

dr Ulrich Ott

# MEDYTACJA DLA SCEPTYKÓW

Naukowo udowodnione  
korzyści neurobiologiczne



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*Wiemia Lipińskie 1000*

# MEDYTACJA DLA SCEPTYKÓW

*O Autorze:*

Dr Ulrich Ott jest z wykształcenia psychologiem i od ponad dziesięciu lat prowadzi badania na temat odmiennych stanów świadomości oraz medytacji na Uniwersytecie w Giessen. Jego zainteresowania naukowe koncentrują się wokół wpływu medytacji na funkcje i strukturę mózgu, czym zajmuje się w Instytucie Neuroobrazowania Bender (BION), stosując tomografię rezonansu magnetycznego. Oprócz tego na Wydziale Psychologii uczy jogi i medytacji. [www.uni-giessen.de/cms/ott](http://www.uni-giessen.de/cms/ott).

dr Ulrich Ott

# MEDYTACJA DLA SCEPTYKÓW

Naukowo udowodnione  
korzyści neurobiologiczne



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TLUMACZENIE: Anna Chomik

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-932-7

Tytuł oryginału: *Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*  
Copyright © 2010 O.W. Barth Verlag.  
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

© 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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla Makriny, Christosa i Zoe*



# Spis treści

---

<b>Wstęp</b> .....	11
<b>Wprowadzenie</b> .....	15
Zmiany świadomości poprzez medytację .....	15
Wymagania wstępne praktyki medytacyjnej .....	18
Przeгляд kolejnych rozdziałów .....	21

## CZĘŚĆ I DROGA DO WNĘTRZA

<b>Postawa ciała</b> .....	27
Siedzenie i klęczenie .....	31
<i>Siedzenie na krześle</i> .....	32
<i>Pozycja lotosu i jej warianty</i> .....	33
<i>Klęczenie</i> .....	35
Leżenie .....	36
Stanie i chodzenie .....	37



Sprawdź: Która pozycja jest dla mnie optymalna? .....	40
<b>Oddychanie</b> .....	43
Stan badań .....	45
<i>Oddech jako przedmiot medytacji</i> .....	45
<i>Koncentracja uwagi</i> .....	45
<i>Doświadczenie uczuć ciała</i> .....	47
<i>Samoregulacja wegetatywnego układu nerwowego</i> .....	48
Ćwiczenia medytacyjne .....	49
<i>Wstęp: oddech i postawa ciała</i> .....	50
<i>Obserwowanie oddechu</i> .....	51
<i>Czas: liczenie oddechów</i> .....	53
<i>Łączenie oddechu i słowa</i> .....	56
<i>Ćwiczenie podczas leżenia: joga z pełnym             oddechem</i> .....	57
<i>Minimedytacja: przestrzeń oddechowa</i> .....	59
<b>Czucie</b> .....	63
Stan badań .....	64
<i>Uczucia ciała i świadomość emocjonalna</i> .....	64
<i>Sygnały i decyzje ciała</i> .....	66
<i>Tożsamość: wyczuwanie – odzwierciedlanie –             myślenie</i> .....	67
<i>Formowanie obwodów emocjonalnych</i> .....	70
Ćwiczenia medytacyjne .....	75
<i>Posłuchaj ciała</i> .....	75
<i>Skanowanie: stopniowe odkrywanie ciała</i> .....	78
<i>Obszar ciała jako kotwica</i> .....	82
<i>Kultywowanie życzliwości i współczucia</i> .....	85
<i>Oddanie i pokora</i> .....	89

<b>Myślenie</b> .....	93
Stan badań .....	96
<i>Tryb domyślny</i> .....	96
<i>Medytacja jako hamulec trybu domyślnego</i> .....	98
<i>Radzenie sobie z rozpraszaniem</i> .....	99
Ćwiczenia medytacyjne .....	101
<i>Obserwacja myśli</i> .....	101
<i>Myślenie o skierowaniu uwagi</i> .....	104
<i>Pytania, na które umysł nie potrafi odpowiedzieć</i> .....	106
 <b>Istnienie</b> .....	 109
Stan badań .....	110
<i>Doświadczenia mistyczne</i> .....	112
<i>Metody wyjaśniające</i> .....	115
<i>Percepcja i aktywność gamma w EEG</i> .....	117
<i>Przejścia fazowe dynamiki mózgu</i> .....	122
Ćwiczenia medytacyjne .....	123
<i>Deautomatyzacja</i> .....	124
<i>Pytania egzystencjalne</i> .....	127
<i>Połączenie płaszczyzny bytu</i> .....	129
 <b>Wskazówki uzupełniające</b> .....	 131
Ćwiczenie w grupie .....	131
Nieformalne ćwiczenia uwagi .....	133
Pomoc techniczna .....	135

## CZĘŚĆ II NAUKOWE WYTŁUMACZENIE

<b>Badania nad medytacją</b> .....	139
Definicje i pojęcia .....	140

Pytania i metody .....	144
Fazy rozwoju .....	149
<b>Wpływ medytacji na zdrowie .....</b>	<b>155</b>
Leczenie chorób .....	160
Ograniczenie stresu i zapobieganie mu u ludzi zdrowych .....	162
Metaanalizy skuteczności .....	163
<b>Neuronaukowe badania   nad medytacją .....</b>	<b>167</b>
Elektryczna aktywność mózgu .....	169
Procedury obrazowania .....	173
Prognozy na przyszłość .....	184
<b>Podsumowanie i perspektywy .....</b>	<b>187</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>191</b>
<b>Strona internetowa do książki .....</b>	<b>205</b>

# Wstęp

---

**M**edytacja jest często przyporządkowana do dziedzin takich jak religia i ezoteryka. Sprawia to, że współcześnie spotyka się z negatywnym i sceptycznym nastawieniem wielu osób. Wywodzi się ona z obszaru religijnego i faktycznie często jest zakorzeniona w rytuałach i przekonaniach, które nie są poddane krytyce oraz uzasadnieniu. Dość rzadko można spotkać trzeźwe spojrzenie na medytację, a także analizę jej zalet i wad. Okazuje się bowiem, że szkoły medytacji oraz jej poszczególne odłamy zwykle nastawione są na tradycyjne techniki. W niniejszej książce medytacja została przedstawiona w sposób kompletny, bez jakichkolwiek dogmatów. Jest to nowoczesna, świeża perspektywa oparta na wynikach badań naukowych. Publikacja ma także na celu przekazanie wiedzy teoretycznej oraz wskazówek dotyczących praktyki. Zachęcam każdego Czytelnika do rozpoczęcia medytacji, ponieważ jest ona narzędziem samooceny, samo-regulacji, a także źródłem wiedzy o sobie.

