

lek. med. orientalnej Pedram Shojai

Miejski mnich

Fuzja tradycyjnej mądrości Wschodu
z rytmem życia Zachodu, czyli jak
zatrzymać czas, osiągnąć
sukces oraz odnaleźć
szczęście i spokój

Miejski mnich

lek. med. orientalnej Pedram Shojai

Miejski mnich

Fuzja tradycyjnej mądrości Wschodu
z rytmem życia Zachodu, czyli jak
zatrzymać czas, osiągnąć
sukces oraz odnaleźć
szczęście i spokój

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-863-4

Tytuł oryginału: The Urban Monk: Eastern Wisdom and Modern Hacks to Stop Time and Find
Success, Happiness, and Peace
Copyright © 2016 by Pedram Shojai, OMD

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Rozdział 1: Jak sobie radzić ze stresem?	17
Rozdział 2: Czerpanie z fontanny wieczności, czyli sztuka panowania nad czasem	53
Rozdział 3: Brak energii, czyli dlaczego jesteś ciągle taki zmęczony?	83
Rozdział 4: Co się stało ze snem?	117
Rozdział 5: Stagnacja życiowa	153
Rozdział 6: Nadwaga i negatywna samoocena	185
Rozdział 7: Utrata więzi z naturą i tym, co w życiu naprawdę ważne	217
Rozdział 8: Wśród ludzi także jest się samotnym	249
Rozdział 9: Permanentny brak pieniędzy	279
Rozdział 10: W życiu trzeba mieć cel	315
Kolejny etap	349
Baza danych	355
Podziękowania	379
O Autorze	380

*Dla mojej rodziny. Przede wszystkim dla mojej ukochanej żony,
która była przy mnie i cierpliwie znosiła moje ciągle podróże związane z fi-
lowaniem. To anioł w ludzkiej skórze. Następnie dla moich dzieci, które są dla
mnie wszystkim. To dla nich się tak poświęcam. Dla moich rodziców i siostry,
którzy wspierali mnie i kochali od samego początku. W końcu dla moich
niezliczonych przyjaciół i krewnych, którzy wierzyli we mnie
i dopingowali mi przez całą drogę. Chciałbym, żebyśmy kontynuowali
tę wspólną podróż i mogli razem celebrować życie.*

Kocham was wszystkich.



WSTĘP

Czy miałeś kiedykolwiek wyrzuty sumienia, że nie poszedłeś na siłownię?

Albo na zajęcia jogi?

Może nauczyłeś się medytować, ale nagle przestałeś to robić?

Albo żałujesz, że spędzasz za mało czasu z dziećmi, współmałżonkiem, przyjaciółmi lub starszającymi się rodzicami?

Czy na twojej szafce nocnej piętrzy się stos książek, na które patrzysz co wieczór i zastanawiasz się, kiedy będziesz miał czas do nich zajrzeć?

Zdarzyło ci się, że po powrocie z urlopu byłeś bardziej zmęczony niż przed nim i zupełnie nieprzygotowany, żeby ponownie rzucić się w wir pracy?

A może nie masz na nic siły, jesteś zestresowany lub po prostu masz dość szarej codzienności?

Witaj we współczesnym świecie.

Dawniej życie wyglądało inaczej. Nasi przodkowie mieli znacznie więcej czasu. I przestrzeni. Wszędzie chodzili pieszo i oddychali świeżym powietrzem. Pieczołowicie przygotowywali posiłki i czerpali przyjemność z czasu spędzonego przy stole z najbliższymi. Mieli znacznie bliższą więź z ziemią i niestraszne im były naturalne żywioły. Życie płynęło wolniej i spokojniej.

Kiedyś byliśmy bardziej przywiązani do rodziny i mieliśmy poczucie przynależności do większej wspólnoty.

Dzisiaj mamy rachunki do zapłacenia. Jesteśmy zewsząd bombardowani informacjami. W wiadomościach na zmianę słyszymy o terrorystach, którzy chcą nas zabić, nowotworach zbierających coraz większe żniwo oraz o widmie kryzysu ekonomicznego. Specjaliści od marketingu kształtują światopogląd naszych dzieci, a tymczasem pokrywa lodowa naszej planety topnieje. Płacimy za wszystko jak za zboże i gonimy za życiem jak szaleni, żeby to kiepskie przedstawienie mogło trwać dalej.

I po co to wszystko?

Problem w tym, że w nowoczesnym, wielkomiejskim świecie jesteśmy atakowani z każdej strony, lecz nie jesteśmy odpowiednio przygotowani do obrony. Żyjemy w ciągłym stresie, nie mamy na nic siły, jesteśmy zmęczeni i zagubieni. Niektórzy bezkrytycznie „kupili” popularną narrację i uwierzyli, że tradycyjne praktyki Wschodu w cudowny sposób rozwiążą ich problemy. Dzięki Beatlesom przewodnicy duchowi w stylu Maharishiego znów stali się modni, a indyjscy guru zaczęli regularnie pielgrzymować do Ameryki. Uznaliśmy, że joga, medytacja, post, tai chi i praktyki zen nas zbawią. Sęk w tym, że w obliczu zbliżającej się katastrofy, nie potrafimy tej wiedzy należycie wykorzystać.

Inni działają aktywnie w Kościele i szukają wsparcia w religii. Owszem, niektórym to pomaga, ale mnóstwo osób jest dziś sfrustrowanych i pozbawionych złudzeń. Tradycyjne instytucje nie poszły z duchem czasu i nie potrafią sprostać współczesnym wymaganiom, dlatego ludzie przestali się z nimi identyfikować.

Wszędzie czytamy, że ruch to zdrowie, więc zapisujemy się na siłownię. Zmuszamy się do ćwiczeń w zamkniętych, dusznych pomieszczeniach z tłumem ludzi, którzy podziwiają samych siebie w lustrze – ohyda. Wiemy doskonale, jak ważny jest

wysiłek fizyczny, ale często samo wyjście z domu kojarzy nam się z wyprawą na Everest. Ruch? Czy ktoś pamięta jeszcze, co to takiego? Przecież większość z nas traci ponad godzinę na dojazd do pracy, po czym siedzi za biurkiem przez kolejne osiem. A po powrocie do domu jesteśmy źli, głodni i wszystkiego nam się odechciewa.

Jeżeli czytając powyższe potakujesz głową, to dobrze trafiłeś. Napisałem tę książkę z myślą o ludziach takich jak ty. Dlaczego? Ponieważ zwiedziłem świat, spotkałem wielu duchowych mistrzów i poznałem rozmaite metody leczenia z wiarygodnych źródeł. Uczyłem się, ponieważ chciałem przywrócić pokój i harmonię światu, w którym przyszło mi żyć. Po powrocie z Himalajów szybko zdałem sobie sprawę, że moi pacjenci – zapracowani mieszkańcy Los Angeles – nie będą mieli na to wszystko czasu. Z pewnością nie wezmą miesięcznego urlopu, żeby zaszyć się w leśnej głuszy, medytować i godzinami ćwiczyć qigong, ani tym bardziej nie „pójdą w świat”. Nie rzucą wszystkiego i nie wstąpią do zakonu. Nie ogolą głów i nie udadzą się w duchową podróż na świętą górę, żeby spotkać się z Bogiem. Trzymają ich dzieci, rachunki, psy i proza życia. Potrzebują pomocy i dobrych rozwiązań tu, na ziemi.

Przez całe swoje życie zawodowe starałem się przybliżyć tradycyjną wiedzę Wschodu przeciętnym ludziom z miast i wsi, żyjącym tu i teraz. Mam na swoim koncie mnóstwo sukcesów i to moi pacjenci zainspirowali mnie do napisania tej książki. Uświadomiłem sobie, że wielu ludzi na Zachodzie cierpi z powodu koszmarnego nieporozumienia.

