

Sandy C. Newbigging

Relaksacyjna metoda Mind Calm

Współczesna technika medytacyjna
wyciszająca umysł i ciało




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Relaksacyjna metoda Mind Calm

Sandy C. Newbigging

Relaksacyjna metoda Mind Calm

Współczesna technika medytacyjna
wyciszająca umysł i ciało

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz-Śliwa

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-785-9

Tytuł oryginału: *Mind Calm: The Modern-Day Meditation Technique
that Proves the Secret to Success is Stillness*
Copyright © 2014 by Sandy Newbigging
Originally published in 2014 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
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.

Informacje umieszczone w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut dla profesjonalnej
porady lekarskiej – zawsze należy skontaktować się z odpowiednim specjalistą nauk medycznych.

Czytelnik wykorzystuje wszelkie podane informacje na własne ryzyko i bierze na siebie
odpowiedzialność za wpływ treści książki na niego. Zarówno wydawca jak i autor nie biorą na
siebie odpowiedzialności za żaden ubytek czy utratę wynikającą z użycia lub błędnej interpretacji
i wykorzystania zawartych w tej książce sugestii, braku zasięgnięcia porady lekarskiej, a także
materiałów umieszczonych na stronach internetowych osób trzecich.



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

Wszystkim Nauczycielom wszelkich tradycji,

" "

oh@'uk - p#@

<i>Pochwały dla Relaksacyjnej metody Mind Calm</i>	11
<i>Przedmowa autorstwa Roberta Holdena.....</i>	15
<i>Wst p: Chaos przed spokojem.....</i>	17
<i>Podzi kowania.....</i>	21
<i>Wprowadzenie: Ciche rozwi zanie</i>	25
<i>#-6p\$@V° yM@ `u-#=V@M@</i>	
k · Ukryte przyczyny zapracowanego umysłu.....	39
k · Korzy ci płyn ce ze spokoju umysłu.....	61
k · To, czego pragniesz, znajduje si w twoim wn trzu	73
k · Szybki pocz tek: uzyskaj spokój umysłu teraz.....	79
k · Cud pokoju z umysłu.....	87
k · Tajemnic sukcesu jest nieporuszenie	99
k · Technika medytacji Mind Calm	115

k	Intrygujące wydarzenia medytacyjne	133
k	Optymalne nastawienie medytacyjne	149
k	Protokół „Pokoju z Umysłem”	159

#-6p\$@	#-6p#@ ‡ ' hk\ 8k° U U @) #° U	
‡	10-czuciowy program Mind Calm.....	175

h	183
\	8 - h h	

U	191
\	8 - h h	

k	197
\	8 h h h	

h	203
\	8 \ h h	

U	209
\	8 M h h	

h	217
\	8 # h h	

K	223
\ 8 \	h h	
U	229
\ 8 -	h h	
K	235
\ 8 k	h h	
\ \	241
\ 8 p	h h	
-	Wspaniało poddania	247
	<i>Załącznik: Przegląd programu Mind Calm.....</i>	253
	<i>Następne kroki: Uczynienie z Mind Calm sposobu na życie.....</i>	259
	<i>O Autorze</i>	261

h *Relaksacyjnej metody Mind Calm*

Sandy posiada zdolność wyjątkową, w jaki sposób z łatwością i bez wysiłku osiąga prawdziwy spokój umysłu oraz ciała. Niezależnie od tempa twojego życia, niezależnie od chaosu będącego koniktem w nim panującym, Relaksacyjna metoda Mind Calm zapewnia wszelkie niezbędne narzędzia i narządy pozwalające osiągnąć to, czego pragniesz, kiedy tego pragniesz. Jeśli marzysz o spokoju, miło ci i szczęściu, Relaksacyjna metoda Mind Calm to książka dla ciebie – przeczytaj ją i przetrwaj. Nie porażysz.

– Joseph Clough

Mind Calm to proste, a jednak fantastyczne narzędzie umożliwiający wycofanie się z najbardziej irytujących myśli. Sandy fachowo przedstawia użyteczne techniki praktyki medytacyjnej, która wpływa na poprawę życia poprzez zmniejszenie poziomu stresu. To książka, którą bardzo nieustannie poleca swoim klientom.

– Becky Walsh, prezenterka radiowa, komedianka

Zawsze inspiruj mnie nauki Sandy'ego. W tej praktycznej książce pokazuje on, że nie potrzebujesz lat praktyki medytacyjnej, aby cieszyć się wewnętrznym spokojem.

– Phil Parker, twórca Lightnig Process

Mind Calm przypomina nam, że szczęście wypływa z naszego wnętrza. Wypełnij tę książkę wskazówkami, które są bezpośrednio a mimo to głębokie, Sandy Newbegging toruje drogę do ostatecznego pojednania się ze swoim umysłem. To lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy gotowi są powitać w swoim życiu wielką prostotę, pogodę i sukcesy.

– Christy Ferguson

Sandy pisze z ogromną klarownością i opanowaniem. Zaprawdę trudno byłoby nie uspokoić się podczas lektury tej książki!

– dr David R. Hamilton, autor książki
Nauka kochania siebie

Cudowna księka. Już widzę, jak używam jej raz po raz, aby – jak sugeruje Sandy – „poddawać się temu, co jest”, „płynąć z prądem” i „uprządkować swoje życie”. Ach, ta radość z umysłu, który jest spokojny.

– Richard Flook

Księka Relaksacyjna metoda Mind Calm pełna jest fantastycznych informacji, które nie tylko wyciszają umysł, ale także ujawniają potencjał przybliżając nas do „geniuszu”. Uwiadomiam ją czytelnikowi, a jeśli tylko cznie słuchamy umysłu, szybko możemy się tym dysputować. Za to jej li uciszymy umysł, i czujemy się ze źródłem. Hurra dla SPOKOJU UMYSŁU!