Warto zauważyć, że teoria i praktyka są zawsze ze sobą powiązane. Oznacza to, że po prezentacji wyników badań następuje część praktyczna z konkretnymi instrukcjami. Opisane techniki medytacji są metodami, które można zastosować w celu odkrycia lub zmiany swojej własnej świadomości – całości subiektywnych doświadczeń w formie wrażeń, uczuć, percepcji, myśli, pomysłów, itp.

Współcześnie dzięki nowoczesnym metodom neuronaukowym potrafimy obiektywnie zbadać działanie medytacji na aktywność i strukturę mózgu. Pokazują one dobitnie plastyczność obwodów neuronowych określających naszą świadomość. Obwody te ulegają zmianie poprzez to, jakie czynności wykonujemy. Tradycyjne szkoły medytacji przez wieki zbierały wiedzę o potencjale człowieka polegającym na oczyszczaniu się za pomocą ćwiczeń umysłowych oraz głębokiego samopoznania.

Książka ta ma na celu udostępnienie wiedzy wszystkim tym, którzy mają potrzebę rozwoju świadomości, jednak pozbawionego aspektów religijnych. Bazuje on na autonomii i chęci zbierania osobistych doświadczeń. Życzę powodzenia każdemu Czytelnikowi, który podejmie to wyzwanie!

Dziękuję wszystkim, którzy na mojej drodze byli nauczycielami – zwłaszcza mojej żonie oraz dzieciom. Podczas spotkania i konfrontacji z bliźnimi najwyraźniej uwidocznia się jakość zmian wywołanych przez medytację. Moim nauczycielom Lelandowi Johnsonowi (*Integracyjna Praca nad Ciałem*) i Awatarowi Sai Mahindra (*joga*) dziękuję za otwarcie mi oczu na rzeczywistość istniejącą poza codziennością oraz duchową wolność, która pojawia się, gdy rozpoznamy gry naszego ego. Dziękuję moim absolwentom i studentom

za ich entuzjazm oraz zaangażowanie w sprawy naukowe, a także duchowe poszukiwanie nowej wiedzy. Na Uniwersytecie Gießen, gdzie pracuję, mam wyjątkową możliwość badania medytacji za pomocą najnowocześniejszych metod. Dziękuję dyrektorowi Instytutu Neuroobrazowania Bendera profesorowi Dieterowi Vaitl oraz moim kolegom za aktywne wspieranie moich badań w tej niezwyklej dziedzinie.

Na zakończenie pragnę podziękować panu Andreasowi Klausowi z wydawnictwa O. W. Barth Verlag, który skłonił mnie do udostępnienia szerszemu gronu zebranej wiedzy w formie książki. Muszę przyznać, że praca nad nią nie była prosta, gdyż w tym czasie normalnie wykonywałem swój zawód oraz zajmowałem się rodziną. Jestem jednak teraz jeszcze szczęśliwszy, gdyż mam więcej czasu na własną praktykę medytacyjną!

Wiesbaden, kwiecień 2010  
dr Ulrich Ott



# Wprowadzenie

---

**W** tej książce skupiam się na świadomości. Chodzi głównie o to, jak za pomocą medytacji samodzielnie badać i zmieniać swoją jaźń. Rozdział wprowadzający prezentuje przegląd zmian świadomości wywołanych przez medytację, wymagania niezbędne do rozpoczęcia praktyki medytacyjnej, a także opis dalszych rozdziałów, w których zaprezentowano różne techniki medytacji. Oprócz tego Czytelnik może dowiedzieć się, w jakim stylu została napisana niniejsza publikacja i na czym bazuje: na dowodach naukowych, racjonalnych przemyśleniach oraz otwartym umyśle badawczym.

## Zmiany świadomości poprzez medytację

Nasza świadomość to wynik biologicznego, kulturowego oraz indywidualnego rozwoju. Ten tekst czytany jest przez nas za pomocą oczu, które rozwinęły się przez wiele lat ewo-



lucji biologicznej. Czytanie tekstów stanowi technikę kulturową, która została nam przekazana już bardzo dawno temu jako członkom społeczeństwa cywilizowanego. Było to tak dawno, że zapewne bez trudu możesz przeczytać te zdania i w zasadzie nie jesteś świadomy tego, jak twój wzrok wędruje poprzez wiersze, jak wewnątrz odczytujesz i słyszysz wyrazy, których znaczenie rozszyfrowujesz.

Indywidualny rozwój zapłodnionych komórek do postaci organizmu żywego, którym jesteśmy w danej chwili, jest w znacznym stopniu uwarunkowany biologią i kulturą. Mimo to z biegiem lat sami także mamy wpływ na aktywność i zawartość naszej świadomości. Wymiar naszej wolności osobistej oraz samostanowienia zależy od tego, na ile świadomość jest rozwinięta. Znaczna część codziennych czynności zachodzi w sposób automatyczny i tym samym nieświadomy. Na powtarzające się sytuacje i wydarzenia reagujemy za pomocą wyuczonych oraz utrwalonych wzorców zachowań, a także sposobów myślenia.