Problem w tym, że tradycyjne metody leczenia praktykowane przez pokolenia mnichów z Chin, Tybetu, czy Indii zostały sztucznie zaimplantowane pod strzechy nowoczesnych zachodnich domostw. Różnica polega na tym, że oni wyrzekli się

świata. Zrezygnowali z pieniędzy, seksu, rodziny i innych ziemskich przyjemności na rzecz odnalezienia życiowego powołania oraz pogłębienia relacji z Bogiem, Absolutem, Tao czy Budda, w zależności od wyznania. Potrafili godzinami, dniami i latami trenować siłę woli i hartować ducha poprzez rozmaite wyrzeczenia. To był ich wybór i uważam, że był to dobry wybór.

A my? Nas dręczą wyrzuty sumienia, bo po raz kolejny zrezygnowaliśmy z lekcji jogi, ponieważ zajęcia naszego dziecka się przedłużyły. Obiecujemy sobie, że będziemy medytować przed snem, ale zasypiamy, jak tylko przyłożymy głowę do poduszki, bo cały dzień w pracy wypełnialiśmy tabelki w Excelu. Na wzór tybetańskich mnichów próbujemy przestrzegać zdrowej diety, ale trudno o lekkostrawne danie w trakcie podróży samolotem. Robimy co możemy, żeby nie zwariować, lecz trudno wieść ascetyczny tryb życia we współczesnym świecie. Musimy spłacić kredyt mieszkaniowy, pożyczkę na samochód, ratę za czesne i zalać bak do pełna. Potrzebujemy nowych zasad i wartości, które pomogą nam odnaleźć się w świecie, w którym rządzi pieniądź, stres, brak czasu i nadmiar bodźców zewnętrznych. Cisza i spokój to dziś dobra deficytowe. Jak zatem nie dać się zwariować i radzić sobie w czasach, w których przyszło nam żyć?

ZOSTAŃ NOWOCZESNYM MNICHEM

Na łamach niniejszej książki znajdziesz cenne wskazówki, które możesz z powodzeniem zastosować w życiu codziennym, dzięki nim odnajdziesz spokój i zyskasz więcej energii. Zamiast złościć się na starszą panią w sklepie, która mozolnie szuka kuponu rabatowego w torebce, podziękuj jej za kilka minut wolnego czasu. Tym sposobem zyskasz

pięć minut na „oddech” i chwilę spokoju. Masz do tego święte prawo, więc czerp ile się da z tego odnawialnego źródła energii.

Gdy studiowałem na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles (UCLA) zainteresowałem się praktyką tai chi. Następnie znalazłem mistrza tao, który nauczył mnie sztuki kung fu i qigong. Tak zaczęła się moja fascynacja różnymi tradycjami ezoterycznymi. I choć wychowałem się w Los Angeles, zostałem taoistycznym mnichem, zwiedziłem świat i zasiadałem w gronie najwybitniejszych duchowych mistrzów. Z jednej strony miałem zwyczajne dzieciństwo i chodziłem do „normalnej” szkoły, a z drugiej imprezowałem z gwiazdami rocka i uczestniczyłem w radzie starszych w amazońskiej wiosce. Uzyskałem tytuł lekarza medycyny orientalnej, a przez mój gabinet przewinęło się tysiące pacjentów. Zrozumiałem, co znaczy ludzkie cierpienie – w praktyce – nie na podstawie abstrakcyjnych *new age’owych* teorii. Przez lata pomogłem zwyczajnym ludziom przetrwać niejedną życiową kryzys. Rozwody się zdarzają. Ludzie umierają. Dzieci wpadają w złe towarzystwo i eksperymentują z narkotykami. Pary bezskutecznie starają się o dziecko. Najpierw trzeba ułożyć sobie życie tu, na ziemi, zamiast zajmować się wzniosłymi ideami. Owszem, przyjdzie czas na eksplorację świata mistycznego, ale trzeba zacząć od posprzątania własnego podwórka i uporządkowania spraw doczesnych, które sprawiają nam największy ból.

Jestem głową rodziny, mam żonę, dzieci, psy oraz dom na kredyt, więc doskonale cię rozumiem. Jestem założycielem portalu Well.org, kręcę filmy, występuję w telewizji i prowadzę interesy, które wymagają ode mnie ciągłego zaangażowania. Mam pracowników na utrzymaniu i podatki do zapłacenia. Odpowiedzialność rośnie w miarę stanu posiadania. Człowiek odpowiedzialny tworzy miejsca pracy i musi zadbać o dobrostan wielu osób w swoim otoczeniu. Człowiek odpowiedzialny potrafi utrzymać rodzinę

i ma odwagę stawić czoło przeciwnościom losu. Człowiek odpowiedzialny uczy się na własnych błędach i osiąga sukcesy.

Czas zakasać rękawy i zabrać się do roboty. Chciałbym, żebyś po przeczytaniu tej książki poszedł w moje ślady i został nowoczesnym mnichem. Dlaczego? Ponieważ ten świat cię potrzebuje, więc zacznij w pełni wykorzystywać swój potencjał. Nasze dzieci cię potrzebują, więc dbaj o środowisko naturalne i bądź świadomym konsumentem. Twoja rodzina cię potrzebuje, więc poświęć im swoją uwagę, czas i miłość. Twoja firma cię potrzebuje, więc zacznij się bardziej starać i pomnażaj zyski. I co najważniejsze, ty sam siebie potrzebujesz.

Najwyższa pora przestać się nad sobą użalać i stać się najlepszą wersją samego siebie, gdziekolwiek się znajdujesz – w domu, w pracy, czy w porannym korku.

Niniejsza książka składa się z dziesięciu rozdziałów, w których omówiłem kolejno największe wyzwania współczesnego świata: stres, deficyt czasu, brak energii, zaburzenia snu, monotony tryb życia, niezdrowe odżywianie, brak więzi z naturą, osamotnienie, problemy finansowe oraz brak powołania i pasji. Każdy rozdział otwiera krótka historia, oparta na licznych spotkaniach ze zwyczajnymi ludźmi oraz na rzeczywistych zaleceniach, których udzieliłem w trakcie mojej posługi w charakterze lekarza i duchownego. W celu ochrony danych osobowych imiona pacjentów i niektóre szczegóły z ich życia zostały zmienione lub zmodyfikowane, jednak są to autentyczne historie zaczerpnięte z wizyt, które na przestrzeni lat przeprowadziłem. W kolejnym akapicie pod tytułem „Problem” analizuję przypadek danego pacjenta i przyglądam mu się z niekonwencjonalnej perspektywy. Następny akapit „Rady nowoczesnego mnicha” bazuje na tradycyjnej wiedzy i ezoterycznej filozofii Wschodu. Staralem się w nim zaproponować niekonwencjonalne podejście do

omawianego problemu i zasugerować kilka sposobów na jego rozwiązanie. Akapit zatytułowany „Praktyki Wschodu” zawiera skuteczne i eleganckie w swojej prostocie metody oparte na pradawnej wiedzy i wieloletnim doświadczeniu, które z powodzeniem stosowane były przez tysiąclecia. Kolejny akapit „Nowatorskie pomysły na życie” zawiera praktyczne wskazówki i ćwiczenia, techniki i aplikacje, które mogą okazać się pomocne w walce ze współczesnymi wyzwaniami. Każdy rozdział zamyka krótka rekomendacja zawierająca kilka propozycji na rozwiązanie problemu zasygnalizowanego na początku. Na końcu książki znajdują się dodatkowe wskazania, które z pewnością ułatwią ci życie. Zadam ci pracę domową, czyli tak zwany „gong” – praktykę, której uczę studentów od lat. Polega ona na systematycznym wprowadzaniu w życie zasad i zaleceń omówionych w niniejszej książce. Potraktuj ją jak receptę na osiągnięcie sukcesu. Moje metody pomogły tysiącom ludzi przed tobą, dlatego nie mam wątpliwości co do ich skuteczności i jestem przekonany, że sprawdzą się również w twoim przypadku.

