

ERIC HARRISON

NAUCZ SIĘ MEDYTOWAĆ

Ponad 20 prostych ćwiczeń
uzdrawiających ciało
i oczyszczających umysł



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

W Wielkiej Brytanii
sprzedano już

PONAD 75 000
egzemplarzy

NAUCZ SIĘ
MEDYTOWAĆ

ERIC HARRISON

NAUCZ SIĘ MEDYTOWAĆ

Ponad 20 prostych ćwiczeń
uzdrawiających ciało
i oczyszczających umysł



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłsiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek
Ilustracja na okładce: © khubicek - Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2012
ISBN 978-83-7377-561-9

Tytuł oryginału: „Teach Yourself To Meditate.
Over 20 simple exercises for peace, health & clarity of mind”

Copyright © 1993 by Eric Harrison

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2012
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.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Wprowadzenie</i>	7
<i>Część pierwsza – Czemu służy medytacja?</i>	13
1. Jak korzystać z tej książki?	15
<i>Minimedytacja: Czerwone światła</i>	21
2. Dlaczego ludzie medytują?	23
3. Czym jest medytacja?	33
<i>Minimedytacja: Koncentracja na wybranym obiekcie</i>	43
4. Świadomość napięcia	45
<i>Minimedytacja: Zastyganie w bezruchu</i>	51
5. Dlaczego nie potrafimy się zrelaksować?	53
<i>Minimedytacja: Zwolnienie tempa</i>	60
<i>Część druga – Rozpoczęcie praktyki</i>	63
6. Skupianie uwagi	65
<i>Podstawowa technika medytacyjna nr 1:</i> „Oddech”	73
7. Pozycja i oddychanie	75
<i>Podstawowa technika medytacyjna nr 2:</i> „Skanowanie całego ciała”	82
8. Fale mózgowo alfa i beta.....	85
<i>Podstawowa technika medytacyjna nr 3:</i> „Muzyka”	90

9.	Mantry i afirmacje	93
	<i>Podstawowa technika medytacyjna nr 4:</i>	
	„Afirmacje”	101
	<i>Podstawowa technika medytacyjna nr 5:</i>	
	„Mantra”	103
10.	Głębsze stany świadomości	105
	<i>Podstawowa technika medytacyjna nr 6:</i>	
	„Śpiące ciało, czujny umysł”	111
11.	Zachowanie kontaktu z rzeczywistością	115
	<i>Podstawowa technika medytacyjna nr 7:</i>	
	„Obiekty natury”	123
12.	Wizualizacja	125
	<i>Podstawowa technika medytacyjna nr 8:</i>	
	„Wizualizacja”	134
13.	Czysta obserwacja	137
	<i>Podstawowa technika medytacyjna nr 9:</i>	
	„Nazywanie”	143
	<i>Podstawowa technika medytacyjna nr 10:</i>	
	„Oczyszczanie”	145
	<i>Część trzecia – Medytacja w codziennym życiu</i>	149
14.	Jak czerpać największe korzyści z praktyki?	151
	<i>Minimedytacja: Wyzwolenie dzikich bestii</i>	157
15.	Medytacja na co dzień	159
	<i>Minimedytacja: Bycie obecnym</i>	164
16.	Medytacja chodząca	167
17.	Głębokie uzdrawianie	173
	Literatura zalecana	185
	Podziękowania	187
	Indeks	188

Wprowadzenie

Ludzie często zadają mi pytanie: „Jak to jest medytować? Jak to robisz?”. Posłużę się przykładem. Gdy piszę tę książkę, w Perth panuje wiosna. Mamy do czynienia z najbardziej deszczową porą od dwudziestu lat, a kwiaty polne wyglądają przepięknie. Za moim domem znajduje się Kings Park – 160 hektarów buszu między moim domem w Subiaco a rzeką Swan. Udaję się tam przynajmniej raz dziennie.

Wchodzę do parku z głową pełną myśli, spaceruję, układając zdania tej książki. Ale widoki są tak piękne, że nie da się ich zignorować. Papugi w kolorach tęczy żywią się nektarem kwiatów kufflika¹, powietrze jest nasycone zapachami, a popołudniowe słońce oświetla białą korę eukaliptusa.

Dzikie kwiaty są bardzo pojętne. Domagają się uwagi, jak dzieci lub koty. Bardzo szybko przyłapuję się na podziwianiu kwitnącego krzewu. Niektóre kwiaty są w pełni rozkwitnięte, inne na wpół otwarte. Jeszcze inne już usychają i gniją, ale wszystkie są doskonałe. Mrówka spiesznie wspina się po łodydze, a zerwane nitki pajęczyny unoszą się w powietrzu. Znikają wszystkie myśli i zmartwienia, które przynoszę ze sobą do parku. Znajduję się w innym czasie i przestrzeni.

To jest właśnie medytacja – stan, w którym ciało jest zrelaksowane, umysł wyciszony, a my jesteśmy otwarci na doznania danej chwili.

¹ Roślina australijska, której angielska nazwa brzmi „callistemon”, zwana potocznie „bottlebrush tree” – *przyp. tłum.*

Wszyscy doświadczaliśmy takich momentów. Każdy z nas doznaje ich na co dzień, w sprzyjających warunkach – być może podczas głaskania kota, słuchania muzyki lub delektowania się filiżanką herbaty na werandzie.

Gdy jednak warunki nie są sprzyjające, przechodzimy przez park, nie zdając sobie sprawy z niczego, oprócz własnych myśli, zmartwień i obsesji. Nie zawsze łatwo jest doświadczyć takich przepełnionych spokojem momentów. Najczęściej pojawiają się wtedy, gdy coś przyciąga naszą uwagę. W takich chwilach umysł jest skupiony. Myśli nie dryfują bez celu. Skupienie umysłu jest tajemnicą medytacji.

Medytujemy poprzez koncentrowanie się na czymś, co staje się obiektem naszej medytacji. Może to być cokolwiek. Przeważnie jednak medytacja skupia się na oddechu, kwiecie, wyobrażeniu lub na powtarzaniu pojedynczego słowa. Swobodnie badamy ten obiekt, co pomaga nam zdystansować się do naszych myśli.

Przez kilka sekund nie sprawia nam to większych trudności. Umysł jednak szybko domaga się rozrywki i znów daje się porwać myślom. Cała trudność polega na tym, by za każdym razem „wypuszczać” myśl i powracać do obiektu medytacji. Wypuszczając kolejne myśli, uwalniamy umysł.