Poszerzenie świadomości poprzez medytację obejmuje rozszerzone doświadczanie fizycznych i duchowych procesów, jak również pogłębienie zdolności ich zmiany. Gdy uświadomimy sobie na przykład obecną postawę ciała, będziemy mogli stwierdzić, na ile jest ona prawidłowa i zrelaksowana, czy jest nam wygodnie czy nie oraz co należałoby skorygować. Proces zmian świadomości można zastosować także w przypadku fizycznych stanów pobudzenia, emocjonalnych wzorców reagowania oraz sposobu myślenia. Warto nadmienić, że podczas praktyki medytacyjnej mogą pojawić się nadzwyczajne stany świadomości, które otwierają nas na nowe spojrzenie na rzeczywistość oraz własną tożsamość.

Badania naukowe Haralda Pirona (2003) pokazały, że doświadczenia osób medytujących faktycznie uzyskują głębszy wymiar. Zajmował się on klasycznymi tekstami tradycji buddyjskich, chrześcijańskich, hinduistycznych oraz taoistycznych, które opisywały kolejne poziomy pogłębienia występujące podczas praktyki medytacyjnej. Następnie poprosił czterdziestu nauczycieli medytacji o to, aby określili poziom głębi poszczególnych doświadczeń. Byli to autoryzowani nauczyciele różnych tradycji praktykujący medytację przynajmniej dwadzieścia lat oraz nauczający dziesięć. Odpowiedzi tych ekspertów w dużej mierze pokrywały się i tym samym doświadczenia można było przyporządkować pięciu rodzajom głębi:

1. przeszkody: niepokój, nuda, problemy z motywacją i koncentracją
2. odprężenie: dobre samopoczucie, spokojny oddech, wzrost cierpliwości, spokój
3. koncentracja: uważność, nieprzywiązywanie się do myśli, wewnętrzne centrum, pole energetyczne, lekkość, wgląd, spokój ducha, pokój
4. jakości esencjonalne: jasność, pobudzenie, miłość, oddanie, połączenie, pokora, łaska, wdzięczność, samoakceptacja
5. brak dualizmu: wyciszenie myśli, poczucie jedności, czystość, brak granic, transcendencja podmiotu i przedmiotu.

Wymienione pięć obszarów głębi stanowi mapę potencjalnych zmian świadomości wywołanych przez medytację. Warto poświęcić miesiąc i dokładnie przestudiować każde z pojęć, aby wytłumaczyć sobie, czym są one dla nas, jak je

rozumiemy oraz do czego dążymy w swoim rozwoju wewnętrznym. Być może najważniejsze z nich warto podkreślić lub wypisać na osobnej kartce?

Uświadomienie sobie osobistej motywacji jest niezwykle ważnym krokiem w momencie zaczynania praktyki medytacyjnej. Należy jednak być ostrożnym, koncentracja na celu może się bowiem stać przeszkodą, na przykład w momencie, kiedy niecierpliwie będziemy oczekiwać pojawienia się spokoju. Są to typowe problemy, z którymi spotykają się początkujący, ale nierzadko także zaawansowani w praktyce medytacyjnej. Aby jak najbardziej zminimalizować uczucie frustracji, warto przyrzec się opisanym na dalszych stronach książki czynnikom sprzyjającym powodzeniu medytacji. Dzięki temu będziemy w stanie stworzyć optymalne warunki do jej praktykowania.

## Wymagania wstępne praktyki medytacyjnej

Jednym z pierwszych i najważniejszych wymagań praktyki medytacyjnej jest znalezienie w sobie motywacji do jej wykonywania. Należy zadać sobie pytanie: czy chcielibyśmy przede wszystkim odprężyć się, poprawić zdolność koncentracji, rozwinąć w sobie pozytywne emocje, a może zbadać naturę rzeczywistości? To wszystko możemy osiągnąć poprzez ćwiczenie różnych technik medytacyjnych. Niezależnie od celu, który sobie postawimy, a także metody, którą wybierzemy, powinniśmy przestrzegać ogólnych wskazówek prawidłowej medytacji.

Zwłaszcza na początku praktyki medytacyjnej bardzo pomocne jest przebywanie w cichym pomieszczeniu oraz brak presji czasu. Wraz z nabywanym doświadczeniem

możliwe stanie się także medytowanie w trudnych warunkach, na przykład w czasie podróży tramwajem. Miejsca bardzo sprzyjające wewnętrznemu wyciszeniu to świątynie, klasztory i kościoły. Atmosferę spokoju oraz refleksji można odnaleźć także na łonie natury: w górach, przy zbiornikach wodnych oraz w lesie.

Zwykle jednak nikt z nas nie udaje się w tego typu miejsca, lecz zwyczajnie praktykuje w domowym zaciszu. Dzięki temu doświadczanie własnego wnętrza może zachodzić bez przeszkód i nie jest nacechowane kontekstem religijnym. W miejscach publicznych oraz na łonie natury jesteśmy narażeni na czynniki zewnętrzne, takie jak inni ludzie, uciążliwe owady czy też niesprzyjające warunki atmosferyczne. Warto zatem stworzyć w domu odpowiednie warunki do wykonywania praktyki medytacyjnej.

Przed rozpoczęciem medytacji zaleca się odpowiednio przygotować otoczenie i wyeliminować możliwe przeszkody: wyłączyć telefon oraz poinformować domowników, że przez jakiś czas będziemy zajęci. Możemy także umieścić informację na drzwiach wejściowych do pomieszczenia, zwłaszcza jeśli mamy w domu dzieci. Dzięki temu stworzymy bezpieczne miejsce do odkrywania własnego świata wewnętrznego przypominające warunki laboratoryjne.

Warto wypróbować różne pomieszczenia i ostatecznie podjąć decyzję, gdzie chcemy wykonywać swoją praktykę medytacyjną. Powinniśmy czuć się w tym miejscu dobrze, a także znajdować się z dala od promieni słonecznych. W kolejnych rozdziałach zostały opisane środki pomocnicze niezbędne do przybrania odpowiedniej postawy ciała.