Najlepiej przeczytać całość od początku do końca, ale równie dobrze możesz zacząć w dowolnie wybranym miejscu. Historie pacjentów przywiodą ci na myśl twoich znajomych, szybko przekonasz się, że wszyscy zmagają się z podobnymi problemami. Praktyki opisane w niniejszej książce będą ci służyć przez lata, dlatego rób śmiało notatki na marginesach, żebyś później mógł do nich wrócić i prześledzić, w jakich aspektach twojego życia zapanowała stagnacja. Dzięki tej publikacji znów nabierz ochoty na życie i odzyskasz siłę wewnętrzną.

Ciesz się, że trzymasz tę książkę w rękach.



Rozdział 4

Co się stało ze snem?

James już nie pamięta, kiedy ostatni raz się naprawdę wyspał. Nawet jeśli próbuje położyć się wcześniej spać i tak nie może zasnąć. Jak tylko zgasi światło, tysiące myśli, które nie dają mu spokoju, kłębią mu się w głowie. Próbował medytować, ale nie bardzo mu to szło. Pił napar z pieprzu metystynowego, dziurawca, rumianku, brał ziołowe leki nasenne. Próbował chyba wszystkiego. I nic.

Lekarz przepisał mu tabletki nasenne, ale James czuł się po nich bardzo senny. Poza tym miał świadomość, że przyjmując leki oszukuje samego siebie.

Był przekonany, że istnieje jakieś inne rozwiązanie jego problemów ze snem, ale nie miał pojęcia jakie. Chociaż spróbował już wszystkiego, od płyt relaksacyjnych począwszy, na czytaniu komiksów skończywszy, nie potrafił zatrzymać gonitwy myśli. Zmęczenie powoli zaczynało zbierać swoje żniwo i nie dało się tego nie zauważyć. Łatwo się przeziębiał i trudno mu było wyjść z choroby. W zeszłym roku chorował z przerwami prawie dwa miesiące. Od dwóch lat ma ciemne „worki” pod oczami. Zaczął

używać drogiego kremu, by je usunąć, ale bez skutku. Doskonale zdaje sobie sprawę, że to nie problemy z cerą.

Próbował czytać przed snem i początkowo szukał w internecie skutecznych rozwiązań na zaburzenia snu, ale ponieważ wszystkie zawiodły, przerzucił się na gry i przeglądanie mediów społecznościowych.

James znalazł się w sytuacji patowej, a zaburzenia snu zaczęły negatywnie odbijać się na jego wydajności w pracy. Odkąd się rozwiódł, nie potrafi wyjść z finansowego „dołka”. Nie może w nocy zasnąć, ponieważ ciągle martwi się o brak pieniędzy, co z pewnością nie sprawi, że będzie miał ich więcej. Nie wiedząc, jak sobie pomóc, zaczął pić „naturalne” napoje energetyzujące – czyli jak się wyraził „kokainę w puszcze” – chociaż doskonale zdaje sobie sprawę, że na dłuższą metę mogą mu tylko zaszkodzić. Cóż począć? Przedstawienie musi trwać, a James za wszelką cenę próbuje odgrywać swoją „rolę”. Wyspać się można w trumnie, prawda?

PROBLEM

James ma zaburzenia snu. Jak wynika z raportu National Institutes of Health (Krajowych Instytutów Zdrowia) przeszło trzydzieści procent Amerykanów cierpi na bezsenność, z czego około dziesięć procent przyznaje, że z powodu niedoboru snu nie radzi sobie z codziennymi obowiązkami. Reszta zwyczajnie się oszukuje.

Zarywanie nocy ma katastrofalne skutki. Podczas snu funkcjonowanie układu nerwowego wraca do stanu równowagi, a nasze ciało regeneruje się i oczyszcza na poziomie komórkowym. Nocny odpoczynek to czas na przetwarzanie myśli i uwalnianie z mózgu substancji toksycznych nagromadzonych podczas

całego dnia wytężonej pracy. Mało tego, zdrowy sen poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego.

Jaki z tego wniosek? Brak snu przyspiesza proces starzenia się, powoduje akumulację toksyn w organizmie, przyczynia się do większego stresu (a w konsekwencji do nerwicy lub depresji) oraz częstszych przebiegów. Ponadto zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia poważnych chorób przewlekłych między innymi: artretyzmu, zawałów mięśnia sercowego, chorób płuc, nowotworów, refluksu żołądkowo-przłykowego, nadczynności tarczycy, udarów, choroby Parkinsona i Alzheimerera.

Brak snu ma niekorzystny wpływ na zdrowie i wygląd

Niedobór snu sprawia, że jesteśmy rozdrażnieni i łatwo popadamy w złość, podejmujemy błędne decyzje, jemy byle co (niedostateczna ilość snu prowadzi do zaburzeń poziomu hormonów odpowiedzialnych za poczucie sytości, dlatego mamy tendencję do objadania się), a najchętniej byśmy kogoś zabili.

Wyglądamy, czujemy się i funkcjonujemy jak „żywe trupy”. Ziemista cera i zero energii. Z trudem powłóczymy nogami i tylko szukamy okazji, żeby gdzieś przycupnąć i chwilę odetchnąć, ale zdajemy sobie sprawę, że we współczesnym świecie nie ma czasu na przerwy.

Dlaczego w naszej kulturze sen stał się dobrem deficytowym?

Odpowiedź jest prosta – ponieważ nie żyjemy w zgodzie z naturą

W mózgu znajduje się szyszynka, małeńki gruczoł wrażliwy na światło, odpowiedzialny za wydzielanie melatoniny, która reguluje rytm snu i czuwania. Zanim machniesz ręką i powiesz, że już próbowałeś brać hormony, przyjrzyjmy się jak działa melatonina.

Nie wiemy do końca jaka jest optymalna dawka syntetycznej melatoniny w przypadku bezsenności. Zwykle zaleca się od 1 do 3 miligramów, co może spowodować niemal dwudziestokrotny wzrost jej poziomu we krwi. Po pierwsze to znacznie przekracza zapotrzebowanie organizmu, a po drugie jest mało skuteczne. Prawdę powiedziawszy melatonina znacznie lepiej sprawdza się w przypadku zmęczenia spowodowanego zmianą strefy czasowej, gdyż „resetuje” rytm dobowy organizmu, niż w przypadku bezsenności.

A wracając do szyszynki...

Światło wpadające do oka inicjuje wysłanie impulsu nerwego do podwzgórza. Tu zlokalizowany jest specjalny ośrodek, tak zwane jądro nadskrzyżowaniowe, które przesyła sygnał nerwowy do pozostałych obszarów w mózgu, kontrolujących wydzielanie hormonów, temperaturę ciała oraz inne funkcje związane z mechanizmami snu i czuwania. Impulsy wysyłane są również do szyszynki, która rozpoczyna produkcję i uwalnianie melatoniny do krwiobiegu. W konsekwencji pod wieczór zaczynamy odczuwać zmęczenie, a w końcu zasypiamy kierowani naturalnym rytmem, który polega na zwolnieniu obrotów i przestawieniu fizjologii organizmu w stan spoczynku.

Sęk w tym, że współczesny świat nigdy nie zasypia. Nasz organizm jest nieustannie bombardowany i pobudzany sygnałami świetlnymi, które każą mu myśleć, że jest środek dnia. W konsekwencji mózg „rozpędza” całą maszynę – wydziela hormony i utrzymuje ciało w odpowiedniej temperaturze. Jesteśmy zwarci i gotowi. Pracujemy do utraty tchu w obawie, że zabraknie nam na rachunki.

Dziesięć tysięcy lat temu polowaliśmy i szukaliśmy pożywienia w ciągu dnia, a wieczorem gromadziliśmy się wspólnie przy ognisku, jedliśmy kolację, opowiadaliśmy, co nas spotkało i szliśmy spać po zachodzie słońca. Nikt nie ryzykował starcia

z drapieżnikami polującymi w nocy i z braku innej alternatywy każdy udawał się na zasłużony spoczynek. Zmierzch sygnalizował koniec dnia i nadawał ton na cały wieczór. Ciemność pozwalała się zrelaksować i odprężyć w miłym towarzystwie. Noce były zazwyczaj chłodne, a żeby było cieplej przytulaliśmy się do siebie, rozmawialiśmy ze sobą, kochaliśmy się i zasypialiśmy.