Podczas medytacji świat zewnętrzny nie znika i nie znajdujemy się w nicości. Myśli wciąż się pojawiają, a w dodatku mogą przeszkadzać nam różne hałasy. Stopniowo jednak przestają nas rozpraszać bodźce zewnętrzne i coraz bardziej się rozluźniamy.

Medytacja jest czymś znacznie więcej niż techniką relaksacyjną. Oczyszcza umysł i sprawia, że staje się bardziej uważny. Stajemy się wrażliwsi na własne uczucia oraz szczegóły otaczającego nas świata. Tę właściwość umysłu nazywamy „uwaga-nością”. Odróżnia ona medytującego od kogoś, kto jest po prostu odprężony.

Medytowanie przez kilka minut dziennie może przynieść głębokie i długotrwałe efekty. Stajemy się coraz bardziej odprężeni i uważni, co wywiera korzystny wpływ na wszystkie aspekty naszego życia. Książka ta zachęca, by wypróbować to na własnej skórze.

Przez ostatnie siedem lat moim zawodem było nauczanie medytacji. (Chociaż ludzie wciąż pytają: „Czy masz jakąś inną, prawdziwą pracę?”). W ciągu jednego semestru uczę od stu pięćdziesięciu do dwustu osób w trakcie ośmiotygodniowych kursów, organizowanych w Perth Meditation Centre; prowadzę także wiele warsztatów, seminariów oraz organizuję wyjazdy.

Książka ta stanowi zapis informacji, które przekazuję swoim uczniom – opis wszystkich podstawowych ćwiczeń oraz związane z nimi uwagi – a przynajmniej na tyle, ile to możliwe, jeśli chodzi o przekaz pisany. Zawiera ona wszystkie instrukcje niezbędne do samodzielnej nauki. Starłem się, aby była na tyle zrozumiała, by z łatwością można było się z niej uczyć.

Gdy sam opanowywałem sztukę medytacji, nie potrafiłem zrozumieć przekazywanej mi wiedzy. Pytałem swoich nauczycieli: „Na czym polega medytacja? Co się dzieje w trakcie medytacji pod względem fizycznym i umysłowym? Jakie techniki są najlepsze?”, a zwykle otrzymywałem odpowiedź: „Medytuj i przekonaj się sam”.

Siedem lat temu sam zacząłem nauczać, próbując odpowiedzieć na wszystkie te pytania. Zostałem nauczycielem, jakiego sam pragnąłem spotkać dwadzieścia pięć lat temu. Ale książka ta nie jest jedynie poradnikiem. Chcę, by czytelnicy zrozumieli jak i dlaczego medytacja działa i co może się wydarzyć w trakcie nauki.

Medytacja staje się zaskakująco prosta, gdy pojmimy jej istotę. Przypomina to znalezienie włącznika światła po wielogodzinnym błędzeniu w ciemnościach. Większość ludzi me-

dytuje, nie rozumiejąc w ogóle tego procesu. Nic więc dziwnego, że osiąga zwykle przeciętne rezultaty. Można to, z kolei, porównać do nocnej jazdy samochodem bez włączonych świateł. Hasłem przewodnim tej książki jest: „Zachowaj uważność! Zdawaj sobie sprawę z tego, co robisz”.

Książka ta składa się z trzech części. Część druga to „środek kanapki”, zawiera bowiem wszystkie istotne instrukcje. Możecie zacząć lekturę od niej, jeśli chcecie.

W rozdziale pierwszym opisuję, w jaki sposób nauczam i jak można wykorzystać tę lekturę do samodzielnej nauki. Rozdział drugi objaśnia, dlaczego ludzie medytują i jakich nieoczekiwanych korzyści doznają w trakcie swojej nauki. W rozdziale trzecim – *Czym jest medytacja* – odpowiadam na najczęściej zadawane mi podczas wykładów pytania. Przedstawiam podstawowe zasady relaksacji i skupiania uwagi, różne techniki, sposoby rozpoznawania głębokich stanów umysłu i tym podobne informacje.

Niniejsza książka zachęca do słuchania swojego ciała. Gdy zaczynamy uświadamiać sobie nasze fizyczne napięcie, możemy je uwolnić (rozdział czwarty); a zyskując większą świadomość wrażeń towarzyszących relaksacji, możemy ją pogłębić (rozdział piąty).

Druga część – *Rozpoczęcie praktyki* – stanowi niezależny kurs samodzielnej nauki medytacji. Zawiera opisy dziesięciu podstawowych, najbardziej skutecznych praktyk medytacyjnych. Każdy rozdział prezentuje kluczową ideę, po której przedstawiam konkretne ćwiczenie. Rozdział szósty, na przykład, zawiera uwagi odnośnie sztuki koncentracji, po których następuje opis medytacji z oddechem.

W części tej znajdziesz wszystkie informacje, jakich potrzebujesz, by móc prawidłowo medytować. To gotowy zestaw wskazówek: potrzeba tylko praktyki. Jeśli poświęcisz na prak-

tykę piętnaście minut dziennie, pięć razy w tygodniu przez dwa miesiące zauważysz takie korzyści jak: głębsze odprężenie i świadomość, lepsze zdrowie i większe dostrojenie do samego siebie i świata. Mając za sobą dziesięć godzin medytacji, możesz zdobyć umiejętność, która zapewni ci trwałe korzyści przez całe twoje życie.

Na łamach tej książki, w różnych miejscach, umieszczam także tak zwane „minimedytacje” (ang. spot meditation). Można je wykonywać przy każdej okazji – stojąc na świątłach, w kolejce w supermarkecie albo podczas spaceru z psem. Nie zajmują wiele czasu i mogą być bardzo przyjemne. Wypróbuj je, jeśli chcesz się zrelaksować w ciągu dnia, a nie tylko w czasie przeznaczonym na oficjalną praktykę.

Trzecia część książki – *Medytacja w codziennym życiu* – wyjaśnia, w jaki sposób włączyć medytację do codziennego życia. Dla wielu ludzi medytacja jest tylko systematycznie wykonywaną, kilkuminutową praktyką. Może się ona jednak stać trwałą właściwością umysłu. Możemy być spokojni i świadomi podczas wykonywania każdej czynności – nawet w sytuacjach wywołujących skrajne emocje! Przedstawiam zatem czytelnikom medytację, jako narzędzie służące dobremu życiu w naszym skomplikowanym, pięknym i nieprzewidywalnym świecie.

Rozdział drugi

Dlaczego ludzie medytują?



