauk należy po prostu skupiać umysł na mantrze, symbolu lub wyobrażeniu, co ma Cię ostatecznie doprowadzić do stanu nazywanego *pochłonięciem* lub *samadhi*.

Podczas pochłonięcia zanika wrażenie odrębności Twojego „ja"; w Twoim umyśle pozostaje jedynie obiekt, na którym skupiasz uwagę. Jeśli praktyka koncentrowania się będzie kontynuowana aż do swojego naturalnego zakończenia, jej następstwem może być poczucie jedności z obiektem Twojej medytacji. Jeżeli jesteś

Kup książkę Poleć książkę

miłośnikiem sportu, owym obiektem może się stać Twoja rakieta tenisowa lub kij golfowy; jeśli chcesz zostać mistykiem, takim obiektem może być Bóg, *istnienie* lub absolut (więcej informacji na temat korzyści duchowych zapewnianych przez medytację znajdziesz w rozdziale 15.; jeśli natomiast chcesz, żeby medytacja poprawiła wyniki osiągane przez Ciebie podczas pracy lub w czasie wolnym, zajrzyj do rozdziału 18.).

Nawet jeżeli nie wiesz jeszcze, jak medytować, bez wątpienia zdarzały Ci się chwile całkowitego pochłonięcia, gdy znikało wrażenie, że jesteś odrębnym bytem. Coś takiego mogło Ci się przytrafić podczas oglądania zachodu słońca, słuchania muzyki, tworzenia dzieła sztuki lub spoglądania w oczy ukochanej osoby. Gdy angażujesz się w wykonywaną czynność (i nie ma tu znaczenia, czy chodzi o pracę, czy też o zabawę) do tego stopnia, że czas się zatrzymuje i znika samoświadomość, obcujesz z czymś, co psycholog Mihály Csíkszentmihályi nazywa *stanem przepływu*. Tak naprawdę Csíkszentmihályi twierdzi, że działania sprzyjające stanowi przepływu ucieleśniają to, co większość ludzi rozumie pod pojęciem *przyjemności*. Stan przepływu bywa niezwykle krzepiącym i ożywczym doznaniem, przepojonym głębokim sensem — i jest nieuniknionym następstwem nieprzerwanej koncentracji.

Okazywanie otwartej świadomości

Wielcy chińscy mędrcy twierdzą, że wszystkie rzeczy skrywają nieustanną interakcję *yin* i *yang* — żeńskiej i męskiej siły we Wszechświecie. Jeśli koncentracja stanowi *yang* medytacji (jest skupiona, potężna i przenikliwa), *otwartą świadomość* należy uznać za medytacyjne *yin* (jest otwarta, rozległa i wita wszystko z radością).

O ile koncentracja dyscyplinuje i stabilizuje umysł, zapewniając mu solidne podstawy, o tyle otwarta świadomość poszerza jego granice i tworzy więcej przestrzeni wewnętrznej, umożliwiając Ci zapoznanie się z zawartością Twojego umysłu. Koncentracja blokuje dodatkowe bodźce, traktując je jako czynniki mające negatywny wpływ na skupienie, natomiast otwarta świadomość akceptuje i wchłania każde napotkane doznanie.

W przypadku większości medytacji do głosu dochodzi wzajemne oddziaływanie koncentracji i otwartej świadomości, choć niektóre bardziej zaawansowane techniki uczą praktykowania wyłącznie otwartej świadomości. Te techniki zachęcają do okazywania otwartości, świadomości i akceptowania wszystkiego, z czym masz do czynienia, dzięki czemu ostatecznie „dasz się ponieść prawdzie". Praca nad rozwijaniem otwartej świadomości doprowadzi z czasem do przemiany Twojej tożsamości — przestaniesz się skupiać na swoich myślach, emocjach i historiach opowiadanych przez Twój umysł, a zamiast tego skoncentrujesz się na swojej prawdziwej tożsamości, którą jest samo *istnienie* (więcej informacji na temat myśli, emocji i historii tworzonych przez Twój umysł znajdziesz w rozdziale 5.).