– Stewart Pearce

p

Mind Calm oferuje narzędzia, dzięki którym do wiadcza się nieprawdopodobnego pokoju, miłości i spełnienia, jakich się wcześniej poszukiwało.

– S. Powers, Kanada

Mind Calm wniósł do mojego życia więcej pokoju, a inni zauważyli nawet, że więcej się śmieję (co zresztą sam zauważyłem). Ogólnie rzecz biorąc, Mind Calm poprawił moje samopoczucie.

– U. Walshe, Irlandia

Odkąd poznałam Mind Calm, mam dostęp do wewnętrznego pokoju w dowolnym momencie. Nie muszę siedzieć w praktyce medytacyjnej, aby go osiągnąć, tylko mogę uspokoić się w każdej chwili, zajmując się codziennymi sprawami.

– J. Bryant, UK

Najlepszą rzeczą, jaką zyskałem dzięki Mind Calm, jest zrozumienie, że mogę pozwolić sobie na emocje pojawiające się i znikające, po czym mogę wrócić do spokojnej uwagi. To takie wolne do wiadczenia.

Po latach prób osiągnięcia „pokoju umysłu”, mam w końcu pogodny życie dzięki rozwinięciu lepszej relacji z umysłem, który posiadam – to po prostu fantastyczne.

– S. McLaughlin, Irlandia

Mind Calm to najlepszy prezent, jaki kiedykolwiek dostałam – dzięki niemu zamiast nudzić się w pracy i wiecznie tylko oczekiwać na weekend, teraz potrafię cieszyć się i ekscytować całym dniem.

– M. Tsachev, Bułgaria

Uwielbiam Mind Calm ponieważ dzięki niemu odnalazłem mnóstwo radości, pokoju i obecności w codziennym życiu – i jest coraz lepiej.

– S. Buimer, Irlandia

Mind Calm dał mi prawdziwy pogodny ducha. Potrafię zauważyć, kiedy daję się wciągnąć w gonitwy, co pozwala mi wrócić do chwili obecnej. Ogólnie rzecz biorąc, Mind Calm zapewnił mi lepsze doświadczenia, a nie znam ani jednej osoby, która tego nie pragnie.

– J. Graham, Szkocja

hk--) U \ ‡ ° ·

Czy widziałyście skecz Monty Pythona o tytule „Bieg na 100 metrów dla ludzi pozbawionych poczucia kierunku”? Wyobraź sobie taką scenę: John Cleese, Michael Palin, Eric Idle i reszta zawodników znajdują się przy linii startu. Niecierpliwie się i niespokojnie wycofują na sygnał rozpoczęcia wyścigu. W momencie startu strzela i wszyscy zaczynają biec – każdy w innym kierunku. Oznacza to, że niezależnie od tego, jak szybko będą przebiegać nogami, nikt nie dotrze do mety. Skecz ten jest doskonałą metaforą naszego świata pełnego szalonego tempa, obłąkanego trybu życia i przewlekłego stanu bycia z tym, który wielokrotnie powala nas na kolana i wymusza rezygnację, nie musi istnieć jakiś lepszy sposób.

Skąd bierze się presja, aby być tak szybko, być tak z tym i maniackalnym? Ze społeczeństwa? Z naszego wychowania? Z mediów? Sandy Newbigging zauważa zewnętrzne naciski, ale zachęca nas do poszukiwania we własnym wnętrzu. W *Spokoju umysłu* pokazuje nam, jak wyzwolić się od tworzonych przez umysł presji, które kładą nam goniące wycie. Sandy pomaga nam zatrzymać cierpienie wywołane naszym własnym psychologiem. Pomaga nam stać się osobami kierującymi własnymi myślami, zamiast pozostawać ich ofiarą. Oferuje uwolnienie od lęku, oceniania i przywiązania.

W pracy trenera widz , e wi kszo ludzi nie potrzebuje wi cej terapii, tylko wi cej jasno ci. Sandy te to dostrzega. Wykracza poza podej cie naprawcze. Pomaga nam kultywowa zdrow relacj z własnym umysłem. To jego nastawienie: *pokój z umysłem*. Sandy znakomicie pokazuje nam, w jaki sposób zaprzyja ni si z własnym umysłem. Krok po kroku pokazuje, jak przesta cierpie na psychologi , e si tak wyra , i jak kultywowa wiadomo , która powoduje wewn trzne przej cie ze *stawania si szcz liwym do bycia szcz liwym*.

Zach cam do lektury *Spokoju umysłu* z otwartym umysłem. Czytaj t ksi k powoli. Nie p d do ko ca. To, czego szukasz, znajduje si na ka dej stronie, a nie tylko na ostatniej. Ciesz si podró . Sandy wypełnił swoj ksi k mnóstwem wgl dów, objawie i wicze , które s wielce o wiecziej i pomocne. Oddaj si stworzonemu przez Sandy'ego programowi i - jak on sam to ujmuje – „*pozwól prowadzi si miłuj cej dłoni wszech wiata*”. Mind Calm jest inspiracj i polecam go z całego serca.

– dr Robert Holden

k

M k-' p#@hS' VŽ#- -- 'oh\ M Ky 'yU ' oSy`

Medytacja może przynieść korzyść każdemu, kto uczyni z niej priorytet i będzie ją praktykował regularnie. Przez ostatnie kilka lat uczenia ludzi z różnych środowisk nie spotkałem ani jednej osoby, która nie skorzystałaby na przyjęciu nawyku medytacji.