Zawsze zdumiewa mnie, gdy ludzie pytają: „Dlaczego medytujesz?”. To tak, jakby pytali: „Dlaczego oddychasz?”. Dzięki praktyce medytacji dobrze śpiam, wstaję wcześniej rano i przez cały dzień czuję się rześko. Darzę ludzi większą sympatią, a wszelkie niedogodności stają się bardziej znośne. Moje myśli są przejrzyste, a ja mam poczucie, że nad wszystkim panuję.

Medytacja oddziałuje korzystnie na wszystkie wykonywane przez nas czynności. Zwiększa poziom energii, poprawia stan zdrowia, pozwala myśleć i pracować efektywniej oraz bardziej cieszyć się życiem. Bycie odprężonym i zrelaksowanym jest psychicznym odpowiednikiem dobrej kondycji fizycznej i zdrowia.

Ludzie najczęściej medytują z jakiegoś konkretnego powodu – na przykład, aby uzdrowić się z choroby lub móc lepiej przyswajać wiedzę. W trakcie praktyki często osiągają zupełnie inne efekty lub jeszcze więcej rezultatów, niż się spodziewali. Znikają problemy z bezsennością, poprawia się jakość relacji międzyludzkich. Zmniejsza się ciśnienie krwi, pojawia się spokój i poczucie sensu życia. Zauważają, że rzadziej palą papierosy i mniej jedzą albo przestają potrzebować okularów lub lekarstw na astmę.

Często odczuwam zażenowanie, gdy opowiadam o korzyściach płynących z praktyki. Niczym opatentowane lekarstwa ostatniego stulecia, medytacja wydaje się uzdrawiać wszystko. Czuję się jak sprzedawca cudownego leku, mówiąc: „Medytacja pomaga na bezsenność, bóle brzucha, problemy z pamięcią, przynębienie, napięcie przedmiesiączkowe oraz poczucie własnej wartości. Aha, w dodatku pozbędziecie się jeszcze brodawek!”

Jako nauczyciel nie potrzebuję wychwalać zalet medytacji. Uczestnicy zajęć sami szybko odkrywają płynące z niej korzyści. Osobiste doświadczenie ma o wiele większą wartość niż słowa. Moi uczniowie mogli latami zastanawiać się nad istotą medytacji, ale podczas trzydziestominutowej sesji w końcu dowiadują się, jak to jest medytować.

Ludzie często zwracają się do mnie z takimi słowami: „Słyszałem, że medytacja może wyleczyć raka”. Powiedziałbym raczej, że medytacja sama w sobie nie uzdrawia, ale wspiera proces leczenia. W końcu nawet lekarze niczego nie „leczą”. Asystują tylko w naturalnym procesie uzdrawiania ciała.

Praktykowanie medytacji może stanowić ogromne wsparcie procesu leczenia. Jeśli nie podeprzemy małego drzewka, przewróci się pod naporem wiatru i umrze. Ale jest to tylko jeden z wielu czynników, umożliwiających zdrowy rozwój drzewa. Podobnie jest w przypadku medytacji. Może być ona kluczową techniką, pomagającą danej osobie pokonać nowotwór. Jest jednak mało prawdopodobne, by była jedyną przyczyną uzdrowienia. Styl życia, dieta oraz czynniki psychologiczne również odgrywają istotną rolę w procesie leczenia.

Medytacja jest wspaiałym fenomenem, a jednak czuję się zażenowany sposobem jej promocji przez niektóre osoby. Praktyka medytacji przypomina budowanie dobrego zdrowia. Potrzebujemy czasu i wysiłku. Dlatego należy wystrzegać się nierealistycznych oczekiwań odnośnie własnych osiągnięć.

Niektóre reklamy New Age'owe przedstawiają ją jako magiczną ścieżkę do nieograniczonego bogactwa, niespożytej energii seksualnej, władzy nad innymi ludźmi i fizycznej nieśmiertelności (nie przesadzam!).

Najczęstszymi celami medytacji są:

- Relaksacja
- Zdrowie
- Wewnętrzny spokój i harmonia
- Koncentracja
- Poprawa wyników sportowych oraz osiągnięć scenicznych i estradowych
- Inspiracja i wizja
- Jakość życia
- Samoświadomość i autoterapia
- Duchowe przebudzenie.

W niniejszym rozdziale omówię pokrótce wszystkie przyczyny, które skłaniają ludzi do praktykowania medytacji.

Relaksacja

Po przejściu poważnego załamania nerwowego lub pod wpływem przewlekłego stresu, wielu z nas traci umiejętność rozluźniania się. Miliony osób potrzebuje leków, by wesprzeć tak naturalne funkcje organizmu jak sen. Niemożność odprężenia się obniża jakość życia i prowadzi do problemów zdrowotnych.

Nauka świadomej relaksacji i szybkiego osiągnięcia stanu odprężenia w dowolnej sytuacji jest pierwszym krokiem w medytacji. Relaksując się, nie tylko rozluźniamy ciało, ale także uwalniamy dręczące nas zmartwienia.

Świadomą relaksację na początku najlepiej praktykować w cichym miejscu, z zamkniętymi oczami. Ostatecznie potra-

fimy zrelaksować się także w trakcie jazdy samochodem, jeźdzenia, rozmowy – a nawet podczas kłótni. Nie poddajemy się emocjom, a pod koniec dnia, szybciej się regenerujemy.

Zdrowie

Bycie bardziej odprężonym w ciągu dnia ma ogromny wpływ na zdrowie. Medytacja może nam w tym pomóc – wyniki mnóstwa ankiet medycznych dowodzą, że bardzo służy naszemu zdrowiu. Oto najczęściej występujące korzyści z medytacji:

Uwolnienie napięcia mięśniowego. Wpływa to bezpośrednio na złagodzenie bólu, zwiększa mobilność oraz pozwala uzyskać głębokie odprężenie. Oddech, płyny wewnętrzne ciała i impulsy nerwowe zaczynają swobodniej przepływać przez organizm.

Obniżenie ciśnienia krwi. Rozluźnienie mięśni sprawia, iż ciało staje się bardziej elastyczne. Serce nie musi tak ciężko pracować, przepompowując krew przez żyły i tętnice. Pod wpływem stresu wzrasta poziom cholesterolu we krwi. Ulega on zmniejszeniu podczas relaksacji.

Stymulacja układu odpornościowego i produkcja białych ciałek krwi. Układ odpornościowy szwankuje, gdy organizm znajduje się pod wpływem stresu. Proces uzdrawiania jest najbardziej skuteczny wtedy, gdy ciało jest odprężone lub pogrążone we śnie. Medytacja przyspiesza powrót do zdrowia po chorobie lub operacji.