Dziś coś podobnego kojarzy nam się z marzeniami jaskiniowca. Zamiast tego oglądamy kretynów w telewizji i uważamy, że to, co widzimy, dzieje się „naprawdę”. Przed zaśnięciem bawimy się na komputerze albo pracujemy do późnych godzin przy sztucznym świetle. Nie pozwalamy sobie na odpoczynek, ponieważ wydaje nam się, że życie na zwolnionych obrotach jest oznaką słabości.

*Powolny znaczy głupi. Świat pędzi naprzód,
a my musimy za nim nadążyć*

Podobny trend można zaobserwować też na innym poziomie. Częstotliwość fal mózgowych podczas snu wynosi od 1 do 3 Hz, czyli od 1 do 3 cykli na sekundę. Najwyższa częstotliwość waha się w granicach od 22 do 38 Hz i jest charakterystyczna dla stanu podwyższonej czujności lub napięcia i zdenerwowania. Dla porównania częstotliwość fal emitowanych przez przeciętną żarówkę wynosi około 60 Hz, czyli jest o 20 do 60 razy większa. Wieczorem jesteśmy skąpani w świetle o dużej częstotliwości. Wszechobecne sztuczne światło przyspiesza fizjologię naszego ciała i zdaje się konkurować z jego naturalnym rytmem. Wydawać by się mogło, że to dużo, ale to nic w porównaniu do telefonu komórkowego, który emituje fale o częstotliwości 2,4 giga herców. Nic dziwnego, że nie możemy się wyciszyć i mamy problemy z zasypianiem, skoro na kolanach trzymamy tablet,

na stoliku nocnym dzwoni telefon, w tle gra telewizor, a instalacja elektryczna w ścianach nagrzewa się do czerwoności. Można oszaleć w takich warunkach. Nie zdajemy sobie sprawy, jaki wpływ na mózg mają superszybkie częstotliwości emitowane przez urządzenia elektroniczne, a mimo to beztrąsko trzymamy telefon przy uchu i korzystamy z niego godzinami. Wiadomość z ostatniej chwili – istnieje duże prawdopodobieństwo, że urządzenia elektroniczne w naszym otoczeniu mają negatywny wpływ na zdrowie.

Wokół każdego z nich tworzy się pole elektromagnetyczne, będące układem dwóch wzajemnie powiązanych pól: elektrycznego i magnetycznego. Na przestrzeni kilku ostatnich dziesięcioleci nastąpił wyraźny wzrost problemów zdrowotnych związanych z promieniowaniem elektromagnetycznym. Nie powinniśmy bagatelizować tej kwestii, ponieważ otacza nas mnóstwo elektronicznych gadżetów.

Nie wiemy, jaki wpływ na nasz organizm mają wyładowania elektromagnetyczne. Badania wstępne nie potwierdziły jednoznacznie, że stanowią one zagrożenie dla zdrowia, jednak faktem jest, że komórki naszego ciała odbierają subtelne wahania częstotliwości fal elektrycznych. Kto wie, czy za kilkanaście lat nie okaże się, że fale elektromagnetyczne są rzeczywiście odpowiedzialne za rozmaite problemy zdrowotne. Skoro tysiące ludzi narzeka na złe samopoczucie w trakcie użytkowania urządzeń emitujących pole elektromagnetyczne, może już dziś warto – zanim dowiodą tego naukowcy – unikać nadmiernej ekspozycji.

Kofeina uzależnia jak kokaina

Większość moich pacjentów, którzy cierpieli na bezsenność, bezsprzecznie nadużywała kofeiny. Nie potrafili dotrwać do popołudnia

bez filiżanki kawy czy napoju energetyzującego. Owszem dzięki temu łatwiej im się było skupić, nie zdawali sobie jednak sprawy, że kofeina „buzowała” w ich żyłach do późnych godzin wieczornych.

Organizm potrzebuje czasu, żeby zmetabolizować kofeinę. Kilka lat temu ukazało się badanie, z którego wynika, że czas połowicznego rozpadu kofeiny u zdrowego dorosłego wynosi 5,7 godziny. Oznacza to, że jeśli spożyjesz w południe 200 miligramów kofeiny (tyle mniej więcej znajduje się w jednej, góra dwóch filiżankach kawy), to około godziny 17.45 twój organizm wchłonie zaledwie 100 miligramów. Musisz doliczyć kolejne pięć godzin, aż organizm wyeliminuje drugie 100 miligramów, czyli będziesz chodził jak „nakręcony” do 11 wieczorem.

Najlepiej unikać kawy po godzinie 12.00 (ostatecznie nie przekraczać godziny 14.00), wtedy organizm będzie miał wystarczająco dużo czasu, żeby wydalic narkotyki jakim jest kofeina (zgadza się, kofeina to narkotyki) i zwolnić obroty. Osobiście osobom cierpiącym na bezsenność zalecam *zero kofeiny* – zerwijcie z nią na zawsze. Ciało ludzkie podąża za wewnętrznym rytmem biologicznym i musi mieć czas, żeby „wyhamować”. Bombardowanie go różnymi substancjami chemicznymi tylko utrudnia cały proces. Może nam się wydawać, że po ciężkim dniu w pracy kieliszek wina dobrze nam zrobi, jednak alkohol również jest stymulantem i zaburza naturalny cykl snu i czuwania.

Niezaprzeczalnie kawa ma fantastyczne właściwości zdrowotne, ale w tym miejscu mówimy o zaburzeniach snu i bezsenności. Jeżeli zaliczasz się do osób, które mają z tym problemy, powinieneś rozważyć całkowite odcięcie się od kofeiny. W bazie danych na końcu książki znajdziesz kilka sposobów, które ci to ułatwią. Morał tej historii jest taki – sen to delikatna materia, a chemiczne stymulanty mają silny wpływ na nasze ciało

i zaburzają nocny odpoczynek. Nowoczesny mnich robi wszystko, by porzucić ten „nałóg” i nie potrzebuje żadnych specyfików, żeby odzyskać równowagę, ponieważ nigdy jej nie traci.

Poziom cukru we krwi a nadnercza

Innym czynnikiem wpływającym na jakość snu jest poziom cukru we krwi. Gdy równowaga organizmu zostanie zaburzona, w pierwszej kolejności odbija się to na kondycji nadnerczy, a w konsekwencji ma katastrofalny wpływ na jakość nocnego odpoczynku. Ponownie wracamy do metafory płacenia gotówką i kupowania na kredyt.

Poziom cukru we krwi można porównać do ilości gotówki, którą mamy w kieszeni. Jeżeli mamy jej pod dostatkiem, to wszystko „gra”. Z chwilą gdy do mózgu nie dociera wystarczająca ilość cukru (innymi słowy, gdy zaczyna brakować mu energii), stajemy się rozdrażnieni i rozkojarzeni. Mózg będzie próbował natychmiast temu jakoś zaradzić. Zazwyczaj wyśle nam sygnał, żebyśmy zjedli coś słodkiego. A jeśli tego nie zrobimy, organizm sięgnie po rezerwy kortyzolu produkowanego w nadnerczach, żeby załatać „dziurę”. Przypomina to zaciąganie „energetycznej pożyczki” – wyrzut kortyzolu spowoduje uwolnienie glikogenu, który wyrówna poziom cukru we krwi i doda nam energii. Jeśli nie słuchamy potrzeb własnego ciała – ignorujemy jego prośby o kolejną dawkę energii i nie dostarczamy mu jej wraz z jedzeniem albo pomijamy jeden z posiłków – zmuszamy je do korzystania z kortyzolowej „karty kredytowej”. Niestety po jakimś czasie nadnercza mają dość ciągłego „pożyczania” nam energii na codzienne „wydatki” i odmawiają wypłacenia „środków” z naszego konta. Wtedy zaczynają się przysłowiowe schody.