Kup książkę Poleć książkę

Oczywiście jeśli nie wiesz, jak pracować ze swoją uwagą, nie będziesz w stanie zastosować się do tych wskazówek. To właśnie dlatego większość tradycji zaleca, by najpierw zająć się praktykowaniem koncentracji. Dzięki wyciszeniu i ustabilizowaniu umysłu na tyle, by mógł się on otworzyć i nie został porwany przez potok nieistotnych odczuć oraz myśli, koncentracja zapewnia solidne podstawy, na których może się potem rozwijać praktyka medytacji.

Wykorzystywanie kontemplacji w poszukiwaniu pełniejszego wglądu

Chociaż koncentracja i otwarta świadomość zapewniają niezwykłe korzyści, ostatecznie to wgląd i zrozumienie — tego, jak funkcjonuje umysł, jak sami podtrzymujemy własne cierpienie, jak przywiązujemy się do wyniku różnych wydarzeń oraz jak przelotne i niemożliwe do kontrolowania są owe zajścia — pozwalają uwolnić się od cierpienia. Co więcej, w naszym codziennym życiu to właśnie kreatywne myślenie (wolne od ograniczonych i powtarzalnych schematów, których zwykle się trzymamy) umożliwia nam rozwiązywanie problemów. *Kontemplacja* jest zatem trzecim kluczowym komponentem, który pozwala zamienić medytację z uspokajającego i rozluźniającego ćwiczenia w środek zapewniający wolność i okazję do wyrażania kreatywności.

Po wykształceniu koncentracji i poszerzeniu świadomości odkryjesz, że masz dostęp do bardziej wnikliwego wglądu w naturę swoich doświadczeń. Możesz użyć tej zdolności do zgłębiania swojego wnętrza, dzięki czemu stopniowo zrozumiesz i pokonasz tendencję swojego umysłu do przysparzania Ci cierpień i stresu (zobacz rozdziały 6. i 12.). Jeśli interesuje Cię duchowość, możesz wykorzystać tę umiejętność w celu zgłębiania natury jaźni lub rozważania tajemnicy Boga i stworzenia. Gdyby okazało się, że Twoją głowę zaprzątają bardziej praktyczne troski, możesz porozmyślać nad następnym etapem w swojej karierze lub związku, ewentualnie przeanalizować pozornie niemożliwy do rozwiązania problem, z jakim zmagasz się w swoim życiu (więcej szczegółów na temat różnych zastosowań medytacji w codziennych sytuacjach życiowych znajdziesz w rozdziale 17.).

Kultywowanie pozytywnych, uzdrawiających stanów umysłu

Niektóre medytacje mają na celu otworzyć Twoje serce i pomóc Ci w kultywowaniu określonych cech związanych z afirmacją życia — współczucia, nieskończonej życzliwości, spokoju ducha, radości lub gotowości do wybaczania (zobacz rozdział 11.). Patrząc od bardziej praktycznej strony, możesz użyć medytacji, by wzmocnić swój układ immunologiczny lub zadbać o grację i precyzję, uwidaczniające się podczas uprawiania jakiegoś sportu. Możesz na przykład wyobrażać sobie, jak Twoje limfocyty T atakują komórki rakowe, albo wizualizować bezbłędne wykonywanie skoku do wody (zobacz rozdział 18.). Tego rodzaju medytacje są czymś, co zdecydowałem się określać mianem *kultywacji*.

Kup książkę Poleć książkę

O ile kontemplacja ma na celu badanie, zdobywanie informacji i zapewnianie lepszego wglądu w naturę rzeczy, o tyle kultywacja może Ci pomóc w przekształceniu Twojego życia wewnętrznego poprzez pokierowanie rozwiniętą przez Ciebie koncentracją tak, by umacniać pozytywne, zdrowe stany umysłu, a zarazem pozbawiać energii te bardziej reaktywne i nieskuteczne.