Poprzez regularną medytację w określonym miejscu wytwarza się połączenie ze stanem medytacyjnym. Wkrótce

sami zauważymy, jak ważną rolę odgrywa tworzenie się nawyków oraz jak automatycznie potrafimy wprowadzać się w stan głębokiej relaksacji już poprzez znalezienie się w specjalnie przeznaczonym do tego celu miejscu. Rozpoczynając praktykę, będziemy przez to czuli dodatkowe wsparcie. Później okaże się, że nadaje się do tego dowolnie wybrane przez nas miejsce, a każdy rodzaj wykonywanej czynności będzie stanowił ćwiczenie medytacyjne.

Trzecim założeniem praktyki medytacyjnej, oprócz motywacji i wyboru miejsca, jest znalezienie odpowiedniej ilości czasu. Kiedy i jak długo chcemy ćwiczyć?

W wielu książkach poświęconych medytacji możemy przeczytać, że najbardziej nadają się do tego godziny poranne oraz wieczór tuż przed zaśnięciem. Badania empiryczne odnośnie do wpływu pory dnia na jakość medytacji najprawdopodobniej nie zostały przeprowadzone. Każdy z nas powinien indywidualnie określić, kiedy jest się w stanie najlepiej skoncentrować oraz czy jest typem „skowronka” czy raczej „sowy”. Niektóre osoby są bowiem dużo bardziej aktywne w drugiej połowie dnia. Należy wybrać porę, kiedy czujemy się najbardziej pobudzeni i wypoczęci. W przeciwnym razie istnieje duże ryzyko, że podczas medytacji będziemy drzeć, a nawet zasypiać.

Z tego powodu nie powinniśmy ćwiczyć po spożyciu ciężkostrawnych posiłków. Najlepiej praktykować przed śniadaniem, obiadem lub kolacją albo jeść posiłki lekkostrawne, po których chwilę odpoczniemy. Przed rozpoczęciem medytacji należy w szczególności zrezygnować ze spożycia napojów alkoholowych lub energetycznych, które sprawiają, że ciężko będzie nam się uspokoić i wyciszyć.

Jeśli cierpimy na chroniczny brak czasu i z trudem przychodzi nam znalezienie w ciągu dnia chwili na odpoczynek, pierwsze kroki w medytacji najlepiej stawiać w czasie wolnym, wieczorami lub w weekendy. Czas trwania ćwiczeń zależy przede wszystkim od tego, jaki efekt chcemy uzyskać. Stan odprężenia możemy zacząć odczuwać już po upływie kilku minut. Głębokie zmiany w świadomości wymagają dużo więcej czasu. Opis konkretnych ćwiczeń wraz z zalecanym czasem ich wykonywania znajduje się na końcu rozdziału o oddychaniu.

## Przegląd kolejnych rozdziałów

W kolejnych rozdziałach przedstawione zostały różne techniki medytacji, które stopniowo przyczyniają się do głębokich zmian w świadomości. Przede wszystkim należy najpierw odnaleźć taką pozycję ciała, którą możemy bez zmian utrzymać przez dłuższy czas. W następnym rozdziale opisano różne możliwe pozycje, co stanowi pomoc w wyborze najbardziej właściwej dla nas.

Kiedy znajdziemy najbardziej optymalną pozycję ciała, będziemy mogli w kolejnym rozdziale przeczytać wprowadzenie do technik medytacyjnych, które w centrum stawiają oddychanie. Z jednej strony ich celem jest obniżenie stopnia pobudzenia na płaszczyźnie fizycznej (relaksacja), a z drugiej – wytworzenie stanu ożywionej uważności w teraźniejszości, a także utrzymanie go (koncentracja). Poszerzenie świadomości oddechu ma ogromne korzyści na co dzień. Dzięki temu łatwo rozpoznamy stan podwyższonej nerwowości (stresu) i będziemy mogli usunąć niepotrzebne napięcie. Uważny

oddech pomaga nam nauczyć się lepiej doświadczać stanów wewnętrznych, ponieważ zmienia je w spokój i opanowanie.

Kolejny rozdział, „Czucie”, jako punkt wyjścia stawia doświadczenia fizyczne ściśle związane z reakcjami emocjonalnymi. Potocznie stany te określa się jako „ciarki na plecach” czy „kłucie w brzuchu” albo mówi także o tym, że czujemy w sercu smutek, radość i miłość. Wędrując uważnie i systematycznie poprzez swoje ciało (angielskie określenie tej czynności to *body scan*), możemy zbadać, czy znajdują się w nim przewlekłe napięcia oraz je usunąć. Na pojawiające się przy tym emocje i wspomnienia zareagujemy akceptacją i opanowaniem.

Ten proces emocjonalnego oczyszczania jest wymagany, aby przejść do kolejnego etapu, jakim są ćwiczenia umożliwiające rozwinięcie w sobie pozytywnej postawy wobec otaczającego nas świata. Charakteryzują ją miłość, dobro i współczucie. Efekty tych ćwiczeń są widoczne na co dzień. Reagujemy wówczas w odmienny sposób na sytuacje, które dotychczas sprawiały, że się denerwowaliśmy, złościliśmy lub zniechęcaliśmy. Kiedy tylko uświadomimy sobie pewne automatyczne negatywne wzorce zachowań w określonych sytuacjach, zauważymy, jak zwiększa się nasza wolność wewnętrzna. Będziemy bowiem potrafili wybrać wówczas alternatywne sposoby reakcji, które charakteryzują dobre samopoczucie, humor oraz kreatywność.