Kiedy śpimy nie wstajemy specjalnie, żeby coś zjeść, dlatego nasz organizm musi polegać na rezerwach kortyzolu, żeby zasilać mózg i zaspakajać jego potrzeby. Jeśli jednak nasze nadnercza zaczną szwankować i odmawiać nam posłuszeństwa, nie będą w stanie zapewnić nam odpowiedniej dawki kortyzolu za każdym razem, gdy prosimy o „pożyczkę”. W sytuacji bez wyjścia organizm chwyta się ostatniej deski ratunku i zaczyna wydzieląć adrenalinę. Ogólne rozdrażnienie spowodowane niskim poziomem kortyzolu i strach, że nie uda nam się zmrzyć oka, przerodzi się w coś jeszcze gorszego. Jak już uda nam się zasnąć, nagle ze snu wyrwie nas oszalałe bicie serca i zimne poty. Kiedy adrenalina zaczyna „krzyczeć” w niebogłosy: „Wstań i zjedz coś, głądnie!” – to znak, że przeholowaliśmy.

Nasze ciało uwielbia spać. Jeżeli masz problemy z zasypianiem, to w pierwszej kolejności sprawdź swój poziom cukru we krwi i zbadaj kondycję nadnerczy. Ratowanie się kofeiną, żeby przetrwać dzień, będzie miało opłakane skutki, jak przyjdzie czas na spanie, ponieważ kofeina zaburza wydzielanie cukru. Jak w prosty sposób temu zaradzić? Należy spożywać węglowodany złożone i zdrowe tłuszcze oraz odpowiednią ilość białka. A na dłuższą metę zwolnić tempo życia, zadbać o zdrowie nadnerczy i wiedzieć, kiedy powiedzieć sobie „dość”.

Ja tych zasad nie wymyśliłem. Zrozumieć sen to złamać szyfr enigmy, wielu próbowało, nielicznym się udało. Wbrew pozorom sen to skomplikowany proces, a nie zadanie do „wykonania”. To stan „istnienia”. Coś, co człowiekowi z Zachodu z trudem przechodzi przez głowę. Jeśli mamy jakiś problem, to chcemy go natychmiast *rozwiązać*, naprawić, staramy się coś wymyślić lub znaleźć na niego jakiś sposób – ale niestety nadal przewracamy się z boku na bok.

RADY NOWOCZESNEGO MNICHA

Zaburzenia snu można porównać do nieporozumień wynikających z różnicy płci. Mężczyzna dąży prosto do celu i chce jak najszybciej osiągnąć orgazm, a potem coś zjeść i odpocząć. Kobieta natomiast przeżywa zbliżenie na poziomie emocjonalnym. Potrzebuje więcej czasu, romantycznej oprawy, pieszczot. Współczesny świat jest zdominowany przez „męski” pierwiastek „jang”. *Wymuszamy* wszystko, żeby zmieścić się czasie. Chcemy zagrabic każdy skrawek na Ziemi i pozbawić ją wszystkich dostępnych zasobów. Pracujemy do granic wytrzymałości i oczekujemy, że po całym dniu u szaleńczej pogoni sen przyjdzie na jedno nasze skinienie. Jedziemy przez życie z nadmierną prędkością, a potem się dziwimy, dlaczego puszczają nam „hamulce”.

Sen natomiast jest z natury „jin”. To bierny proces polegający na byciu tu i teraz. Nie ma absolutnie nic wspólnego z „męskim” nastawieniem „szybko-szybko-szybko” i frenetyczną pogonią za codziennymi obowiązkami. Jest przeciwieństwem „działania”. W sen się *zapada*. To czas, kiedy odpuszczamy. Rzecz w tym, że dla wielu z nas ustąpienie ze „stanowiska” i oddanie kontroli, to nie lada wyzwanie. W końcu cała nasza kultura skoncentrowana jest na wygrywaniu, osiągnięciu coraz lepszych wyników i pobijaniu rekordów.

Osoba wiecznie zajęta uważa, że sen to strata czasu

W medycynie chińskiej istnieje przekonanie, że podczas nocnego odpoczynku nasza eteryczna dusza, tak zwana *huna*, udaje się w metaforyczną podróż i nawiązuje bliską więź ze wszystkim, co żyje wokół nas. Dopiero gdy „wyłączymy” świadomość,

nasza podświadomość może zacząć komunikować się ze zbiorową „superświadomością”. Podczas snu możemy sięgnąć do źródła wszechwiedzy, uzdrowić własną duszę i zregenerować ciało. W nocy „pracujemy” równie ciężko jak za dnia. Jeżeli zdarzy nam się nie przespać nocy, czujemy wewnętrzną pustkę i duchowe odrętwienie, ponieważ nasza dusza nie miała szansy przenieść się do wyższego, pozazmysłowego poziomu.

Zaawansowany rozwój duchowy możliwy jest wyłącznie wtedy, gdy nasz organizm znajduje się w stanie wewnętrznej homeostazy. Nie sposób pogрузić się w głębokim śnie i wyjść poza ograniczenia świadomego umysłu, który nieustannie zmusza nas do działania, gdy nasze ciało obciążone jest toksycznym jarzmem, a nasza psychika napięta do granic obłędu poganianiana biczem czasu.

Gdy chcemy „odciąć się” od świata, nasze ego ma wrażenie, że umiera

Paradoksalnie to właśnie podczas snu możemy dokonać niebываłych postępów duchowych. Jeżeli nasz świadomy umysł nie chce „odpuścić”, to wyraźny znak, że próbujemy za wszelką cenę kontrolować bieg wydarzeń, zamiast pozwolić naszemu wyższemu „ja”, Duchowi Świętemu, Wielkiemu Tao – czy jakkolwiek byśmy tego nie nazwali – nas prowadzić. Ego zawsze będzie starało się nad nami dominować. Wszystkie szkoły rozwoju duchowego jednogłośnie nawołują, żebyśmy odsunęli się z drogi i oddali stery w ręce Opatrzności. Prawdę mówiąc, największym oszustwem, na które wszyscy daliśmy się nabrać, jest przekonanie, że nasza wolna wola *w ogóle istnieje*. Tradycyjne nauki mistyczne są zgodne – całym światem kieruje „uniwersalna wola czynienia dobra”, a źródłem naszego cierpienia jest *złudzenie separacji*.

Nie bój się ciszy

Większość z nas obawia się ciszy, ponieważ można w niej niejedno usłyszeć. Nie lubimy medytacji, bo gdy zaczynamy wsłuchiwać się w siebie, okazuje się, że nasze „ja” ma strasznie dużo do powiedzenia.

Żyjemy w kulturze, która za wszelką cenę stara się unikać cierpienia. Staliśmy się bardzo wygodni i jesteśmy gotowi zrobić wszystko, byleby tylko nie czuć bólu. Medycyna ma na to leki. Alkohol przed snem pomaga nam odreagować stres. Przygodny seks sprawia, że w nocy czujemy się mniej samotni.

Strach przed ciemnością ma to samo podłoże. Boimy się, że w ciszy i pod osłoną nocy wyjdzie z nas nasza mroczna natura. Myśli gnają jak opętane, a my zaczynamy się obawiać, że nie poradzimy sobie z tym, co ma dopiero nadejść.

Wiercimy się niespokojnie.

Przewracamy się z boku na bok.

Może chodzi tylko o przejściowe kłopoty finansowe. Albo o osobę, która leży obok. Może czas najwyższy złożyć ten pozew rozwodowy? A może martwimy się wszystkimi zmarnowanymi szansami życiowymi albo problemami, z którymi zmagają się nasze dzieci. Może chodzi o głęboko skrywaną tajemnicę, która nigdy nie ujrzała światła dziennego? Co robić? Jak sobie z tym wszystkim poradzić? Same problemy...