Odstąpienie od korowodu codziennych obowiązków, zrobienie sobie przerwy od nadmiernego rozmyślenia na temat sprawiedliwości i niesprawiedliwości oraz wyznaczenie regularnych przerw na zamknięcie oczu, aby rozkoszować się nieporuszeniem, to cudowny prezent, jaki może zrobić sam sobie. Raz za razem osoby medytujące doświadczyły zmniejszenia stresu, poprawy zdrowia, wewnętrznego spokoju, jasności i twórczości, większej miłości w związkach, a nawet zwiększonej wydajności.

M Vou- kVyKž#° \ " o- k† ° #K`

Mimo że medytacja niesie ze sobą tak ogromne korzyści, nadzwyczajnie jest, że tak niewiele osób faktycznie medytuje. Ponieważ nauczam jej na całym świecie, z zafascynowaniem wysłuchuj

przeró nych powodów, jakie wymy laj ludzie, kiedy odpowia-
daj na pytanie, dlaczego nie medytuj . Na przykład:

- Nie potra .
- To trudne.
- To nudne.
- Nie mam czasu.
- Zawsze zasypiam.
- To przera aj ce.
- To religia.
- To satanizm. (Tak, naprawdę tak mi powiedziano!)
- To tylko dla typów przytulaj cych si do drzew.

Ta lista jest niesko czona...

Czy który z nich brzmi znajomo? W miar lektury niniejszej
ksi ki odkryjesz, jestem pewien, e je eli faktycznie który z tych
powodów odnosi si do ciebie, to przekonasz si , e nie jest praw-
dziwy. Co wi cej, celem tego rozdziału rozpoczynaj cego si od
powszechnych przyczyn niemedytowania jest przedstawienie
niektórych ogromnych korzy ci płyn cych z przyj cia regularnej
praktyki medytacyjnej. Chc ci w ten sposób mocniej zmotywo-
wa do wykorzystywania przedstawionych w dalszej cz ci ksi ki
technik Mind Calm podczas medytacji.

\ 8k\ U V' # = 'M k-' p#@
hS' VŽ #' # = '- U -) ' u° #K@

M

Wyobra sobie wann z prysznicem nad ni . Przez cały twój dzie
woda leje si , wypełniaj c wann . W tej analogii, wanna to twój

układ ciało-umysł, a woda to stres. Kiedy prze ywasz swój dzie bez medytacji, płyn ca woda (stres) wypełnia wann (twój układ ciało-umysł). W przypadku niektórych osób taki przepelniony stresem scenariusz mo e wydarza si ka dego dnia przez cale dziesi ciolecia. Medytacja z zamkni tymi oczami jest odpowiednikiem wyj cia z wanny korka i wypuszczenia wody (stresu). Kiedy siedzisz i wykorzystujesz techniki Mind Calm, których nauczam w dalszej cz ci niniejszej ksi ki, stres zostaje uwolniony z twojego ciała. To całkowicie naturalny proces, tak samo jak wtedy, kiedy ciało w chwili odpoczynku ma tendencj wykorzystywania tej okazji do uwolnienia nagromadzonego stresu.

Je eli poł czysz to z praktykowan w ci gu dnia medytacj z otwartymi oczami, b dzie tak, jakby zmniejszył ci nienie wody w prysznicu. Anga uj c ycie z bardziej medytacyjnego stanu umysłu, przywdziewasz powłok z te onu – mniejsza ilo stresu przywiera do twojego układu umysł-ciało. W efekcie gromadzi si mniej stresu. Jak mo esz odczu , stosowane razem medytacje z otwartymi i zamkni tymi oczami odgrywaj powa n rol w znacznym ograniczaniu ilo ci stresu, jak musi znie twoje ciało, oraz przynosz wi ksz pogod ducha i dobre samopoczucie.

M

Wykorzystanie medytacji, kiedy kładziemy si wieczorem do łó - ka, mo e pomóc nam gł biej zasn i zazna odpoczynku lepszej jako ci. Osobi cie potrzebowałem kiedy o miu godzin snu ka dej nocy, bo inaczej czułem si wyczerpany. Obecnie jednak medytuj w ci gu dnia z otwartymi oczami (patrz „Spokojne Chwile” na str. 130) oraz medytuj , kiedy zasypiam w nocy. Dzi ki temu pot nemu poł czeniu odkryłem, e nie potrzebuj tyłu godzin snu co kiedy , eby mie mnóstwo energii nast pnego dnia. To

wietny sposób na oszczędzenie czasu i zrobienie więcej w ciągu dnia, a dodatkową korzyścią jest polepszony komfort snu.

Wcześniej, kiedy nie byłem zmęczony albo nie mogłem zasnąć, leżałem w łóżku i zamartwiałem się, że następnego dnia będę zmęczony. Teraz, kiedy wiem, że moje ciało i umysł ogromnie odpoczywają dzięki medytacji, leżę i medytuję. Czasami zasypiam, a czasami do wiadczam niesamowicie klarownej i spokojnej medytacji. Niezależnie od tego, co się wydarza, wiadomo, że moje ciało i umysł odpoczywają w medytacji, wyzwoliła mnie od zamartwiania o to, czy przeżyję odpowiednią liczbę godzin. Nie mam już wątpliwości potrzeby liczenia owiec, aby zasnąć; zamiast tego mogę na odpływać w najlepszy nocny odpoczynek z medytacją.

Medytacja

Dwie z najszerzej udowodnionych strategii wspomagania fizycznego zdrowienia, odkryte przez naukowców i regularnie rekomendowane przez współczesnych praktyków medycyny, praktykowane są również od tysięcy lat przez starożytną cywilizację. To po prostu:

1. Redukcja stresu.
2. Zwiększenie odpoczynku.

Jak się przed chwilą dowiedziało, to jednocześnie nie dwie główne korzyści płynące z regularnej medytacji. Jeśli pójdiesz do lekarza, mo liwe, że dostaniesz diagnozę albo receptę, ale najczęściej zalecone ci zostanie udanie się do domu i odpoczywanie. To dlatego, że ciało zdrowieje najlepiej wtedy, kiedy odpoczywa.