Dopasowywanie medytacji do potrzeb

Rozwijanie i ukierunkowywanie Twojej świadomości może być podstawą skutecznej medytacji, lecz podobnie jak każdy inny fundament, jest tylko początkiem. Następny krok to budowanie Twojego domu z kolejnych cegieł (a raczej z kolejnych sesji medytacyjnych) i odkrywanie tego, co się sprawdza w Twoim przypadku, a co nie działa, aż wreszcie stworzysz dzięki tym wysiłkom stabilną i solidnie ugruntowaną praktykę. Mogę też przywołać metaforę związaną z podróżą: świadomość jest mięśniem, który pozwoli Ci zmierzać na szczyt góry. Musisz jednak wybrać swoją drogę, własne tempo, a potem omijać napotykane przeszkody. Innymi słowy, potrzebujesz ukształtować i podtrzymywać własną praktykę, a także rozwiązywać trudności, które mogą się pojawić na Twojej drodze.

Nadawanie kształtu praktyce

Gdy zaczynasz rozwijać swoją świadomość i kierować nią podczas medytacji, stajesz przed wyzwaniem polegającym na połączeniu wszystkich elementów w spójną praktykę, która będzie dopasowana do Twoich potrzeb (temat kształtowania zindywidualizowanej praktyki został bardziej szczegółowo opisany w rozdziale 14.). Rozważ chociażby następujące scenariusze:

- Możesz stwierdzić, że ciągnie Cię do tych odmian medytacji, które kładą nacisk na koncentrację, a zarazem okazywać tylko minimalne zainteresowanie praktykami związanymi z rozwijaniem otwartej świadomości.
- Być może cenisz sobie spokój i rozluźnienie, których doświadczasz, gdy po prostu siedzisz w ciszy, nie podejmując żadnego wysiłku, na niczym się nie skupiając i nawet nie próbując okazywać świadomości.
- Twoim medytacjom przyświeca określony cel, jak chociażby walka z jakąś chorobą lub niepokojącym problemem natury psychologicznej, a zatem Twoje zainteresowanie budzą jedynie rozwiązania, które pomogą Ci w realizacji tych dążeń.

Kluczem jest eksperymentowanie z różnymi postaciami medytacji i zdanie się na intuicję jeśli chodzi o to, które rozwiązania najlepiej sprawdzą się w Twoim przypadku na tym konkretnym etapie Twojej podróży na szczyt góry. *Yin* i *yang* w nieunikniony sposób będą przejawiać tendencję do tego, by wzajemnie się

Kup książkę Poleć książkę

równoważyć. Możesz zatem zacząć od zajmowania się koncentracją, by z czasem skupić uwagę na bardziej zrelaksowanej, otwartej świadomości. Nie da się też wykluczyć tego, że na początku przyjmiesz bardziej otwartą postawę, lecz z czasem odkryjesz zalety skupienia. Podróż związana z medytacją niesie ze sobą określone nauki i niezależnie od tego, jakie są Twoje intencje, ostatecznie przyjdzie Ci odebrać te lekcje, których przyswojenie było Ci pisane.

Oczywiście, jeśli zamierzasz kontynuować swoją praktykę tygodniami i miesiącami, co jest jedyną metodą pozwalającą czerpać korzyści płynące z medytacji, przypuszczalnie przyjdzie Ci zrobić użytek z cech, które zgodnie z tradycją są konieczne w przypadku wszelkich długotrwałych wysiłków: motywacji, dyscypliny i gotowości do akceptowania zobowiązań (zobacz rozdziały 5. i 10.). Te cechy zyskały na Zachodzie kiepską reputację, gdyż przedstawiciele tej kultury oczekują z reguły, że ich potrzeby zostaną zaspokojone już teraz (a nawet jeszcze szybciej); tak naprawdę rozwijanie tych przymiotów nie jest jednak szczególnie trudne. W istocie pojawiają się one w naturalny sposób, gdy angażujesz się w to, co robisz, i podchodzisz do tego z pasją.