Udrożnienie obkurczonych dróg oddechowych. Ma to ogromne znaczenie głównie dla astmatyków oraz osób cierpiących na katar sienny.

Zwiększenie ukrwienia układu pokarmowego, skóry i mózgu. Pod wpływem stresu układ pokarmowy przestaje prawidłowo funkcjonować. Dopływ krwi zostaje skierowany do większych mięśni, odpowiedzialnych za tak zwaną reakcję walki lub ucieczki. Medytacja odwraca ten proces, umożliwiając prawidłową pracę układu pokarmowego.

Przepływ krwi do skóry oraz oddalonych części ciała można odczuć jako przyjemne mrowienie podczas relaksacji. Poprawa krążenia krwi oznacza, że całe ciało zostaje lepiej odżywione przez składniki odżywcze, a organizm znacznie skuteczniej pozbywa się produktów odpadowych.

Regulacja hormonalna organizmu. To odkrycie wciąż wymaga bardziej szczegółowych wyjaśnień. Faktem jest, że podczas medytacji zmniejsza się ilość hormonów stresu w organizmie. Wygląda na to, że proces uwalniania hormonów u osoby medytującej przypomina procesy zachodzące u ludzi o pięć lub dziesięć lat młodszych. Możemy zatem przypuszczać, że osoby praktykujące regularnie będą mniej dotkliwie odczuwać fizyczne objawy starzenia się. Podobnie jak ludzie o wyjątkowo dobrej kondycji fizycznej, często wyglądają młodziej niż na swój wiek.

Zrównoważenie aktywności lewej i prawej półkuli mózgowej. Obie półkule mózgowe zarządzają sprawnością motoryczną przeciwnej części ciała. Jeśli jedna półkula jest nadmiernie aktywna, postawa ciała może być lekko niesymetryczna, wykrzywiona lub pozbawiona równowagi. Prowadzi to oczywiście do zwiększenia napięcia fizycznego. Niepokojni ludzie mają tendencję do zadრęczania się.

Brak równowagi w organizmie stanowi dla mnie swego rodzaju narzędzie diagnostyczne. Przy pierwszym kontakcie

z uczniem wykonuję pewnego rodzaju fotografię mentalną. W ciągu kilku tygodni obserwuję, jak jego postawa staje się bardziej symetryczna, w miarę jak równoważą się aktywność obu półkul.

W uproszczeniu można stwierdzić, że lewa półkula zarządza myśleniem, a prawa odczuwaniem. Wielu z nas wpada w pułapkę, angażując się za mocno w jeden z tych rodzajów aktywności. Przez cały dzień intensywnie rozmyślamy lub dajemy się całkowicie porwać emocjom. Medytacja służy przywróceniu równowagi. Medytujący oczyszcza swój umysł, pozostając jednocześnie w kontakcie ze swoimi emocjami.

Ogólne wskaźniki zdrowia. Dowody medyczne sugerują, że medytacja przynosi korzystne rezultaty przede wszystkim w przypadku takich dolegliwości jak: bezsenność, migreny, astma, chroniczny ból, nadciśnienie, alergie i rekonwalescencja po przebytej chorobie. Służy również złagodzeniu zaburzeń psychosomatycznych skóry, układu pokarmowego i nerwowego.

Nie zostało jak dotąd naukowo potwierdzone, że medytacja może być „cudownym lekiem”. Szybkie i trwałe rezultaty zgłaszają najczęściej osoby cierpiące na bezsenność i migreny. Medytacja pozwala pozbyć się dwudziestu procent napięcia, wywołującego te dolegliwości.

Tak naprawdę oddziałuje ona na nas podobnie jak medycyna naturalna: przywraca harmonię w organizmie. Rezultaty pojawiają się wolniej, dotyczą wielu aspektów i trudno je zbadać w sposób naukowy. Możemy jednak założyć, że medytacja przydaje się w przypadku poważniejszych dolegliwości, a nie tylko tych, które wymieniłem powyżej. Większość ludzi, po trzech lub czterech tygodniach ciągłej praktyki, zgłasza poprawę ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia.

Rozdział szósty

Skupianie uwagi



Podstawowe instrukcje dla większości technik medytacyjnych są takie same:

1. Zrelaksuj się.
2. Wybierz jeden obiekt, na którym skupisz swoją uwagę i który będziesz badać.
3. Jeśli umysł zacznie błądzić, sprowadź go z powrotem.
4. Zapomnij o wszystkim innym.

Główną różnicą pomiędzy różnymi technikami medytacji jest obiekt, na którym skupiamy uwagę. W kolejnych rozdziałach będziemy medytować, skupiając się na oddechu i ciele (na dwa różne sposoby), muzyce, afirmacjach, mantrach, wizualizacjach oraz obiektach wizualnych. Istnieją jeszcze dwie dodatkowe techniki: „oczyszczanie” i „nazywanie”, które wydają się łamać przedstawione wyżej zasady.

Podstawowa technika – skupianie uwagi

Koncentracja zachodzi naturalnie, gdy coś nas zainteresuje lub przyciągnie naszą uwagę. Nie myślimy wtedy o niczym innym. Pojawia się, gdy podziwiamy fakturę i kolor jedwabnego szala, absorbujemy nas dobra książka, delektujemy się pierwszym

łykiem pysznej zupy, nakładamy makijaż lub czyścimy szybę samochodową na stacji benzynowej.

Gdy wykonywana przez nas czynność znajduje się na pierwszym planie w naszym umyśle, pozostałe myśli odchodzą w dal. Lecz gdy tylko odwrócimy uwagę od szala lub zupy, pozostałe myśli natychmiast powracają. Podczas koncentracji dochodzi zatem do małego cudu: chwilowego zatrzymania myśli (lub może raczej delikatnego odsunięcia ich na boczny tor umysłu).

Kluczem do prawidłowego skupiania uwagi jest zainteresowanie obiektem lub daną aktywnością. Naturalnie oddech może wydawać się znacznie mniej interesujący niż pierwszy łyk wybornej zupy. Jeśli jednak podejmiemy do niego z tym samym spokojnym zaciekawieniem, może stać się niezwykle zajmujący.

Spróbuj więc zainteresować się zmieniającymi się z chwili na chwilę właściwościami oddechu: serią odczuć mięśniowych, falami i przepływami, które pojawiają się i odchodzą we wnętrzu naszego ciała. Najwyraźniej odczuwane są one w brzuchu, klatce piersiowej i nozdrzach. Zauważ, kiedy kończą się i zaczynają, czy są nerwowe, czy też płynne. Nie usiłuj ich zmieniać. Nie myśl o nich. Po prostu odczuwaj to, co się wydarza.