Długotrwały, chroniczny stres może prowadzić do wycia w wiecznym stanie reakcji „walcz albo uciekaj”. W takim stanie wchłanianie, trawienie i wydalanie pożywienia jest zaburzone, tak

samo jak wiele podejmowanych przez ciało czynności mających za zadanie uzdrowienie albo regenerację organizmu podczas spoczynku albo snu. Robisz sobie przerwę na medytację, zdecydowanie poprawiasz fizyczne funkcjonowanie ciała i, w efekcie, wspierasz układ odpornościowy oraz pomagasz uzdrowić wszelkie dolegliwości fizyczne, które wymagają uwagi.

Medytacja i opór

Niepokój, niepewność i niezadowolenie to powszechne skutki uboczne zapracowanego umysłu a, jak już odkryłem, stawianie oporu życiu to jedna z najpowszechniejszych ukrytych przyczyn całego szeregu „negatywnych” emocji. Medytacja może pomóc ci wznieść się ponad opór i kultywować zdrowszy nawyk akceptacji. Poprzez regularną praktykę uczysz się odpuszczać potrzebę naprawiania, zmieniania, poprawiania wszystkiego czy kierowania i manipulowania wszystkim zgodnie z przekonaniem swojego umysłu. Zaczynasz odkrywać, że możesz po prostu pozwolić wszystkiemu być. Możesz zmienić to, co zechcesz, ale nie musisz stawiać oporu życiu, wpadać we wściekłość, jeżeli coś nie pójdzie po twojej myśli ani wymusza na innych – ani na życie – podzielenia twojej opinii. Ostatecznie uczysz się przez doświadczenie, że im mniejszy opór stawiasz życiu, tym większym pokojem cieszysz się w naturalny sposób. Pozwolenie rzeczom na istnienie staje się oczywistym wyborem.



Zadowolenie to również powszechny produkt uboczny odejścia od oporu. Odkryjesz, że niezadowolenie pojawia się za każdym razem, kiedy coś krytykujesz i chcesz, aby chwila obecna

była inna, ni jest. Przekonasz si , e niezadowolenie mo e zakra si do twojego do wiadczenia ycia, je eli za mocno skupiasz si na przepa ci pomi dzy miejscem, w którym jeste teraz, a tym, w którym wolałby si znajdowa . Dzi ki medytacji mo esz zacz docenia to, co ju masz i – w konsekwencji – odczuwa wi ksze zadowolenie ze stanu rzeczy ju teraz.

M

Niska samoocena i brak pewno ci siebie to cz sto wynik zbytniego polegania na opiniach swojego umysłu i/albo opiniach innych ludzi. Osoby do wiadczej ce niskiego poczucia pewno ci siebie mog nadmiernie porównywa si z innymi, krytykowa swoje obecne wcielenie i ałowa , e nie s inni, lepsi albo doskonalsi.

Medytacja pomaga odsun uwag od zawzi tego głosu w twojej głowie. Nie czekasz ju , a twój umysł zadecyduje, e jeste wystarczaj co dobry, nie polegasz na jego opinii w tym zakresie. Zamiast tego akceptujesz osob , któr jeste teraz, wraz ze wszystkimi jej wadami. W miar jak coraz bardziej rozwijasz bezwarunkow akceptacj samego siebie, odpuszczasz konceptualne podej cie oparte na kryteriach typu: *Jestem wystarczaj co dobry i godny miło ci dzi ki x, y albo z*. Naturalnie poziom miło ci siebie wzrasta wraz z pewno ci siebie i wiar we własne mo liwo ci.

Co wi cej, w miar jak b dziesz uczy si rozlu nia w łagodnej, a jednak pot nej stałej obecno ci swojego istnienia, ku swojej rado ci mo esz odkry , e esencj i bezpo rednim do wiadczeniem twojej istoty jest miło *. Ta miło istnieje poza umysłem, a zatem i poza warunkami. To przepi kna cisza przepelniona pokojem, która istnieje wewn trz ciebie. Wewn trz ka dego! Niezale nie

* HeatherAsh Amara w ksi ce „Boska i wojownicza” opisuje jak obudzi w sobie przepływ kreatywno ci, bezwzgl dnej miło ci, pasji i m dro ci. Publikacja dost pna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

od kształtu twojego ciała czy jego wagi, sukcesów odnoszonych w pracy czy innego zewnętrznego wskaźnika, którego używał wcale wcześniej do ustalenia, czy jesteś wystarczająco dobry, aby być kochanym. Możesz bardzo głęboko poznać siebie, a medytacja jest w stanie ostatecznie ujawnić niezaprzeczalne prawdy.

M

Jaki wewnętrzny, taki na zewnętrzny – ponieważ dokonujemy projekcji swojego wewnętrznego do wiadczenia na zewnętrzny, to im łagodniejszy, bardziej akceptujący i pełniejszy miłości jesteś wobec siebie, tym stajesz się łagodniejszy, bardziej akceptujący i pełniejszy miłości wobec ludzi w obecnych w twoim życiu.