Poza doznaniem i odczuciami także myśli oraz wyobrażenia stanowią dużą część treści naszej świadomości. W rozdziale „Myślenie” to nieustające wewnętrzne zjawisko – tak zwany strumień świadomości – jest przedmiotem rozważań. Dzięki temu możemy nauczyć się z dystansem obserwować intensywny dialog wewnętrzny, na który składają się problemy z przeszłości, aktualne wydarzenia oraz przyszłe sytu-

acje. Należy zadać sobie pytanie, jak silnie identyfikujemy się z własnymi myślami. Czy możliwe jest zatrzymanie pracy aparatu myślowego, który stale porusza się wokół tych samych tematów? Także w tym wypadku istnieje możliwość zastosowania technik medytacyjnych. Dzięki nim łatwo rozpoznamy bezużyteczne, a nawet szkodliwe wzorce myślowe i pozbedziemy się ich.

Myśli i wyobrażenia na temat własnej osoby, które opierają się na minionych doświadczeniach, oraz projekcje przyszłości w formie życzeń, nadziei oraz oczekiwań hamują postrzeganie tego, co dzieje się w danej chwili. Celem medytacji jest wytworzenie relacji z żywą teraźniejszością i świadomego myśleniu, pamiętania oraz planowania wtedy, kiedy jest to naprawdę niezbędne. W ten sposób będziemy potrafili wprowadzić się w stan, kiedy samodzielnie zdecydujemy, co w danym momencie wykonujemy, a co chcemy odpuścić.

Ostatni rozdział książki poświęcony jest niezwykle, szczególnie głęboko sięgającym doświadczeniom, które są wywołane przez medytację. Chodzi tu o stany, w których proces myślenia zostaje uspokojony, a my uzyskujemy nowy wgląd w naturę rzeczy. Zgodność w przedstawianiu takich zjawisk (Marshall, 2005), a także fakt mówiący o tym, że w pewnych okolicznościach mogą być one wywołane przez środki farmakologiczne (Griffiths et al., 2006), wskazują na to, że kryją się za nimi specyficzne, fizjologiczne zjawiska zachodzące w mózgu.

Rozdział ten dostarcza także informacji naukowych odnośnie do występowania tych doświadczeń, jak również ich cech charakterystycznych. Następnie opisano czynniki oraz techniki medytacyjne, które sprzyjają ich występowaniu, oraz możliwe ryzyko. Zjawiska te mają ogromne znaczenie pod-



czas poszerzania świadomości, gdyż w sposób jednoznaczny pokazują nam, że żyjemy w rzeczywistości subiektywnej, która zależy od tego, jak działa nasz mózg. Widzimy także, że istnieją również inne stany oraz funkcje świadomości, w których świat – i my sami – doświadczany jest całkowicie inaczej.

Każdy z rozdziałów zawiera wprowadzenie, w którym na wstępie przedstawiony jest aktualny stan badań. Część praktyczna stopniowo prezentuje różne rodzaje ćwiczeń medytacyjnych.

W pierwszej części książki przedstawione zostały w sposób zwarty wybrane wyniki badań naukowych nad medytacją wraz z praktycznymi wskazówkami. Ćwiczenia medytacyjne stanowią metodę autoanalizy, zmian w sobie oraz samopoznania. Czytelnik zostaje zachęcony do tego, aby samodzielnie dowiedzieć się, jakie działania mają na niego poszczególne techniki medytacyjne, a także sprawdzić, czy opisane doświadczenia także u niego występują.

Druga część książki skierowana jest do tych osób, które są zainteresowane pogłębionym podejściem naukowym do medytacji oraz poszerzeniem dotychczas zdobytej wiedzy w tym temacie. W rozdziale 1. znajduje się przegląd stanu badań, następnie informacje związane z opisaniem w pierwszej części wpływem medytacji na zdrowie (rozdział 2.) oraz mózg (rozdział 3.). Na rysunkach przedstawiono, gdzie znajdują się wspomniane regiony mózgu. W podsumowaniu zwrócono uwagę na fakt, że medytacja może mieć wpływ na rozwój nowej kultury świadomości we współczesnym społeczeństwie.

# Oddychanie

---

Znalazłeś osobistą motywację, jesteś w odpowiednim miejscu i masz wystarczającą ilość czasu, wyszukałeś wygodną pozycję ciała i chciałbyś rozpocząć medytację... Jak odbywa się ten proces? Co robi osoba medytująca? Na te pytania istnieje wiele możliwych odpowiedzi, gdyż istnieje wiele technik medytacyjnych.

Literatura opisuje różne przedmioty medytacji, na które może zostać skierowana nasza uwaga. W niektórych tradycjach powtarza się określone sylaby lub zdania zwane *mantrami*. Są to na przykład „om” lub „Panie, zlituj się nade mną”. Inne techniki opierają się na pracy z obrazami medytacyjnymi – *mandalami* lub wpatrywaniu się w płomień świecy (*trataka*) czy też koncentracja na wizjach wyobraźni. Na czym należy skupić uwagę, a może w ogóle nie należy tego robić?

Naukowe wyjaśnienie odpowiedzi na to pytanie wymaga, aby uczestników podzielić na grupy, które w identycznych warunkach będą praktykowały różne techniki medytacji. Tego typu badania eksperymentalne, dotyczące bezpośred-

niego porównania efektów medytacji, są bardzo wymagające i dlatego do tej pory przeprowadzano je niezwykle rzadko (np. von Greenfield, 1978). Ich wyniki nie pozwalają na sformułowanie jednoznacznych wniosków, gdyż rezultaty wykazywały więcej różnic niż podobieństw. Niezależnie od metody medytacji dużą rolę odgrywają także cechy osobowościowe, wcześniejsze doświadczenia, preferencje, indywidualne cele praktykującego. Technika, która będzie najodpowiedniejsza dla jednej osoby, dla innej może absolutnie się nie nadawać.