Nie dajmy się zwariować – każdy z nas je ma. Pozornie wszystko jest w porządku, ale tuż pod powierzchnią czają się demony, które dochodzą do głosu, gdy wszystko inne zaczyna się powoli uspokajać.

W całkowitej ciszy nasza dusza krzyczy

Nic dziwnego, że nie możemy w nocy zasnąć, jeżeli kładziemy się do łóżka z głową pełną nierozwiązanych problemów sprzed lat. Stłumione myśli i emocje wypływają na powierzchnię i spędzają nam sen z powiek. To wszystko, od czego uciekamy przez cały dzień, zakradnie się do nas podczas nocnej ciszy.

Nowoczesny mnich nie wstydzi się swoich słabości. Wyprasza wszystkie „trupy” z szafy i odkurza to, co zostało zamiecione pod dywan. Tak zachowuje się prawdziwy wojownik, zawsze walczy do końca, gdy chodzi o jego życie.

Pogódź się z przeszłością i przyznaj się do swoich słabości

Zaburzenia snu są pewnego rodzaju sygnałem ostrzegawczym, ponieważ uwydatniają niewidzialny ciężar, który dźwigamy każdego dnia. Nadmierna aktywność, hałas, telewizja zagłuszają nasze duchowe potrzeby, co nie oznacza, że one nie istnieją. Sen to czas, kiedy łatwiej nam je dostrzec i uświadomić sobie, nad czym powinniśmy popracować i co tak naprawdę nam w duszy „gra”.

Miej odwagę zmierzyć się ze swoimi demonami, a będziesz spał o wiele spokojniej. Sam byłem świadkiem, jak ludzie podnosili się z najcięższych traum i wychodzili z nich w pełnej chwale. Widziałem ludzi pokiereszowanych przez życie, którym udało się przepracować bolesne doświadczenia z przeszłości, zaakceptować je, wybaczyć sobie i innym, wyleczyć się z nich i żyć dalej. Warto zgłosić się po pomoc do doświadczonego terapeuty, jeśli problemy nas przerastają. Naprawdę nie ma w tym nic złego. Powiem więcej, praca nad sobą może przynieść daleko idące korzyści, dlatego zamierzam do znudzenia podkreślać jej znaczenie.

„Mała śmierć”

Życie płynie zgodnie z naturalnym rytmem, który ma swój początek i koniec, dlatego w starożytności sen określano mianem „małej śmierci”. Pograżamy się w nim i umieramy wraz z kończącym się dniem, a w nocy nasze ciało przygotowuje się do zmartwychwstania i powitania kolejnego dnia, który przynosi obietnicę spełnienia naszych marzeń, planów i aspiracji. Wyłączenie zmysłów na czas nocnego odpoczynku pozwala nam wreszcie wyhamować i wsłuchać się w głos naszego ciała (i duszy) oraz dać się im ponieść. Sen jest najlepszym lekarstwem, a im głębiej w niego zapadamy, tym bardziej się regenerujemy i odprężamy. Wystarczy „odpuścić” i wpaść w ramiona Morfeusza.

Równie korzystny wpływ na nasze samopoczucie mają krótkie drzemki w ciągu dnia. Pięciominutowa przerwa na medytację to doskonały sposób na zaczerpnięcie sił witalnych ze źródła życiodajnej energii. Chodzi o to, by odciąć się od rzeczywistości i na chwilę zapaść w stan głębokiego odprężenia. Jeśli możesz sobie pozwolić na dziesięciominutową drzemkę w czasie pracy, nastaw alarm w telefonie i zamknij oczy. Sen powinien stać się naszym priorytetem, dlatego trzeba zacząć traktować go z jak największą powagą. Wieczorem warto „wprowadzić się” w sen i przestrzegać sumiennie specjalnego rytuału, który pomoże nam zwolnić obroty. Mózg jest przyzwyczajony do rytuałów, ponieważ całe nasze życie się na nich opiera. Gdy nauczymy się go rozluźniać, nasze ciało automatycznie pójdzie w jego ślady.

Nie należy jednak mylić „małej śmierci” z bezdechem sennym, który blokuje drogi oddechowe i prowadzi do duszności. Gdy podczas snu do mózgu nie dopływa odpowiednia ilość tlenu, strach przed nagłą śmiercią gwałtownie nas z niego wyrywa. Znacznie rzadziej dochodzi do bezdechu sennego z przyczyn neurologicznych, ale w obu przypadkach, to niesłuchanie

poważne schorzenie. Jeżeli zatem ktoś, z kim dzielisz łóżko, chrapie jak zepsuta piła motorowa i narzeka na ciągłe zmęczenie, umów go na wizytę lekarską. Ludzie od tego umierają.

Przez sen do oświecenia

Pradawni mędrzy niejednokrotnie odwoływali się do tak zwanego „trzeciego oka”, umiejscowionego w centralnym punkcie na czole, na tej samej wysokości co szczylnka. Traktowali ten niewielki, umiejscowiony w mózgu gruczoł jak magiczny portal do świata pozazmysłowego. Dla nowoczesnego mnicha bardziej interesujące są reakcje chemiczne w nim zachodzące, ponieważ właśnie tutaj wydzielana jest serotonina, czyli „hormon szczęścia”. To neuroprzebieżnik „zasilający” korę przedczołową, obszar w mózgu odpowiedzialny za zaawansowane rozumowanie moralne, abstrakcyjne myślenie i kontrolowanie popędów. Jak wynika z analiz obrazów uzyskanych metodą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego podczas medytacji w płacie przedczołowym zarejestrowano zwiększoną aktywność mózgu. Zróżnicowana dieta bogata w tryptofan (aminokwas występujący w określonych produktach spożywczych) zwiększa poziom serotoniny, która jest następnie przekształcana w ułatwiającą zasypianie melatoninę. Ponadto melatonina wyraźnie poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego i wzmacnia naturalną barierę ochronną organizmu, dzięki czemu jesteśmy mniej podatni na infekcje. W trakcie snu dochodzi do eliminacji komórek nowotworowych, usunięcia toksyn z organizmu, „zresetowania” mózgu oraz regeneracji tkanek. Melatonina usypia i uzdrowia zarazem.

W szyszynce dochodzi do jeszcze jednego ciekawego zjawiska, a mianowicie melatonina przekształcana jest w dimetylotryptaminę (DMT), która wydziela się u osób mających doświadczenia

z pogranicza życia i śmierci – stąd też nazwana jest „boskim pierwiastkiem”. Ponadto DMT ma właściwości psychotropowe i jest jednym z aktywnych składników *ayahuasci*, czyli ceremonialnego wywaru ziołowego stosowanego przez amazońskich szamanów.

Gorąco zachęcam cię do zapoznania się z przełomowymi wynikami badań dr. Ricka Strassmana na ten temat. Warto pamiętać, że brak snu może całkowicie zaburzyć skomplikowane procesy neurochemiczne zachodzące w szyszynce i skutecznie uniemożliwić nasz rozwój duchowy. Właśnie dlatego ludzie cierpiący na zaburzenia snu mają duże trudności w osiągnięciu szczęścia i niejednokrotnie zmagają się z zaburzeniami osobowości.

W kolejnych rozdziałach dowiemy się, w jaki sposób zadbać o ten obszar w mózgu i jak otworzyć „oko naszej duszy”. Warto zapamiętać na przyszłość, że sen jest kluczem do pokonania własnych ograniczeń i osiągnięcia pełni duchowej egzystencji.

PRAKTYKI WSCHODU

Rytuał księżycowy

Żeby odnieść sukces po pierwsze trzeba się porządnie wyspać, ale równie istotne jest wypracowanie specjalnego rytuału przed zaśnięciem. Rytuały towarzyszą nam od dzieciństwa i są doskonale odczytywane przez mózg, dlatego dzięki nim łatwiej nam będzie przejść z jednego stanu świadomości do drugiego. Można je porównać do zamykania mentalnych „zakładek” na metaforycznym „pulpicie” w naszym mózgu i „zresetowania systemu operacyjnego” na czas nocnego odpoczynku. Niestety często bagatelizujemy znaczenie wieczornych rytuałów, co utrudnia nam przekroczenie mistycznej granicy między jawą i snem, dlatego za dnia jesteśmy rozdrażnieni i rozkojarzeni.