Dopóki nie odnajdziesz miłości w sobie, wszelkie twoje związki – zwłaszcza te intymne – mogą znajdować się pod ogromną presją. Jeżeli to ta druga osoba jest źródłem twojej miłości, może pojawić się przywiązanie do konkretnego sposobu jej bycia, aby czuć się kochanym. Kiedy postrzegasz ją jako źródło swojej miłości, możesz się kurczowo trzymać i być zachłannym. Jeżeli ta osoba ci opuszcza, wraz z nią odejdzie miłość. W tego rodzaju związkach uzależnionych od miłości przeważa lęk. Jeden z partnerów – albo oboje – boi się, że ta druga osoba opuszcza go i zabierze swoją miłość. Słowa „Kocham cię” padają często, ale nie są płynnym z serca wyrazem miłości, tylko są wypowiadane po to, aby usłyszeć partnera zapewnienia czegoś o swoim uczuciu.

Związki to ostateczne lustro. Im mniej krytykujesz samego siebie, tym mniej potrzebujesz krytykować innych. Im mniej oceniasz siebie, tym mniej oceniasz innych. Im więcej harmonii znajdziesz we własnym wnętrzu, tym więcej harmonii znajdziesz w swoim związku. Im bardziej pogodzony jesteś ze sobą, tym mniej potrzebujesz zmieniać czy naprawiać innych ludzi i mniej nimi kierować, chcąc

dopasowa ich do swoich wyobrażeń, oczekiwań i opartych na nich potrzeb. Nie potrzebujesz nikogo, żeby ci „dopełnił”, ponieważ do wiadczysz siebie jako istoty pełnej, której niczego nie brakuje.

Medytacja może tak być spowodowana opadnięciem ci starych przekonań stworzonych przez umysł, a dotyczących oddzielenia i dualizmu, dzięki czemu do wiadczysz jedno ci. Dostrzeżesz, że ranienie drugiej osoby oznacza tak naprawdę ranienie samego siebie. Im bardziej zbliżysz się do swojej Ja ni (tej przepelnionej miłości obecności twojego istnienia), tym bardziej intymnych i pełniejszych miłości związków do wiadczysz z innymi.

M

Nie istnieje coś takiego, jak myślenie o chwili obecnej. Utknięcie cię w umyśle powoduje, że wpadasz w „Pułapkę czasów”. Kiedy się tym, że myślisz o przeszłości i przyszłości, a przegapiasz ten wspaniały moment, w którym akurat się znajdujesz. Ale kiedy urok angażowania się w myślenie i myślenie słabnie, w naturalny sposób stajesz się wiadomy teraźniejszości. Im bardziej uważnie wiadomy się stajesz, tym bardziej dostrajasz się do tego aspektu swojej Ja ni, który już jest zawsze obecny. Co jeszcze lepsze – odkrywasz, że kiedy jesteś uważnie wiadomy chwili obecnej, naturalnie przebywasz w wewnętrznym spokoju, który jest zawsze w tobie obecny.

U
U

M

Z czasem, trochę jak na ironię, zauważysz, że bycie obecnym jest znacznie bardziej ożywiające i pociągające niż bycie zatraconym

w historiach wymyślonych przez umysł. Zobacysz, że kiedy za-
du o myślisz, przegapiasz niezwykłą rzeczywistość chwili obecnej,
a jednocześnie nie pogrążasz się w oporze, ocenianiu, przywiązaniu,
przeszło ci i przyszło ci. Co jeszcze ważniejsze, kiedy przestajesz
próbować naprawiać wszystkie niedociągnięcia, jesteś w stanie cie-
szy się nim, a naprawy wydarzają się same.

Jednym z celów medytacji jest bycie w stanie przestać myśleć
i powrócić do wiadomo ci chwili obecnej. Kiedy zaczniesz regu-
larną praktykę medytacyjną, możesz zauważyć, że nadal angażujesz
się w umysł myślicy, ale w miarę zdobywania doświadczenia
znużysz się tymi historiami, a twoje pragnienie bronięcia ich
dramatyzmu naturalnie zmaleje.

Chociaż możesz uważać, że dokonania umysłu nadają sens
twojemu życiu, przekonujesz się, że życie zyskuje jeszcze więcej
znaczenia i magii, kiedy budzisz się z nieustannego myślenia. Do-
strojony do chwili obecnej, jesteś w stanie zaangażować się w życie
ze spokojem i klarowną świadomością. Oczywiście zdarzały się chwile,
kiedy wpadniesz w nawykowe myślenie, ale kiedy zorientujesz się,
że zagubiłeś się w swoim umyśle, oczywistym wyborem będzie
bycie tu i teraz wiadomym, zamiast tracenia czasu na rozmyślanie
o problemach i scenariuszach stworzonych przez umysł.

Mind Calm sprawia, że jesteś bardziej produktywny, wykorzystujesz
swój pełen potencjał. Kiedy jesteś zbyt zajęty rozmyśleniem,
jesteś rozkojarzony i zaczynasz stresować się długą listą rzeczy
do zrobienia, brakuje ci zdolności podejmowania twórczych
decyzji i wykonywania konstruktywnych czynności. Bycie obec-
nym z jasnym umysłem umożliwia ci poświęcenie pełnej uwagi

aktualnemu zadaniu, a po jego skończeniu pozostawienie go w przeszłości i przejście do następnego i kolejnego. Niezależnie od ogromu pracy, przy tym sposobie jej wykonywania stres jest minimalny, ponieważ życie zaczyna być stresujące dopiero wtedy, gdy opuszczasz teraźniejszość i zaczynasz myśleć o tych wszystkich rzeczach, które musisz zrobić.