Ze względu na ograniczony naukowy stan wiedzy oraz różnorodność potencjalnych współczynników nie jest możliwe całkowicie pewne stwierdzenie, która technika medytacji będzie dla danej osoby najbardziej optymalna na rozpoczęcie praktyki. Istnieje jednak wiele argumentów przemawiających za tym, żeby medytować najpierw poprzez oddech:

- ◊ Jako proces biologiczny oddech jest obiektem neutralnym, który nie wykazuje żadnych treści religijnych.
- ◊ Oddychanie jest związane z ruchem oraz odczuciami, które ułatwiają kierowanie i utrzymanie uważności.
- ◊ Wraz z oddechem doświadczanie świata zewnętrznego zostaje skierowane do wnętrza ciała.
- ◊ Podczas samoregulacji pobudzenia wegetatywnego (odprężenia) oraz emocji oddech odgrywa niezwykle istotną rolę.
- ◊ Ćwiczenia medytacyjne z oddechem dają wiele możliwości skoncentrowania uważności, a także czasowego różnicowania praktyki.

Poniżej wymienione tu argumenty zostały opisane w sposób szczegółowy.

# Stan badań

## Oddech jako przedmiot medytacji

Oddech, będący uniwersalnym i naturalnym procesem organizmu, jest w przeciwieństwie do wspomnianych mantr oraz mandali światopoglądowo całkowicie neutralny, akceptowalny przez osoby krytycznie nastawione do religii. W szczególności osobom początkującym zaleca się metody uwzględniające proces oddychania. W tradycji zen praktykowane jest liczenie oddechów (Kapleau, 1987; patrz poniżej). Z kolei w jodze różnego rodzaju techniki oddechowe tworzą zbiór ćwiczeń (*pranayama*), które trenują zdolność koncentracji oraz przygotowują do medytacji (Vivekananda, 1988). Także w przypadku dziesięciodniowych chrześcijańskich ćwiczeń (rekolekcji) uważne śledzenie oddechu drugiego dnia jest według Jalicsa (2008) doskonałym ćwiczeniem wprowadzającym do praktyki medytacyjnej.

Oddech jest dostępny przez cały czas. Proces oddychania przebiega wprawdzie automatycznie, jednak bez problemu możemy go doświadczać także świadomie, gdyż jest on związany z ruchem przepony i klatki piersiowej. Poza tym w okolicach nosa pojawiają się odczucia, które mogą być traktowane jako pewien rodzaj kotwicy naszej uważności.

## Koncentracja uwagi

Pierwszą przeszkodą, z którą konfrontuje się większość początkujących, jest wrażenie, że uważność na wybranym przedmiocie medytacji można utrzymać przez bardzo krótką chwilę. Już w 1890 roku William James opisał zjawisko polegające na tym, że możemy skupić się na danym obiekcie

tylko przez kilka sekund, jeśli się on nie zmienia (lub my nie zmienimy perspektywy naszej obserwacji). W przypadku statecznego przedmiotu błyskawicznie tracimy zainteresowanie, a uważność zaczyna słabnąć. Po jakimś czasie zauważamy to i wracamy do przedmiotu medytacji.

Ruchy i odczucia, które związane są z oddychaniem, ułatwiają koncentrację uważności. Poprzez monotonię tego procesu nie jest jednak łatwo skierować uważność w sposób ciągły na oddech. Dochodzi wówczas do oscylowania między fazami uważności oraz jej braku. Im więcej ćwiczeń, tym bardziej przesuwana się stopień relacji tych dwóch etapów. Uważność może bowiem dłużej zatrzymać się na oddechu, a jej znikanie można szybciej zauważyć i zakończyć.

Na początku medytacji główne zadanie polega przede wszystkim na tym, aby systematycznie trenować samokontrolę uważności. Czynność ta uważana jest za podstawową kompetencję, będącą wymaganiem niezbędnym do wykonywania innych technik. Warto zauważyć, że nauka koncentracji może być celem sama w sobie, zwłaszcza wtedy, gdy mamy do czynienia z deficytami uważności (Zyłowska et al., 2009) lub chcemy podnieść ogólną samokontrolę (Seer, 1986). W procesach tych uczestniczą neuronowe układy przełączające znajdujące się w mózgu, których sieci uważności mogą zostać zagęszczone poprzez regularny trening (Jha et al., 2007). Do tego istnieje seria badań, które dowodzą, że poprzez praktykę medytacji może zostać polepszony podział zasobów uważności (Lutz et al., 2008 a).

## Doświadczenie uczuć ciała

Koncentracja oddechu jest nierozłącznie związana ze zwróceniem uważności do wewnątrz. Proces ten można jeszcze bardziej wzmocnić poprzez zamknięcie oczu, gdyż dzięki temu pozbywamy się potencjalnie odwracających uwagę bodźców. Wraz z oddechem pobudzamy uważność w ciele, jednocześnie wspierając umiejętność zróżnicowanego doświadczenia odczuć fizycznych i sygnałów ciała.

Pierwszy poziom zmiany świadomości poprzez medytację, który zalecany jest w niniejszej książce, polega na poszerzonym doświadczeniu własnego ciała. Oprócz bólu i uczucia głodu bodźce fizyczne pozostają zazwyczaj niezauważone. Dostrzeganie najdrobniejszych sygnałów ciała („mrowienie” w brzuchu; intuicja) stanowi niezwykle ważny element inteligencji emocjonalnej oraz intuicji (Zeuch, 2010). Z tego powodu medytacja postrzegana jest jako metoda wzmacniania tych umiejętności (Sadler-Smith & Shefy, 2007).

W przedniej wyspie prawej części mózgu przebiega duża ilość informacji z wnętrza ciała, tworząc tam tak zwaną *metareprezentację* ciała czuciowego. Region ten jest aktywny w wielu procesach umysłowych i ma kluczowe znaczenie dla naszej świadomości (Craig, 2002, 2003, 2004, 2009). W rozdziale dotyczącym czucia przedstawiono dowody, zgodnie z którymi osoby medytujące posiadają więcej substancji szarej (komórek nerwowych) w określonych obszarach mózgowych niż osoby z grupy kontrolnej. Poza tym próbowano zbadać, jakie znaczenie ma wyczucie własnego ciała dla samoświadomości oraz czy ma ono związek z naszą tożsamością.