Gdy skupiamy na czymś uwagę, umysł zwalnia. Stajemy się uważni i zrelaksowani, pozostałe myśli odchodzą. Naturalnie, nie jest to takie proste. Po kilku sekundach uważnej obserwacji oddechu, pojawiają się pewne naglące myśli („Czy powinnam wyprasować tę koszulkę dziś czy jutro?”, „Ciekawe co teraz leci w telewizji?”). W porównaniu z tymi myślami, oddech wydaje się czymś nudnym.

„Czarna robota” w medytacji polega na tym, by – za każdym razem – pozostawiać pojawiającą się myśl i powrócić do obiektu, na którym się koncentrujemy. Medytacja działa na zasadzie

odroczonej gratyfikacji. Jeśli potrafimy zrezygnować z chwilowej przyjemności towarzyszącej myślom i marzeniom, wkrótce doświadczymy znacznie większych korzyści. Za każdym razem, gdy porzucamy daną myśl, wyzwalamy się. Stopniowo umysł staje się jasny i przejrzysty, zdolny do wglądu.

Jak to osiągnąć? Wybieramy obiekt medytacji – oddech, kwiat, mantrę lub obraz – i „odgradzamy” go od wszystkiego innego. Teksty buddyjskie nazywają obiekt medytacji „miejscem pracy”. Naszym zadaniem jest pozostanie w obrębie ogrodzenia i badanie obiektu.

Jesteśmy świadomi tego, co znajduje się za ogrodzeniem, ale nie porzucamy pracy w pogoni za tym. Brzmi prosto, czyż nie? Zanim jednak się spostrzemy, pojawiają się kuszące myśli, a my już jesteśmy w połowie drogi za nimi.

Prawidłowa koncentracja jest delikatna, pozbawiona wysiłku. Tak naprawdę, jej esencją jest uwolnienie. Umysł koncentruje się w sposób naturalny, jeśli tylko potrafimy uwolnić się od innych myśli.

Rzeczywistość odbiega jednak bardzo od tego ideału. Nasze myśli przypominają horde rozwrzeszczanych małych dzieci, chcących zwrócić na siebie uwagę nauczyciela. Skupiając się na czymś, odpowiadamy im: „Jestem teraz zajęty, przyjdźcie później”. Podobnie jak dzieci, niektóre myśli nie będą chciały odejść, inne odejdą i powrócą później, a inne nie wrócą już nigdy.

Koncentracja na danej rzeczy *nie oznacza* zablokowania wszelkich innych myśli. Nie byłoby to nawet możliwe. Przypomina ona raczej operowanie obiektywem aparatu: widzimy wyraźnie pobliski kwiat, który chcemy sfotografować, ale tło nie znika – jest tylko nieco zamglone. Podobnie jest w przypadku, gdy jesteśmy skupieni na oddechu – inne myśli i wrażenia wciąż się pojawiają, ale znajdują się na peryferiach naszej uwagi.

Niektórzy ludzie zakładają, że uświadamianie sobie czegoś automatycznie zakłada „myślenie o tym”. Czy jednak rozmyślasz o swoim kocie, gdy głaszczesz go po grzbiecie i drapiesz za uszami? Koncentracja jest niewerbalna, zmysłowa i natychmiastowa: polega na odczuwaniu, a nie myśleniu.

Bodźce rozpraszaające i umysł wędrujący

Istnieje wiele bodźców rozpraszaających naszą uwagę. Zatrzaśkujące się drzwi. Pojawiająca się bolesna myśl lub świetny pomysł. Co należy z nimi robić? Musimy pozwolić sobie doświadczyć tych wrażeń przez chwilę, a potem pozostawić je i wrócić do skupienia na oddechu. Potrzeba czasu, by zrozumieć, że nie musimy zatrzymywać się na wszystkich myślach, pojawiających się w umyśle.

Trzaśnięcie drzwiami i wibracje tego dźwięku w twoim ciele trwają zaledwie sekundę. Prawdziwie rozpraszaającym bodźcem może być nieodpowiedni sposób reakcji. Jak reagujesz? Czy denerwujesz się? („Jak mogę medytować przy czymś takim?”). A może rozpaczasz? („To bez sensu. Równie dobrze mogę już teraz się poddać”). Albo planujesz? („Co mogę zrobić, żeby coś takiego już więcej się nie wydarzyło?”). Mijają minuty, a w tobie wciąż trzaskają drzwi.

Bądźmy uczciwi. Nie jest łatwo się skupić. Większość z nas potrafi pozostać przy oddechu przez zaledwie pięć sekund, nim coś odwróci naszą uwagę. Początkujący często tracą obiekt medytacji nawet na kilka minut, nie zdając sobie z tego sprawy. Dla niektórych ludzi może to być dość upokarzające doświadczenie. Wcześniej mogli uważać, że mają sprawny umysł. Zapewnił on im w końcu tytuł doktora, dobrze płatną pracę lub umożliwił wychowanie czwórki dzieci. A teraz od-

krywają, że nie potrafią utrzymać go w miejscu przez więcej niż dziesięć sekund.

Uświadomienie sobie, jak niewielką kontrolę posiadamy nad własnym wewnętrznym światem może być szokujące. Dotyczy to praktycznie wszystkich. Jeśli to zaakceptujesz, wyzbędziesz się wielu fałszywych przekonań na swój temat. Gdy umysł błądzi, łagodnie sprowadź go z powrotem, nie potępiając się przy tym („Muszę bardziej się starać”). Kontynuuj medytację, nawet jeśli twój umysł błądzi... nieustannie do niej powracaj. Przyciągaj umysł ponownie do obiektu koncentracji. Z czasem stanie się to dużo *prostsze!*

Medytacja wymaga poczucia humoru. Nawet gdy nasz umysł jest bardziej rozbiegany, niż byśmy chcieli, to medytacja i tak przynosi nam wiele korzyści. Niektóre myśli zarzucają nam pętlę na szyję i ciągną nas przez błoto. Lawrence LeShan, autor książki *Jak medytować*, twierdzi, że gdybyśmy mieli tak niewielką kontrolę nad swoim ciałem, jaką mamy nad umysłem – nie moglibyśmy nawet zejść ze schodów bez szwanku!

Utrzymanie koncentracji przez dwie minuty w trakcie dwudziestominutowej medytacji jest już powodem do dumy. To całe dwie minuty wolne od tyranii myśli. Całkiem niezłe osiągnięcie!