Rzeczywistość jest taka, że w chwili obecnej, w której się znajdujesz, możesz zrobić jedynie niewiele. Na przykład, właśnie nie teraz jesteś w stanie przeczytać tylko jedno słowo znajdujące się przed twoimi oczyma. Jednak jeśli zaczniesz się zastanawiać, jak masz znaleźć czas na dokonanie tej książki, nie tylko się rozproszysz, ale także jeszcze mocniej zestresujesz się w swojej podróży ku zrealizowaniu celów. Poświęcając temu, co akurat robisz, swoją najpełniejszą i niepodzielną uwagę, zrobisz więcej i praca ta będzie miała najwyświejszą jakość. Co więcej, z radością odkryjesz, że nawet w obliczu wygórowanych wymagań pozostaniesz spokojny i skupiony przez cały czas ich realizacji.

Medytacja

Na koniec, co może okazać się najcudowniejsze, medytacja wiedzie do bardziej wyzwolonego trybu życia. Przekonujesz się, że bez wysiłku z twojej strony zanika potrzeba kontrolowania swoich myśli, emocji, ciała i życia w celu zdobycia pokoju, miłości, radości i spełnienia, jakich pragniesz. Tak naprawdę dostrzegasz, że najlepszym sposobem na cieszenie się wszystkimi tymi wspaniałymi stanami bytu jest odpuśczenie kontroli i płynięcie z prądem. Nadal możesz wiele zrobić i wprowadzić wszelkie zmiany, jakie zechcesz, ale stawiasz życiu mniejszy opór i rzadziej angażujesz się w ocenianie sposobu myślenia umysłu, który wcześniej był w stanie sprawić, że nie czułeś się dobrze w czasie podróży.

Przywi zanie odpada, poniewa nie potrzebujesz ju , eby ycie wygl dało w pewien okre lony sposób, aby był szcz liwy. Twój umysł ma mniej paliwa dla ognia my li, a ty jeste przepełniony szacunkiem i zachwytem dla chwili obecnej, kiedy ta ujawnia wewn trzne poczucie wolno ci, które jest niezwykle satysfakcjonuj ce.

h\) oyU \ ‡ ° V@ · 'M k-' p#@hS VŽ# ' #=-'U -) ' u° #K@

· \ · · · · ·
· o · · · · ·
· o · · · · ·
· h · · · · ·
· " · · · · ·
· - · · · · ·
· ™ · · · · ·
· ‡ · · · · ·
· ‡ · · · · ·
· y · · · · ·

k

u° K-U V@#Ž`oy M#-oy`K-ouV@h\ky o--V@`

Pozornie, sukces wydaje się oznaczać różne rzeczy dla różnych ludzi. Dla niektórych to optymalne zdrowie, podczas gdy inni kojarzą go z finansami albo dojrzewaniem na szczyt w swojej branży czy zawodzie. Niezależnie od twojego punktu odniesienia określaj tego, jak powinien wyglądać sukces w życiu, bez odkrycia wewnętrznego nieporuszenia do wiadomości sukcesu, może okazać się wyłączenie ulotne i pozbawione trwałego poczucia satysfakcji.

Pomimo nagromadzenia dobytku i prestiżu, dokuczliwe wrażenie, że w życiu chodzi o coś więcej, może się utrzymywać. Głównie dlatego, że nie znajdując wewnętrznego nieporuszenia, przegapiasz ogromny aspekt swojej jakości, czego nie mogą zaspokoić żadne okoliczności zewnętrzne.

Niczym powierzchnia oceanu twoje myśli, emocje, ciało, kariera, związki, nase i inne aspekty świata zewnętrznego nieustannie zmieniają się. Takie już są. Myśli i emocje wydarzają się, podczas gdy ciało robi swoje. W twoim życiu pojawiają się nowi ludzie, podczas gdy starzy znajomi je opuszczają. Kariery się zmieniają,

partie polityczne powstają i upadają, a klimat ekonomiczny zmienia się tak szybko, jak pogoda. Ze względu na to, że wszystkie te aspekty twojego ciała, umysłu i życia znajdują się w stanie ciągłych zmian, krótko pomiędzy tym, co umysł uznaje za dobre albo złe, nic dziwnego, że nie potrafi odnaleźć długotrwałej pogody ducha albo sukcesu, szukaj ich w przemijającym poruszeniu życia.

Z przyjemnością ci pomogę ci w poszukiwaniu sukcesu, dziel się ze mną modelem „Treść – Kontekst”, który ilustruje, dlaczego wiedzenie prawdziwie pomysłowego życia staje się możliwe dopiero wtedy, kiedy poznasz nieporuszenie obecne w twojej zasobnej świadomości. Mam nadzieję, że wyrażnie dostrzeżesz wybór, którego należy dokonać w następnej kolejności, jeżeli chcesz się wykroczyć poza pozorny sukces i cieszyć prawdziwym oraz trwałym i głębokim satysfakcją w życiu tak zawodowym, jak i prywatnym.

U \) - O uk - p\$ ' M Vu - Mbu ' .

Moje poszukiwania prawdziwej pogody ducha i sukcesu w tym życiu obejmowały medytowanie przez cały dzień i noc całymi miesiącami. W czasie tych długich okresów medytacji oraz, oczywiście, mojej normalnej praktyki medytacyjnej odkryłem, że ten model „Treść – Kontekst” oferuje harmonogram działania zapewniający uwolnienie się od problemów stworzonych przez umysł i cieszenie się tym, co najlepiej oddaje określenie nieba na ziemi – w którym doświadcza się życia w jego doskonałości.