## Samoregulacja wegetatywnego układu nerwowego

Istotny argument przemawiający za oddechem będącym przedmiotem medytacji opiera się na ścisłej relacji między procesem oddychania, pobudzeniem wegetatywnym oraz emocjami. Równomierny, pogłębiony oddech stanowi skuteczną metodę przywrócenia wewnętrznego spokoju i odprężenia. Z tego powodu standardowe procedury kliniczne, takie jak trening autogeniczny czy też progresywne odprężenie mięśni, podkreślają rolę oddechu w procesie skutecznej relaksacji, a także w leczeniu zaburzeń lękowych. W ostrych sytuacjach stresowych powolny oddech stosuje się jako naturalny środek uspokajający.

Oddychanie w formie tak zwanej sinus arytmii oddziałuje bezpośrednio na czynność serca: podczas wdechu serce bije nieco szybciej, podczas wydechu zwalnia. Każdy może sprawdzić to samodzielnie, badając puls na przegubie ręki. Wahania te zmniejszają się wraz ze spowolnieniem oddechu. Jest to typowe zjawisko podczas medytacji u osób regularnie praktykujących (Lazar et al., 2005; Lehrer, 1999). Przypuszcza się, że zsynchronizowanie rytmu oddechu, pracy serca oraz ciśnienia krwi poprzez wolne, pogłębione oddychanie brzuszne przynosi pozytywne działanie zdrowotne i może być stosowane w leczeniu zaburzeń regulacji autonomicznej (Bernardi et al., 2001; Lehrer et al., 2000).

Całkiem niedawno duńska grupa badawcza dowiodła, że u medytujących występuje większa ilość substancji szarej w centralnych obszarach pnia mózgu, które są odpowiedzialne za regulację układu oddechowego oraz krwionośnego (Vestergaard-Poulsen et al., 2009).

Autorzy tego badania przypuszczają, że jest to efekt wieloletniej praktyki medytacyjnej zawierającej między innymi ćwiczenia uważnego oddychania. Zmiany w pniu mózgu ze względu na różnorodne połączenia z wyższymi centrami tłumaczą nie tylko działanie na układ oddechowy i krwionośny, ale także pozytywne działanie medytacji na emocje oraz reakcje immunologiczne.

Opisane przykłady doskonale ilustrują fakt, że ćwiczenia medytacyjne związane z oddechem mają niezwykle korzystne działanie zarówno na płaszczyźnie fizjologicznej, jak i emocjonalnej, a do tego doskonale nadają się do wytrenowania umiejętności regulacji uważności. W części praktycznej możemy samodzielnie przekonać się, czy te teoretyczne informacje pokrywają się z naszymi osobistymi doświadczeniami.

## Ćwiczenia medytacyjne

Oddychanie z jednej strony zachodzi automatycznie, z drugiej – możemy nim świadomie kierować. W poniższych ćwiczeniach (abstrahując od kilku wyjątków) nie zakłada się czynnego wpływu procesu oddychania. Naturalny oddech jest po prostu przyjmowany i w żaden sposób niezmienny. Wkrótce sam będziesz mógł się przekonać i doświadczyć tego, jak spowolnienie oddechu samo z siebie przynosi wzrost odprężenia.



## Wstęp: oddech i postawa ciała

Jeśli do medytowania wybraliśmy siedzącą postawę, najpierw powinniśmy upewnić się, czy rzeczywiście siedzimy prosto (w pionie), ciężar ciała przesuwając najpierw nieco w prawo, a następnie w lewo. Obserwuj, jak te powolne ruchy wahadłowe przesuwają ciężar z prawego pośladka na lewy. Stopniowo minimalizuj je do momentu, aż nacisk na obydwie strony będzie jednakowy, a punkt ciężkości ciała znajdzie się dokładnie pośrodku.

Następnie powtórz czynność (ruchy wahadłowe) w kierunku przód-tył. Schyl górną część ciała mocno do przodu, aż wyraźnie to poczujesz. Potem wykonaj to samo w przeciwnym kierunku na tyle, aż będziesz miał wrażenie, że opadasz do tyłu. Stopniowo zmniejszaj ruch wahadłowy tak, aby znaleźć optymalne wyśrodkowanie dwóch ekstremalnych biegunów, które będzie wymagało minimalnego nakładu siły do utrzymania równowagi.

Położ dłonie na kolana lub uda lub ułóż obok siebie na brzuchu. Jeśli niczego nie poczujesz, zamknij oczy, wieszprzesz tym samym skierowanie uważności do wnętrza. Kiedy stwierdzisz, że zamknięcie oczu nie jest dla ciebie zbyt przyjemne, skoncentruj się na wybranym punkcie na podłodze lub ścianie znajdującym się przed tobą. Powinieneś mieć otwarte oczy, jeśli poczujesz zmęczenie. Poza tym przy zamkniętych oczach istnieje ryzyko zaśnięcia.

Weź kilka głębokich oddechów. Obserwuj przy tym, jak prostuje się górna część ciała, kiedy podczas wdechu płuca wypełniają się powietrzem. Pozwól, aby przy każdym wydechu znikaały niepotrzebne napięcia mięśni.

Wdech/prostowanie się – wydech/odprężanie się –  
wdech/prostowanie się...

Czynność tę powtarzaj tak długo, aż poczujesz, że siedzisz prosto i jesteś zrelaksowany. Pasek lub zbyt wąskie ubranie nie powinny przeszkadzać podczas oddychania. Przede wszystkim brzuch powinien być swobodny i mieć możliwość się rozciągać w sposób nieskrępowany. Oddychaj dokładnie poprzez obszar brzucha, aby sprawdzić, czy może się on poszerzać bez przeszkód.