Osiąganie głębszych stanów świadomości

Za pomocą medytacji stopniowo pogłębiaamy swoją zdolność koncentracji. Na początku zauważamy, czy nadal skupiamy się na oddechu, czy też zdekoncentrowaliśmy się. Potem wchodzimy głębiej, w niewerbalne odczuwanie oddechu: zauważamy szczegóły tego doświadczenia. Następnie coraz dłużej udaje nam się utrzymać skupienie uwagi.

Koncentracja prowadzi do tak zwanego stanu „absorpcji”. Ma on miejsce wtedy, gdy jesteśmy tak mocno dostrojeni do obiektu medytacji, że nie jesteśmy świadomi niczego innego. Znikają troski dnia codziennego, otoczenie oraz zmartwienia ego. Przez moment stajemy się zjednoczeni z obiektem. W tym stanie może pojawić się głębokie poczucie przestrzeni i światła. Ciało i umysł mogą wydawać się niezwykle czyste i stabilne. Każda mikrosekunda wypełniona jest życiem. Nie przypomina to uciekania w mgliste marzenia ani „odpływania”.

Sanskryckie określenie głębokiego skupienia – „samadhi” – jest synonimem błogości. Każdy moment koncentracji, niezależnie od tego jak krótki, ma posmak radości. Jesteśmy skupieni, gdy nasz umysł zatrzymuje się na urywku piosenki, gdy dzielimy się uśmiechem z przyjacielem lub wąchamy kwiat. Wyobraź sobie, że doświadczenie to zostaje tysiącrotnie wzmocnione. Przyjemność towarzysząca koncentracji przemienia się wtedy w głęboką błogość.

Samadhi wpływa również na ciało. Wszelkie negatywne emocje znikają, przynajmniej w danym momencie. Znajdujemy się w zdrowym stanie psychicznym, w którym zostają uwolnione wszelkie subtelne napięcia fizyczne. Ciało może dosłownie drżeć z rozkoszy. Gdy umysł jest zjednoczony, może dojść do głębokiego uzdrowienia.

Te cudowne stany głębokiej absorpcji nie są jednak końcowym rezultatem medytacji. Są jedynie doświadczeniami, które przychodzą i odchodzą, jak wszystko inne. Korzyści płynące z koncentracji są bardzo praktyczne i obejmują wiele aspektów naszego życia. Koncentracja jest sztuką selektywnej uważności. Uczymy się kierować uwagę tam, gdzie zechcemy i opierać się nieuchronnym pokusom zejścia na boczny tor. Wkrótce odkrywamy, że staliśmy się bardziej uważni w naszym codziennym życiu.

„Coraz łatwiej jest mi skupić się na nauce”.

„Jeźdźcę bardziej świadomie”.

„Wcześniej nie znosiłam podlewania ogrodu. Teraz świadomie obserwuję wodę rozpryskującą się po roślinach i sprawia mi to przyjemność”.

„Rozmawiam z dziećmi z większą uważnością i lepiej się między nami układa”.

„Gdy coś należy zrobić, po prostu siadam i to robię”.

Medytacja bez koncentracji?

Gdy odprężamy się, nasz umysł zaczyna błądzić. Może to być całkiem przyjemne, lecz niestety uniemożliwia nam wyciszenie się. Umysł wciąż podąża za myślami. Jedynie dzięki skupieniu uwagi, może porzucić bezproduktywne myśli i stać się czysty.

Podczas każdej sesji zadaj sobie pytanie: „Czy mój umysł wędruje, czy też jest skupiony? Czy koncentruję się na obiekcie medytacji?”. Jeśli umysł wędruje – masz do czynienia ze zwykłą relaksacją. Medytacja ma miejsce dopiero wtedy, gdy umysł jest skoncentrowany.

Spotykam wielu ludzi, którzy chcą medytować bez skupiania uwagi. Potrafią zrelaksować się, uwalniając umysł do swobodnej wędrówki, ale nie chcą wykonać kolejnego kroku. Złapali pociąg do rajy, lecz wysiedli na pierwszej stacji.

Często odbywam tego typu rozmowy:

- Medytuję już od wielu lat, ale często zasypiam w trakcie sesji lub nic z niej nie wynoszę. Co mogę zrobić?
- A jak medytujesz? – pytam.
- Przez krótką chwilę skupiam się na oddechu, a potem pozwalam sobie odpłynąć.

– Dlaczego nie spróbujesz liczyć oddechów, by odzyskać koncentrację i zachować uważność? Wygląda na to, że jesteś zbyt senny – sugeruję.

– Nie lubię tego robić, to mnie dekoncentruje.

– Jak to dekoncentruje? – wnioskuję.

– No wiesz, wybija mnie z tego przyjemnego miejsca...

– Ale przecież skarżyłeś się, że zasypiasz lub zaczynasz myśleć o różnych rzeczach.

– No tak, ale koncentracja jest zbyt trudna, gdy nie mam odpowiedniego nastroju. Czy jest coś innego, co mogę zrobić?

Niektórzy ludzie koncentrują się tylko częściowo. Przypominają matkę, która pilnuje swoich dzieci, wykonując jednocześnie inne czynności. „Mogę liczyć oddechy, rozmyślając w tym czasie o wszystkich innych rzeczach!” – twierdzą. Niektórzy medytują w taki oszukańczy sposób przez wiele lat.

Spotykam się także z takimi pytaniami jak: „Czasem zdarza mi się zupełnie oderwać od wszystkiego (prowadząc samochód na autopilocie, leżąc w wannie, biegnąc przez wiele kilometrów) – czy to medytacja?”. Zdecydowanie nie! Medytacja nie jest jakimś szczególnym rodzajem „odpływania”. W trakcie medytacji doskonale zdajemy sobie sprawę z tego, gdzie znajduje się nasz umysł – jest zakorzeniony w danej chwili i niezwykle świadomy.

Gdy pytam niektórych ludzi, nad czym medytują, odpowiadają: „Nad niczym. Po prostu to robię”. Inni „medytują” przy relaksującej muzyce. Jeśli umysł wciąż dryfuje, to ma to niewiele wspólnego z medytacją. Gdy nie towarzyszy temu skupienie uwagi ani zwiększona uważność danej chwili, to mamy do czynienia jedynie z przyjemną relaksacją, niczym więcej. „Odpływanie” jest pozytywnym stanem umysłu, ale ma swoje ograniczenia i łatwo jest się z niego wybić.