Ze znakomitą prostotą model wyjaśnia, w jaki sposób jako życie ostatecznie sprowadza się do tego, na czym skupiasz się w danej chwili, a konkretnie do tego, na czym twoja uwaga spoczywa:

- na **treści** twojego życia czy
- na **kontekście** twojego życia.

eby dokładniej zilustrowa model „Tre – Kontekst”, we my za przykład pomieszczenie, w którym obecnie przebywasz. Mog znajdowa si w nim meble, kwiaty, instalacja o wietleniowa, twój telefon i inne drobiazgi. Termin, jakiego u ywam w odniesieniu do wszystkich tych rzeczy, to MANELE. Teraz, eby wszystkie te mane le mogły istnie , potrzebny jest kontekst PRZESTRZENI. Tak naprawd , przestrzeni musi by wi cej ni maneli, inaczej te mane le si w niej nie zmieszcz . I chocia mane le ostatecznie pojawiaj si i znikaj , przestrze , któr zamieszkuj , jest stała, zawsze obecna i niezmienna.

u	M
Manele	h

Kontynuuj c czytanie tych słów, mo esz zda sobie spraw z D WI KÓW w otoczeniu. Mo e to tyka jaki zegar, piewaj ptaki, w oddali je d samochody, za oknem szumi li cie, niedaleko ciebie gra muzyka albo rozmawiaj ludzie. eby te d wi ki istniały, eby w ogóle cokolwiek usłyszał, musz one wydarza si w kontek cie CISZY. D wi k potrzebuje ciszy, eby był rozpoznawalny. Nawet je eli otacza ci gło ny hałas, istnieje cisza, eby go usłyszał, i cisza ta jest stała w porównaniu do pojawiaj cych si i znikaj cych d wi ków.

u	M
Manele	h
)	#

Co wi cej, tre twojego bie cego do wiadczenia obejmuje równie RUCH. Ruch twojej klatki piersiowej, kiedy oddychasz,

ruch palców, kiedy przewracasz kartki tej książki, ruch drzew za twoim oknem, kiedy wieje wiatr. A jednak znowu, treść tego ruchu wydarza się w kontekst cie absolutnego NIEPORUSZENIA, na który żaden ruch nie ma żadnego wpływu, nigdy.

u	M
Manele	h
)	#
k	v

W kilku ostatnich akapitach odkryli my zatem coś do niezwykłego: twoje życie, ł cznie z wszystkimi manelami, dźwiękami i całym ruchem, wydarza się w kontekst cie nieporuszonej, cichej przestrzeni. Co wiec, treść przychodzi i odchodzi, podlega zmianom, podczas gdy kontekst jest stały i nie podlega zmianom. Nawiasem mówić, ta sama zasada dotyczy twojego umysłu; ruchy twoich myśli i emocji pojawiają się w ramach stałego kontekstu nieporuszonej, cichej przestrzeni.

A teraz pytanie za milion dolarów:

8

Niemal każdy, komu zada się to o wiec, pytanie, wyraźnie dostrzeż, że przez większość czasu skupia się w większości na treści swojego umysłu i życia. Co jest zrozumiałe, ponieważ to głównie tego byliśmy my uczeni, kiedy dorastaliśmy. Jeżeli jednak pragniesz przebudzić się do pogodniejszego i pomysłniejszego sposobu życia i pracy, najważniejszym zadaniem jest nadanie zwracania uwagi na kontekst rangi priorytetu. (Spójrz na stron 193, gdzie

opisana jest fantastyczna gra Mind Calm na ponowne odkrywanie kontekstu, która nazywa się „Dostrzeganie przestrzeni teraz”).

#-yK-o-u\ V° #-' U o@oMyh@o-

Nie ma w tym nic ezoterycznego ani urojonego. W bardzo rzeczywisty sposób czujesz to, na czym się skupiasz. Kierowanie uwagi na rzeczy, które poruszają się i zmieniają oznacza, że będziesz najprawdopodobniej doświadczać wrażeń niestabilności i niepokoju. Poleganie na tych ulotnych rzeczach jako źródle sukcesu i szczęścia może być ryzykowne. Może cię oczywiście zgromadzić dobra i zyska prestiż, jak to już wcześniej zostało wspomniane, ale rzadko złagodzi to wewnętrzny niepokój, a w życiu chodzi o coś więcej niż tylko o rzeczy wypełniające umysł i życie. I to prawda, w życiu chodzi o więcej – nieskończone więcej! Jeśli zatem pragniesz cieszyć się bardziej zrównoważonym poczuciem szczęścia, może doświadczyć go poprzez nauczenie się skupiania uwagi na wewnętrznym kontekście życia, który jest stale nieporuszony, cichy i zawsze obecny.

h

-° Vyk-° K#'o@'8S6" @K† U \) -O
uk-p\$ 'M Vu-Mu'

Kontynuujemy analizę tego modelu, zanurzając się głębiej w kontekst... wszystkiego! Do tej pory odkryli my, że treść – manele, dźwięki i ruch – istnieje w ramach kontekstu nieporuszonej, cichej

przestrzeni. Zwracaj c uwag na kontekst, mo esz odkry we-
wn trzny spokój, który zawsze jest obecny. Ale korzy ci płyn ce
z badania kontekstu ycia na tym si nie ko cz . Wrzeczywisto ci
to dopiero pocz tek! Zacz łem Rozdział 1 od pytania: *Sk d wiesz,
e masz umysł*. Odpowied brzmi: *Poniewa jeste go wiadomy*.
Wynika z tego, e umysł jest tre ci , a jego kontekstem jest twoja
uwa na wiadomo .

u	M
Manele	h
)	#
k	v
y	y

Bez wiadomo ci nie byłoby nic, co mogłoby by wiadome
umysłu. Czy te , inaczej mówi c, nie miałby sk d wiedzie , czego
dotycz twoje my li, gdyby nie wiadoma ich twoja uwa na wia-
domo . By mo e jest to oczywiste, ale jednak zasadnicze, kiedy
uczy si do wiadczenia spokoju umysłu.