Rytuał księżycowy wymyślony przez znakomitego Swamiego Kriyanandę ułatwia wprowadzenie się w sen. Zadbaj o to, by mieć pod ręką notes, w którym każdego wieczoru możesz zapisać wszystkie zbędne myśli. Chodzi o to, żeby „wyrzucić” z głowy wszystkie „rzeczy do zrobienia” i „przypomnienia”, a co najważniejsze stworzyć *plan* działania na kolejny dzień, możliwy do *zrealizowania* przed zapadnięciem zmroku. To ćwiczenie na szczerść wobec samego siebie, ponieważ po pierwsze będziesz musiał dotrzymać danego słowa, a po drugie ocenić realnie swoje możliwości. To wbrew pozorom wcale nie łatwe zadanie, dlatego w większości przypadków postanowienia noworoczne to kpina. Rytuał księżycowy zmusza nas do oszacowania, ile tak naprawdę jesteśmy w stanie udźwignąć każdego dnia oraz przyznania się przed sobą, czy aby nie wymagamy od siebie zbyt wiele. A jak rzecz się ma w twoim przypadku? Czy nie rzucasz się czasem z „motyką na słońce” i nie planujesz na wyrost, a potem obwiniasz się, że nie udało ci się zbudować wieży Eiffla w jeden dzień?

Możliwe, że jest odwrotnie. Może rzeczywiście jesteś nieudacznikiem i nie potrafisz doprowadzić spraw do końca? Kto wie, może marnujesz czas na picie kawy w pokoju socjalnym albo na pogaduszki przez telefon? Może przeglądasz strony internetowe zamiast pracować albo zwyczajnie jesteś zbyt rozkojarzony, żeby się skupić na czymkolwiek lub po prostu nie radzisz sobie z obowiązkami i potrzebujesz pomocy? Mam dla ciebie dobrą wiadomość – nie tylko ty.

Na łamach niniejszej książki, rozdział po rozdziale, przeanalizujemy potencjalne pułapki, w które wszyscy wpadamy. Pokażę ci ćwiczenia na poprawienie koncentracji i siły woli, dzięki którym łatwiej ci będzie zaplanować obowiązki w zależności od ich ważności i ograniczeń czasowych.

Warto zacząć kultywować rytuał księżycowy i zapisywać to, czego nie zdążyłeś zrobić przed końcem dnia, dzięki temu będziesz miał świadomość, co spędza ci sen z powiek. Postaraj się wypełnić wszystkie zaplanowane na dany dzień obowiązki, a jeśli ci się to nie uda, następnym razem zaplanuj mniej, tak żebyś zmieścił się w czasie. Udowodnij sam sobie, że jak coś postanowisz, to dotrzymasz słowa. Te małe sukcesy sprawią, że wyrobisz w sobie nawyk świadomego planowania i realizowania własnych celów. Dzięki temu będziesz kowalem własnego losu i będziesz trzymał się wytyczonego przez siebie kursu.

Zrób sobie przerwę

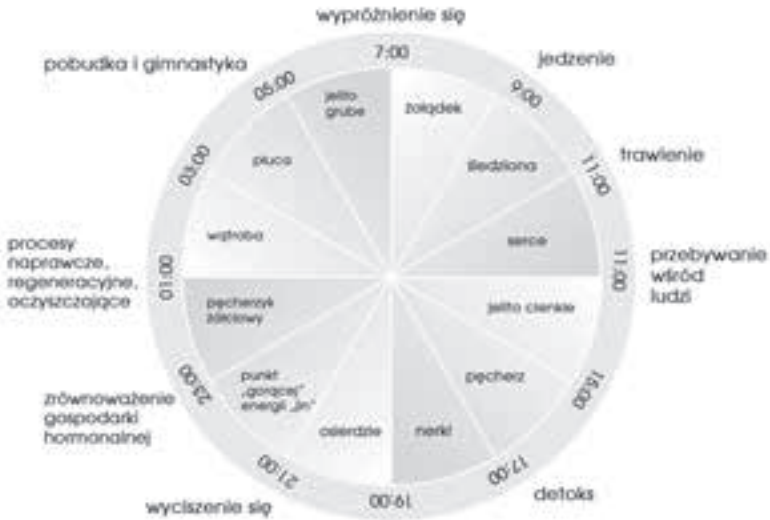
Możesz zyskać niezwykle dużo energii, jeśli dopasujesz poziom aktywności do naturalnego dobowego rytmu swojego ciała. Ogólnie rzecz biorąc, twój organizm wymaga największych nakładów energetycznych o świcie, a pod wieczór zaczyna stopniowo zwalniać, po to, że byś w nocy mógł się zrelaksować i odprężyć. Życie toczy się w podobnym rytmie i większość z nas podlega tym samym podstawowym cyklom.

W ciągu dnia warto zaplanować kilka małych przerw zgodnie z własnym zegarem biologicznym.

Tradycyjna medycyna chińska zakłada, że każdy narząd funkcjonuje optymalnie w określonym przedziale czasowym, dlatego leczenie poszczególnych narządów powinno mieć miejsce wtedy, gdy działają one na najwyższych „obrotach”, gdyż sprzyja to szybszej rekonwalescencji. Obok znajdziesz wykres przedstawiający, w jakich godzinach dany organ pracuje najlepiej.

Większość dawnych systemów leczenia opiera się na dogłębnym zrozumieniu naturalnych rytmów organizmu. Przeanalizujmy na

podstawie poniższego wykresu, w jaki sposób dostosować codzienne nawyki do potrzeb własnego ciała.



Jelito grube pracuje optymalnie w godzinach od 5 do 7, to znaczy, że to idealna pora na wypróżnienie się. W kolejnym przedziale czasowym najlepiej działają żołądek i śledziona (w tym trzustka), dlatego wtedy należy zadbać o odpowiedni posiłek, żeby nabrać energii. Nerki funkcjonują optymalnie od godziny 17 do 19, warto zatem popracować w tym czasie nad kondycją nadnerczy. Wątroba oczyszcza się między godziną 1 a 3 rano, więc żeby jej to umożliwić, trzeba w tych godzinach być pogrążonym we śnie.

Powyższy wykres można potraktować jak narzędzie diagnostyczne. Jeżeli mój pacjent skarży się, że co noc budzi się od drugiej nad ranem, kontroluję jego poziom cukru i hormony

nadnerczy, ale zwykle mam przeczucie, że chodzi o zbyt duże stężenie toksyn w organizmie.

Pamiętaj jednak, żeby nie stosować się bezkrytycznie do wszystkiego, co zalecają pradawni chińscy uzdrowiciele. Lepiej wsłuchać się w to, co podpowiada ci twoje ciało. W jakich godzinach czujesz się najlepiej, a kiedy zaczynasz odczuwać zmęczenie i najchętniej uciałbyś sobie drzemkę? Warto stworzyć własny wykres na podstawie wnikliwej obserwacji potrzeb swojego organizmu i zaplanować dzień zgodnie z jego naturalnym rytmem, po czym zastanowić się, w jaki sposób poprawić swoje zdrowie i samopoczucie. Jednak teraz zajmijmy się tym, co możemy zmienić od zaraz.