Rozdział piętnasty

Medytacja na co dzień



Zapytano niegdyś pewnego mistrza zen:

– Jak często medytujesz?

– A czy kiedykolwiek nie medytuję? – odpowiedział.

Najwyraźniej postrzegał on medytację zupełnie inaczej, niż osoba zadająca mu to pytanie. Nawet mistrz musi jeść i korzystać z toalety, czasem się zezłości lub zasmuci, ma styczność z trudnymi ludźmi i musi radzić sobie z hałaśliwym otoczeniem, choruje i umiera. Czy rzeczywiście cały czas może medytować?

Tak. Mistrz jest pełen życia i otwarty na wszystko. W pełni odczuwa towarzyszącą życiu przyjemność i ból. Jest pozbawiony iluzji. Nie ucieka. Przyjmuje wszystko. Niczego się nie chwytą. Jest w pełni obecny.

Gdybym miał opisać medytację jednym słowem, wybrałbym: „uwaga”. Oznacza to bycie czujnym, obecnym w danej chwili. Świętą Teresę skrytykowano kiedyś za zbyt łapczywe spożywanie okonia. Powiedziała wtedy: „Gdy się modłę, to się modłę, a gdy jem rybę, to jem rybę”.

W medytacji zależy nam na osiągnięciu wewnętrznego spokoju, ale na tym nie kończy się nauka. Wykonywanie formalnych praktyk medytacyjnych w sprzyjających warunkach i spokojnych pomieszczeniach stanowi jedynie przygotowanie

do bardziej burzliwych sytuacji życiowych. Medytacja może wydawać się ucieczką od codzienności. Nasze życie nie charakteryzuje się przecież niezmałym spokojem. Nie możemy jednak wiecznie od niego uciekać – samo nam o sobie przypomina. Sztuka polega na tym, by wpleść praktykę do swojego życia. Możemy tego dokonać dzięki praktykowaniu uważności o każdej porze dnia.

Na początku odkrywamy, że potrafimy być zrelaksowani i uważni mając otwarte oczy. Następnie jesteśmy bardziej odprężeni podczas chodzenia, mówienia, w parku lub na plaży. Potem udaje nam się tego dokonać w trakcie wykonywania prostych czynności, takich jak przygotowywanie posiłku lub branie prysznica. Wkrótce odkrywamy, że potrafimy zachować spokój, gdy ktoś próbuje nas rozdrażnić. Nużące zadania przestają być tak nieprzyjemne, jak wcześniej. Doceniamy piękne chwile i doświadczamy przeblysków wglądu, nawet gdy ogarną nas silne emocje.

Początkujący są mało elastyczni. Skarżą się, że nie mogą medytować, gdy:

- słyszą szczekanie psa lub telewizor u sąsiada
- boli ich brzuch
- mają za dużo na głowie
- martwią się o matkę
- są zbyt zmęczeni po ciężkim dniu
- są zdenerwowani na byłego partnera.

W końcu uświadamiają sobie, że to wszystko przestaje im przeszkadzać – przeciwnie, okazuje się, że są to najlepsze okazje do praktyki. Medytacja pomaga zachować spokój i uważność pośród wszelkich życiowych zawirowań.

Mistrz zen jest przebudzony. Większość z nas, z kolei, często funkcjonuje na automatycznym pilocie. Ma to swoje plu-

sy i minusy – pozwala wyłączyć umysł, kosztem zaburzenia percepcji rzeczywistości. Możemy przetrwać cały dzień, nie odczuwając ani nie odbierając niczego wyraźnie. Co gorsza, nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Możemy nawet nie wiedzieć, co tak naprawdę myślimy. Niekiedy jesteśmy zupełnie nieobecni. Nic dziwnego, że mamy problemy, których nie potrafimy rozwiązać.

Uważność nie pojawia się samoistnie. Musimy się jej uczyć, jak każdej formalnej praktyki. Najlepiej rozpocząć od prostych technik: zwracania uwagi na widoki, dźwięki, zapachy, smak i cechy charakterystyczne dla danej chwili, jak również na nasze automatyczne reakcje przyciągania/odpychania.

To właśnie nazywam medytacją na co dzień. Bardzo lubię medytować w trakcie przygotowywania jedzenia. Czasem koncentruję się na jednym ze zmysłów, na przykład na słuchu. Skupiam się na wszelkich wydawanych dźwiękach podczas krojenia jabłka, odstawiania noża, odkręcania kranu, stawiania miski na stole, powłóczenia nogami, otwierania drzwi lodówki, ustawiania naczyń na półce i tak dalej. Zachowuję koncentrację umysłu, powtarzając w myślach, przy każdym wydechu, słowo: „dźwięk”.

Inna wersja tej medytacji polega na zwracaniu uwagi na wszelkie bodźce, odbierane przez zmysły, takie jak: faktura noża, owocu, klamki, wody; lśniąca skóra papryki, gra światła i cienia, plama na półce lub też wrażenia fizyczne w rękach przy podnoszeniu różnych przedmiotów. W myślach zadaję sobie pytanie: „Gdzie jest teraz mój umysł?”. To niezwykle, jak szybko umysł może zatracić się w myśli. I jak interesujący może być świat zmysłów, gdy poświęcimy mu całą swoją uwagę.

Być może zastanawiasz się, czy to naprawdę jest medytacja. Oczywiście, że tak. Przypomina ona japońską ceremonię parze-

nia herbaty. Umysł staje się spokojny i uważny, dzięki świadomemu skupianiu uwagi na szczegółach, rejestrowanych za pomocą zmysłu wzroku, słuchu, dotyku, węchu i smaku.

Odnosnie wszystkich technik medytacyjnych obowiązują te same zalecenia: należy zrelaksować się, skoncentrować i przywoływać umysł z powrotem, gdy tylko zaczyna błądzić. W medytacji, którą teraz opisuję, obiekt koncentracji jest szerszy niż zwykle – obejmuje na przykład cały świat zmysłów lub pejzaż dźwiękowy. A jednak wciąż zachowuje on pewne granice – nie możemy pozwolić umysłowi podążać za myślami.