Radzenie sobie z wyzwaniami

W miarę jak Twoja praktyka medytacyjna będzie się pogłębiać i ewoluować, zetkniesz się przypuszczalnie z zaskakującymi wyzwaniami, z którymi nie będziesz w stanie sobie poradzić. Również i w tym miejscu przyda się metafora związana z górą. Powiedzmy, że znajdujesz się w połowie drogi i natrafiasz na oblodzony teren, ewentualnie dalszą podróż uniemożliwiają jakieś głazy lub wokół zbiera się burza skłaniająca Cię do szybkiego znalezienia jakiegoś schronienia. Co zrobisz w tych sytuacjach? Wyciągniesz swój specjalny ekwipunek i zapoznasz się z przygotowanymi wcześniej wskazówkami pozwalającymi radzić sobie z takimi sytuacjami? A może będziesz po prostu improwizować na tyle skutecznie, na ile potrafisz?

Dobra wiadomość (o czym wspominałem już wcześniej w tym rozdziale) jest taka, że ludzie wspinali się na tę górę od tysięcy lat — stworzyli w związku z tym narzędzia i narysowali mapy pozwalające pokonywać ten teren tak bezproblemowo, jak to tylko możliwe. Jeśli Twoje medytacje są na przykład zakłócane przez silne emocje w rodzaju gniewu, lęku, smutku lub żalu, przez co trudno Ci się skupić na chwili obecnej, możesz osłabić ich działanie, odwołując się do odpowiednich technik (wskazówki dotyczące medytowania w obliczu trudnych emocji i nawyków znajdziesz w rozdziale 12.). Jeżeli napotykasz na ścieżce medytacji niektóre spośród typowych przeszkód i czynników dekoncentrujących, a więc senność, niepokój, zachwyt lub zwątpienie, możesz z kolei liczyć na tradycyjne metody, dzięki którym zdołasz przezwyciężyć te problemy i będziesz dalej podążać obraną przez siebie drogą.

Kup książkę Poleć książkę

Niezależnie od tego, czego doświadczysz podczas tej podróży, w tej książce znajdziesz fachowe wskazówki zaczerpnięte nie tylko z doświadczenia, które zdobyłem jako osoba praktykująca medytację oraz nauczyciel, ale także ze skarbnicy mądrości zgromadzonej przez tradycje medytacyjne istniejące na całym świecie. Na łamach tego dzieła opisuję wszystkie podstawowe podejścia i potencjalne problemy, wspominając także o innych źródłach informacji, umożliwiających dalsze dociekania i zgłębianie różnych tematów, jeśli tylko będziesz mieć na to ochotę.

ZAPAMIĘTAJ

UWAŻNOŚĆ — MEDYTACJA JAKO SPOSÓB ŻYCIA

Chociaż w kolejnych rozdziałach opiszę wiele różnych technik, które mogą Ci zapewnić radość i umożliwić eksplorację własnego wnętrza, podstawowym podejściem prezentowanym w tej książce jest to, co buddyści nazywają *uważnością* — nieustanne zwracanie uwagi na to, co dzieje się w każdej chwili.

Po spędzeniu wielu lat na zdobywaniu wiedzy i doświadczenia doszedłem do tego, że uważność, która łączy koncentrację i otwartą świadomość, jest jedną z najprostszych technik, jakich mogą się nauczyć początkujący, a także jednym z tych rozwiązań, które najłatwiej dopasować do pękającego w szwach harmonogramu dnia większości ludzi. Pomijając wszystko inne, jeśli prezentujesz podejście podobne do mojego, interesuje Cię przede wszystkim prowadzenie bardziej harmonijnego, bezstresowego i wypełnionego miłością życia, a nie zmierzanie ku jakiemuś bezcielesnemu królestwu duchowemu, oderwanemu od ludzi i miejsc, które kochasz.

Piękno, poczucie przynależności i miłość, których szukasz, są w istocie dostępne tu i teraz: potrzebujesz tylko oczyścić swój umysł i otworzyć oczy — i to właśnie tego ma Cię nauczyć praktyka uważności! Gdy zwracasz uwagę na doznania, które towarzyszą Ci w każdej chwili, odsuwasz na bok marzenia i obawy podsuwane Ci przez Twój umysł i wracasz do klarowności, ścisłości oraz prostoty chwili obecnej, w której rozgrywa się tak naprawdę życie.