Weź przykład ze swoich przodków

Jeśli się nad tym głębiej zastanowić, jaskiniowcy mieli naprawdę klawe życie. Nie przeczę, gorący prysznic to cudowny wynalazek, ale proste życie blisko natury również ma swoje zalety. Istnieje kilka strategii umożliwiających zsynchronizowanie rytmu naszego ciała z pierwotnym cyklem natury. Po pierwsze w godzinach wieczornych, czyli między 19 a 20, należy „odłączyć się” od wszelkich urządzeń elektronicznych. To oznacza zero telewizji i przeglądania internetu. Wiem, że to trudne, ale jeśli się dobrze nie wyśpisz, to twoje *życie* z pewnością stanie się jeszcze trudniejsze. Technologia zaburza delikatną równowagę biologiczną naszego organizmu i sztucznie wyostrza nasze zmysły. Można to porównać do jelenia oślepionego światłami samochodu. Mózg zwierzęcia nie potrafi znaleźć punktu odniesienia, dlatego jeleni zamiera w bezruchu. W analogiczny sposób reaguje nasz układ nerwowy na sztuczne światło po zmierzchu. Spróbuj z czystej ciekawości przejść na miesięczny detoks i przestań korzystać

z urządzeń elektronicznych. Wydaje mi się, że będziesz miło zaskoczony. Ponieważ lubimy komplikować sobie życie i z góry zakładamy, że nie ma łatwych rozwiązań, tak prosta rzecz wydaje nam się mało skuteczna. Nic bardziej mylnego. Odpuść sobie, a przekonasz się, że po upływie niespełna dwóch tygodni będziesz spał jak niemowlę.

Oprócz odcięcia się od technologii warto również zastąpić lampkę nocną czymś bardziej naturalnym, a mianowicie świecami. Ich łagodna poświata ma fantastyczny wpływ na samopoczucie. Człowiek staje się spokojniejszy. Zaczyna mówić o pół tonu ciszej. Przy świecach rozluźnia się ciało i umysł.

Zwykle moim pacjentom cierpiącym na bezsenność polecam, by spędzali wieczory wyłącznie przy świetle świec. Dobrze sprawdzają się również łagodne ćwiczenia rozciągające i siedzenie na podłodze. Postaraj się zrelaksować i odprężyć całe ciało. Początkowo możesz mieć wrażenie, że to szaleństwo, ale to tylko twój „małpi” rozum przemawia przez ciebie. Ucisz wewnętrzny monolog w swojej głowie i celebryj – sam lub w towarzystwie najbliższych – ciszę i spokój.

Idea „zaszycia się w górach” wyznawana przez „jaskiniowców” (wbrew pozorom większość naszych przodków nie mieszkała w jaskiniach, ponieważ zwyczajnie nie było aż tylu jaskiń) jest dziś nadal aktualna, gdyż skały pochłaniają promieniowanie elektromagnetyczne. Chociaż akurat nie to było największym zmartwieniem naszych przodków, to dla nas może mieć niebagatelne znaczenie. Pozbycie się wszelkich niepotrzebnych urządzeń z sypialni – a wręcz stworzenie w niej specjalnej strefy bez technologii – w dłuższej perspektywie może działać cuda. Warunkiem zdrowego snu jest komfort psychiczny i poczucie bezpieczeństwa. Jeśli mieszkasz w mieście, warto upewnić się, że wszystkie drzwi i okna w twoim domu są pozamykane. Nie

oszukujmy się, nie każdy mieszka w bezpiecznej dzielnicy, są miejsca, gdzie zdarzają się włamania. Zdaję sobie sprawę, że mogło cię to spotkać, dlatego jak najbardziej zamknij dom na cztery spusty, żebyś nie musiał się martwić i mógł spokojnie zasnąć. Jeśli nadal odczuwasz podświadomy lęk przed włamaniem, postaraj się nad nim popracować. Tyle w tej kwestii. Więcej informacji na temat ochrony przed negatywnym promieniowaniem elektromagnetycznym znajdziesz w bazie danych na końcu książki.



OSOBISTE DOŚWIADCZENIA

Zainspirowany historią pewnego taoistycznego mistrza, postanowiłem pójść w jego ślady i spędzić sabat w gęszy leśnej. Ów mnich obiecał sobie, że będzie robił wyłącznie to, na co w danej chwili ma ochotę. Zanim został duchownym był ciągle zmęczony, jak niemal każdy wieczny zajęty mieszkaniec Zachodu, więc naturalną potrzebą jego organizmu było spanie. Zgodnie ze złożoną przysięgą, robił dokładnie to, co uważał za stosowne. Po trzech dniach regularnych drzemek, stwierdził, że w końcu wypoczął. Ta historia zrobiła na mnie tak ogromne wrażenie, że postanowiłem spędzić ferie zimowe (w tym czasie nadal studiowałem), robiąc dokładnie to samo. Wyspałem się za wszystkie czasy, ale nie obyło się bez wyrzutów sumienia. Niemniej jednak dotrzymałem danej sobie obietnicy i pewnego dnia – tak jak on – obudziłem się z poczuciem, że moje akumulatory są w pełni naładowane.

Teraz każdej zimy zapadam na jakiś czas w stan hibernacji i śpię, kiedy tylko poczuję się zmęczony. Praca, rodzina i tysiące e-maili może poczekać. Zrobiłem z tego coroczną tradycję i konsekwentnie ją kultuwuję w domu, w pracy i w interesach. Dzięki temu mam znacznie więcej energii, jestem bardziej kreatywny i entuzjastycznie nastawiony do życia przez resztę roku.

W świetle gwiazd

Kolejnym niedocenianym sposobem na relaks jest spędzanie czasu pod gołym niebem. Kiedyś to było na porządku dziennym, ale dziś odeszło do lamusa, gdyż ciągle siedzimy zamknięci w czterech ścianach. Patrzenie na gwiazdy jest jak zagłębienie do najskrytszych zakamarków własnej duszy. Relatywna odległość między gwiazdami na niebie jest taka sama jak odległość między atomami, z których składają się wszystkie komórki naszego ciała. Kontemplowanie idei, że jesteśmy niewielką kroplą w oceanie wszechświata, jest niezbędne do zrozumienia istoty człowieczeństwa. Leżenie pod nieboskłonem i stawianie sobie egzystencjonalnych pytań pomaga zachować równowagę psychiczną. Jaka jest nasza rola na tym świecie? Skąd się wzięliśmy na tej planecie? Co spowodowało Wielki Wybuch? Te same pytania nurtowały pokolenia przed nami. To one doprowadziły do rozwoju kultury, sztuki, religii i filozofii. Kiedyś analizowaliśmy rzeczywistość i byliśmy skłonni do refleksji, dziś traktujemy jej idiotyczną wersję prezentowaną w telewizji jako rozrywkę. Warto przywrócić zwyczaj spoglądania w niebo, a jeżeli warunki meteorologiczne na to pozwalają, spędzić kilka nocy w roku pod gwiazdami.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Pedram Shojai jest twórcą portalu Well.org, producentem filmów *Vitality (Witalność)* i *Origins (Początki)* oraz współprowadzącym audycję internetową *The Health Bridge*. Jest uznanym mistrzem Chi Kung, licencjonowaną fitoterapeutą oraz doktorem medycyny orientalnej. Jest założycielem Taoistycznej Szkoły Alchemii. Prowadzi warsztaty i seminaria na całym świecie. Uzyskał święcenia duchowne w chińskim Klasztorze Żółtego Smoka. Mieszka w Irvine w stanie Kalifornia.

**Masz problem z odnalezieniem się we współczesnym świecie?
Cierpisz na nieustanny deficyt czasu?
Jesteś zestresowany i nie robisz nic dla siebie?
Czas, byś został mnichem!**

Dzięki tej książce:

- nauczysz się czerpać z fontanny wieczności,
- zostaniesz panem własnego czasu,
- poznasz i wyeliminujesz przyczyny zmęczenia,
- wyrwiesz się z życiowej stagnacji,
- poprawisz swoją samoocenę,
- pozbędziesz się nadwagi,
- odbudujesz więź z naturą i innymi ludźmi,
- wyeliminujesz permanentny brak pieniędzy,
- opracujesz właściwe cele życiowe,
- zwiększysz komfort swojego życia.

Możesz pokonać stres i wszystkie trudności!

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-7377-863-4



9 788373 778634