Budda powiedział: „Gdy jesz, po prostu jedz. Gdy idziesz, po prostu idź”. To bardzo wymagające ćwiczenie, które może być także niezwykle satysfakcjonujące. Wypróbuj je, na przykład podczas jedzenia prostego posiłku, wzorem Świętej Teresy – zachowując przy tym pełną świadomość doznawanych, z chwili na chwilę, wrażeń. Praktykowanie uważności prowadzi do uzyskania większej bystrości i jasności umysłu, któremu zwykle brakuje uspokajających praktyk. Do wykonania medytacji, którą teraz przedstawiam, nie potrzeba żadnych specjalnych warunków. Nie wymaga ona cichego pomieszczenia ani znalezienia pół godziny wolnego czasu w ciągu dnia. Można wykonywać ją w dowolnym miejscu i o każdej porze. Oto przykłady:

1. *Rozwieszanie prania* (odczuwanie mokrej tkaniny, różnego ciężaru ubrań, klamerek, wiatru na twarzy, wrażeń fizycznych związanych ze schylaniem się i rozciąganiem ciała).
2. *Zmienianie pieluszek* (odczuwanie zapachu, faktury materiału, radosnego nastroju lub irytacji itd.).
3. *Spożywanie posiłku* (odbieranie towarzyszących temu dźwięków, zapachów, smaków, ruchów ciała, połykania itd.).

4. *Przybycie do domu z pracy* (uwalnianie napięcia, przebijanie się, uspokajanie, odczuwanie irytacji, zmęczenia, ulgi lub podekscytowania).
5. *Branie prysznic* (odbieranie towarzyszących temu dźwięków, wrażeń dotykowych, przyjemności, zapachu mydła, mokrej i suchej skóry po wytarciu ręcznikiem itd.).

Wraz z doznaniem zmysłowymi niemal natychmiast pojawiają się emocje. Nasze dni są pełne nieopisanego piękna, jeśli tylko zechcemy go dostrzec. Zamiast tego włączamy jednak telewizor lub czytamy gazetę. Jedna negatywna emocja może męczyć nas przez lata. Wielu ludzi potrzebuje poważnej choroby, takiej jak nowotwór, by się w końcu przebudzić. Mówią wtedy, że nagle zrozumieli, co jest w życiu najważniejsze – delektowanie się powietrzem o świcie, krótki spacer w ogrodzie, chwila spędzona z przyjacielem.

Zwiększenie uważności przypomina włączenie światła. Ma to swoją cenę: oświetla ono nie tylko cudowne zjawiska naszego życia, ale także problemy i chaos. Mistrz zen denerwuje się i obserwuje, jak gniew znika. Czuje smutek, ale nie poddaje się mu. Odczuwa ból bez lęku lub użalania się nad sobą. Każdy, kto miał bliski kontakt z wielkim nauczycielem wie, jak bardzo „ludscy” są mistrzowie. W ogóle nie przypominają gipsowych figurek świętych ani posążków Buddy! Są autentyczni.

Często słyszę takie słowa: „Żyłem jak automat, ślepo reagując na żądania innych. Teraz sam już nie wiem, kim jestem” lub „Chciałbym zostawić to wszystko za sobą na kilka dni i odzyskać kontakt z samym sobą”. Jeśli pragniesz odzyskać kontakt z własnym wnętrzem, zacznij od podstaw. Kiedyś pomagałem pewnej kobiecie po udarze powrócić do normalnego życia. Pamiętam, jak z dziecięcą fascynacją trzymała w ręku kawałek owocu i ponownie uczyła się jego nazwy.

Najlepszą praktyką ugruntowującą jest świadome zauważanie wrażeń zmysłowych odczuwanych w danej chwili – smaku zupy, zapachu wiatru, widoku chmur na niebie, dolegliwości i bólu. Nie wszystkie te doznania są przyjemne, ale właśnie „takie jest życie”.

Minimedytacja Bycie obecnym

Ćwiczenie to pomaga odzyskać kontakt ze sobą, gdy tracimy koncentrację lub czujemy się nieswojo. Szybko przełącza ono umysł z trybu myślenia na zmysłowe odbieranie świata. Można je wykonywać wszędzie, o dowolnej porze, najlepiej podczas jakiegś innej aktywności, takiej jak:

- mycie zębów
- sprzątanie pokoju
- przygotowywanie się do wyjścia
- robienie zakupów w supermarkecie.

Instrukcje

- Zadań sobie pytanie: „Gdzie jestem?”. Przełącz umysł z trybu myślenia na odbieranie wrażeń zmysłowych.
- Zwróć uwagę na to, jak trzymasz szczoteczkę, odkręcasz kurek, słyszysz dźwięk płynącej wody, czujesz ruch podnoszonej ręki, posmak pasty w ustach itd.
- Zaobserwuj towarzyszące temu emocjonalne zabarwienie: przyciąganie/odpychanie, pośpiech, nerwowość, zadowolenie, zmęczenie, podekscytowanie. Z niezmiennym dystansem obserwuj, jak wrażenia te pojawiają się i odchodzą.

- Zauważ, jak szybko umysł potrafi znów zaczepić się na myśli. Przyciągnij go z powrotem, koncentrując się na bezpośrednim odbieraniu choćby najdelikatniejszych bodźców.
- Przez chwilę biernie obserwuj wrażenia fizyczne i emocje, które przychodzą i odchodzą. Nie zastanawiaj się nad nimi, nie analizuj ich. Zauważ, że gdy koncentrujesz się na tym, co robisz, twoje ruchy stają się bardziej harmonijne.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Eric Harrison jest jednym z najbardziej doświadczonych australijskich nauczycieli medytacji. Prowadzi ośrodek medytacyjny w Perth oraz współpracuje z międzynarodowymi korporacjami.

Medytacje coraz bardziej zyskują na popularności jako skuteczne metody relaksacji przynoszące wewnętrzny spokój. Oczyszczają umysł i sprawiają, że stajesz się bardziej skoncentrowany. Pomagają nie tylko zwalczyć stres, ale także poprawić stan Twojego zdrowia, zwiększyć zdolność jasnego i kreatywnego myślenia oraz bardziej cieszyć się życiem. Opanowanie tych prostych i efektywnych technik przynosi niezwykle rezultaty.

Ten poradnik to niezależny kurs samodzielnej nauki medytacji, dzięki któremu poznasz najbardziej skuteczne i praktyczne jej metody.

Korzystając z zawartych w książce technik wcale nie musisz siedzieć w ciszy i poświęcać na nie wiele czasu! Proponowane przez Autora minimedytacje sprawiają, że błyskawicznie się zrelaksujesz. Nieważne czy stoisz w kolejce w supermarkecie czy spacerujesz z psem - możesz je wykonywać w dowolnej chwili. Zajmują chwilę, a przy tym są łatwe i bardzo przyjemne.

Wykorzystaj moc medytacji.

Patroni:



Cena: 29,90 zł

ISBN 978-83-7377-561-9



9 788373 775619