Fantastycznym aspektem uważności jest to, że nie musisz ograniczać swojej praktyki do określonych miejsc i pór — możesz ćwiczyć życie na jawie i zwracanie uwagi na otaczające Cię wydarzenia o każdej porze dnia lub nocy i w każdym miejscu, w jakim się znajdziesz.

Kup książkę Poleć książkę

JEDZENIE OWOCU

Na potrzeby tego ćwiczenia związanego ze skupianiem się na chwili obecnej wyobraź sobie, że jesteś przybyszem z innej planety i po raz pierwszy masz do czynienia z pomarańczą. Przeznacz teraz kilka minut na smakowanie tego owocu w nowy, świeży sposób:

1. **Połóż pomarańczę na talerzu i zamknij oczy.**
2. **Odsuń na bok wszystkie myśli i wykształcone wcześniej opinie. Następnie otwórz oczy i spójrz na owoc tak jak osoba, która po raz pierwszy w życiu widzi pomarańczę.**

   Zwróć uwagę na kształt, rozmiar i kolor owocu, oraz na fakturę jego skórki.
3. **Gdy zaczniesz obierać pomarańczę, zastanów się nad tym, jakie wrażenie sprawia ona pod palcami.**

   Postaraj się dostrzec różnicę między miąższem a skórką; skup się także na ciężarze owocu znajdującego się w Twojej dłoni.
4. **Powoli unieś kawałek pomarańczy do ust i zaczekaj przez moment, nim go zjesz.**

   Przed rozpoczęciem konsumpcji postaraj się wyczuć zapach owocu.
5. **Otwórz usta, wbij zęby w owoc i poczuj konsystencję jego miękkiego miąższu, a także pierwszą porcję soku pojawiającą się w Twoich ustach.**
6. **Kontynuuj gryzienie i przeżuwanie pomarańczy, zachowując świadomość tego, jak zmieniają się z chwili na chwilę Twoje odczucia.**

   Wyobrażając sobie, że może to być pierwsza i ostatnia pomarańcza, jaką będzie Ci dane zjeść, dbaj o to, by każda chwila była świeża, nowa i stanowiła zamkniętą całość. Zwróć uwagę na to, w jaki sposób to doświadczenie związane z jedzeniem pomarańczy różni się od zwyczajnego sposobu spożywania owoców.

Kup książkę Poleć książkę

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

Podróż do wnętrza

Jeśli chcesz zapewnić sobie większy spokój, rozluźnienie i poczucie pomyślności, ta książka będzie Twoją łodzią ratunkową. Wesprze Cię, począwszy od przygotowania ciała do medytacji, a skończywszy na skupianiu świadomości. Nauczysz się, jak okazywać otwartość, odsunąć na bok czynniki rozpraszające i korzystać z medytacji, by cieszyć się szczęśliwszym, zdrowszym i bardziej zrównoważonym życiem.

W książce:

- Przygotowanie ciała do medytacji
- Korzyści z medytacji
- Pielęgnowanie pozytywnych emocji
- Medytacja w pracy i medytacja w grupach
- Uzdrawianie ciała i umysłu

Stephan Bodian jest cenionym na całym świecie autorem, psychoterapeutą i nauczycielem. Regularnie prowadzi intensywne kursy i wyjazdy medytacyjne, zapewnia też porady duchowe i wsparcie mentorskie ludziom pochodzącym z różnych krajów.

Zdjęcie na okładce: Ailisa / Shutterstock

dla bystrzaków

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900 0 601 339900

septem
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje:
http://dlabystrzakow.pl/promocje
Książki najchętniej czytane:
http://dlabystrzakow.pl/bestsellery
Zamów informacje o nowościach:
http://dlabystrzakow.pl/nowosci

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: rady@dlabystrzakow.pl
http://dlabystrzakow.pl

Cena 49,00 zł

ISBN 978-83-283-5927-7

9 788328 359277