#

Jedna z zabawnych rzeczy, jakie odkrywa si podczas zabawy
w ogl danie umysłu zamiast bycie nim, jest taka, e my li przy-
chodz i odchodz . A w dodatku, co wa niejsze, je eli b dziesz
niezwykle czujny, zauwa ysz, e pomi dzy twoimi my lami a we-
wn trzn przestrzenno ci , w której si one wydarzaj , istnieje
nieporuszona, cicha przestrze . Czym jest ta nieporuszona, cicha
przestrze ? Co nadal istnieje, nawet kiedy nie wydarzaj si ad-

ne my li? Owszem, masz racj : uwa na wiadomo . To oznacza, e je eli chcesz zaakceptowa i zastosowa to, o czym ta ksi ka traktuje, musisz ponownie odkry kontekst umysłu.

8) –@‘@uV@K-`u-k° –`

Odchodz c od umysłu, po wi my chwil na rozwa enie kwestii zwi zanej z czasem, a mianowicie: Gdzie tak naprawd istnieje czas? eby odpowiedzie na to pytanie, zapraszam ci do zastanowienia si , w jaki sposób zyskujesz dost p do swojej przeszło ci i przyszło ci. Wró my lami do lektury poprzedniego rozdziału. Gdzie teraz istnieje tamten moment? W twoim umy le, prawda? A co z tym punktem w czasie, kiedy ostatecznie sko czysz lektur tej ksi ki? eby dosta si do tej przyszłej chwili, mo esz uda si do niej jedynie umysłem, wykorzystuj c wyobra ni . Musi to oznacza , e czas istnieje w umy le. Oczywiście zgadzam si , e wyra nie istnieje przemiana dni i nocy – zycznego starzenia si i dat w twoim terminarzu – jednak e do ka dego czasu innego ni teraz dosta si mo na jedynie poprzez umysł i wyobra ni .

To mo e by ekscytuj cym odkryciem, je eli w twojej przeszło ci wydarzyło si co „złego” albo je eli martwisz si o przyszło . Oznacza to, e je eli co nie dzieje si wła nie teraz, to eby le si przez to czu , musisz uda si do przeszło ci albo przyszło ci, myl c o tym w swoim umy le. Zatem nauczenie si , jak nie odwraca uwagi od kontekstu chwili obecnej oznacza, e mo esz odpu ci przeszło i przyszło i cieszy si pogod tej sekundy. Co wi cej, wyja nia to, dlaczego próby my lenia o tym, e jest si w chwili obecnej, nigdy nie zadziałaj . Je eli chcesz si nauczy , jak by w teraz, mo esz zrobi to, piel gnuj c nawyk bycia wiadomym

nieporuszonego, cichego przestrzonnego kontekstu – praktyk t nazywam „wiadomo ci kontekstu”.

u	M
Manele	h
)	#
k	V
y	y
#	#

Kiedy jeste wiadomy kontekstu, w naturalny sposób stajesz si obecny, poniewa twoja wiadomo jest zawsze wiadoma jedynie pojawiaj cego si teraz. Niczym cicha kamera wideo działaj ca w tle, twoja wiadomo mo e by wiadoma jedynie tego, co dzieje si w chwili obecnej. Nawet je eli nie zdajesz sobie sprawy ze swojej wiadomo ci, poniewa jeste rozpraszany myłami zwi zanymi z przeszło ci i przyszło ci , twoja wiadomo pozostaje stale wiadoma teraz – wył cznie i zawsze. Jest nieporuszonym obserwatorem patrz cym przez twoje oczy i cichym słuchaczem słysz cym przez twoje uszy.

Co jeszcze bardziej ekscytuj ce, kiedy jeste uwa nie wiadomy, w naturalny sposób do wiadczasz cech swojej wiadomo ci, a skoro natur wiadomo ci jest nieporuszona, cicha przestrzonn , zaczynasz do wiadcza wła nie tego: wi kszej ilo ci spokoju, ciszy, ekspansywno ci – i wielu innych.

K

V-8° u' ‡ V- 'oMy uMey" \ #-V- '™#@ 'uk-p#@`

Kiedy umysł i czas się spotykają, mogą mieć drastyczny wpływ na twoje poczucie sukcesu. Dzięki przeanalizowaniu „Gry w ocenianie” (patrz str. 4) dowiedziałeś się, że umysł wykorzystuje przeszłość i przyszłość do porównania i skontrastowania, jak było i o ile lepiej mogłoby być w przyszłości. Kiedy to robi, może odkryć rzeczy, które są nie tak.

Ocenianie życia negatywnie czy sto prowadzi do „wewnętrznego nastawienia na nie” w stosunku do życia zamiast „wewnętrznego tak”. Wewnętrzne *nie* tworzy szkodliwy dla twojego pokoju i dobrobytu konflikt pomiędzy twoim wewnętrznym i zewnętrznym doświadczeniem życiowym. Tworzy wewnętrzne poczucie niepokoju i hamuje twórczość, czyni cię podatnym na życie i działanie w oparciu o wykorzystywanie tych obszarów mózgu, które odpowiedzialne są za nastawienie na przetrwanie reakcji „walcz albo uciekaj”. Życie w takim stanie staje się całkiem czarno-białe, a wiskosze energii i wysiłku czy sto idzie na zmuszenie życia, aby wyglądało tak, jak twoim zdaniem powinno.

Niestety negatywne skutki uboczne „Gry w ocenianie” na tym się nie kończą. Mówienie wydarzeniom życiowym „nie” czy sto zmusza cię do stawiania oporu temu, co się wydarzyło, dzieje się albo mogłoby się wydarzyć. Jak się już dowiedziałeś, ten wewnętrzny opór stawiany życiu nie tylko obciąża twoje ciało niezdrowym napięciem, ale również stanowi ukrytą przyczynę lęku, frustracji, niezadowolenia i mnóstwa innych „negatywnych” emocji.