Następnie uświadom sobie istnienie pionowej osi ciała – od pośladków do czubka głowy. Przenieś ciężar ciała na podłogę i poczuj, jak kręgosłup, począwszy od miednicy, utrzymuje klatkę piersiową oraz głowę. Odpręż ramiona i pozwól, żeby ręce luźno zwisały. W ten sposób znajdziesz właściwą pozycję, w szczególności jeśli połączysz ją z uczuciem pobudzenia, wycentrowania oraz godności.

## Obserwowanie oddechu

Pozwól, aby oddech mógł przepływać w sposób naturalny, i postaraj się na niego nie wpływać. Spróbuj doświadczyć, z jakimi odczuciami jest on związany. W którym miejscu ciała możesz go poczuć? Aby lepiej poznać odczucia występujące podczas oddychania, należy skupić się najpierw na wejściu do nosa. Czy czujesz napływające do niego powietrze, jego temperaturę oraz ruch? Śledź jego przepływ od dziurek po przewód nosowy. Spróbuj powąchać powietrze, aby wzmocnić uważność. Jak długo potrafisz

podążać za wdychanym powietrzem? Czy czujesz je także w gardle?

Śledź przepływ powietrza przez drogi oddechowe tak dalece, jak tylko to możliwe – od strun głosowych po oskrzela. Uświadom sobie, jak powietrze poprzez ruchy przepony jest wciągane przez płuca. Zauważ, jak klatka piersiowa i obszar brzucha rozciągają się podczas wdechu i ściągają przy wydechu. Czy odczuwasz ruch w żebrach czy raczej w brzuchu? Spróbuj oszacować ilość wdychanego i wydychanego powietrza. Jak ilość ta rozkłada się na obszar klatki piersiowej oraz brzucha? Jak głęboko sięga powietrze? Czy czujesz jego ruch także poniżej pępka?

Daj sobie czas, aby dokładnie poznać swój oddech. Powoli i wielokrotnie wędruj od wejścia do nosa aż po podbrzusze, pozostając chwilę przy każdej „stacji” na długość trzech oddechów: dziurki nosa – jama nosowa – tchawica/struny głosowe – oskrzela – klatka piersiowa/żebra – przepona – podbrzusze. Następnie postaraj się coraz bardziej skupiać uwagę, aby doświadczyć oddechu we wszystkich obszarach ciała jednocześnie. Poczuj całe ciało oraz sposób, w jaki oddycha. Sam postaraj się nie wpływać na ten proces.

Stopniowo wydłużaj czas tych czynności, aby uchwycić rytm swego oddechu. Jak zmienia się twoje samopoczucie, kiedy śledzisz własny oddech? Czy przypomina wzburzone morze? Spróbuj przeczytać poniższe zdania w rytmie swojego oddechu, spowalniając go przy tym tak, aby doświadczyć trzech cykli oddechowych: wdech-wydech, wdech-wydech, wdech-wydech. Dzięki temu uspokoisz natłok myśli podczas czytania. Poczuj spokój wewnętrzny, który charakteryzuje jednolity rytm oddechu. Takie ćwiczenie krótkiej obserwacji oddechu możemy wykonywać w dowolnym miejscu i cza-

się, w każdej sytuacji, która wymaga spokoju oraz równowagi (patrz także: minimedytacja).

### Czas: liczenie oddechów

Poznaliśmy już różne aspekty oddychania, które możemy wykorzystywać do nauki uważności. Niektóre tradycje zalecają, aby uważność skierować na obszar nieco poniżej pępka (Dürckheim, 1975); inne, aby jako tak zwaną kotwicę potraktować wejście do nosa (dziurki, górna warga), gdyż obszar ten jest mniejszy i umożliwia lepszą koncentrację (Hart & Bartsch, 2006). Najlepiej sam wypróbuj, co najbardziej ci odpowiada.

Jeśli spróbujesz skierować uważność na oddech oraz utrzymać towarzyszące temu odczucia, z pewnością po jakimś czasie poczujesz, jak mimowolnie odpływasz w myślach. Od twojej zdolności koncentracji zależy, jak szybko to się zdarzy oraz jak długo będzie trwało, aż to zauważysz. Istotną rolę odgrywają przy tym indywidualna zdolność koncentracji, motywacja, chęć poznania doznań oddechowych oraz od tego, jak jesteśmy pobudzeni i iloma sprawami się w danym momencie zajmujemy.

Przeprowadź mały eksperyment: zapamiętaj aktualną godzinę lub użyj stopera. Zamknij oczy i zwróć uwagę na oddech. Ile czasu potrzebujesz, aby odpłynąć w myślach? Czy potrafisz dłużej niż przez minutę uważnie obserwować swój oddech, nie myśląc o niczym innym? Czy przez cały czas skupiony byłeś na oddechu, czy też pojawiały się momenty, kiedy na nowo musiałeś się skoncentrować?

To proste ćwiczenie służy poznaniu najbardziej pierwotnej natury naszej uważności. Jednorodny, powracający bodziec, jakim jest oddech, nie potrafi ściągać na siebie uważności

przez dłuższy czas i trwać. Już po chwili inne treści naszej świadomości przenikają na pierwszy plan – myśli o tym, co właśnie robimy oraz co i dlaczego mamy jeszcze zrobić. Cokolwiek się wydarza, przyjmij to i wraz z uważnością wróc do wybranego przedmiotu medytacji. Poprzez ćwiczenie fazy uważności staną się dłuższe i szybciej będziesz mógł zauważyć, kiedy odpływasz myślami.

Pomocną techniką wspomagania tego procesu nauki jest liczenie oddechów. Spróbuj jeszcze raz powtórzyć eksperyment. Oprócz uważnego doświadczenia oddechu podczas każdego wdechu oraz wydechu dodawaj kolejny: wdech/jeden – wydech/dwa – wdech/trzy – wydech/cztery itd., aż dojdiesz do dziesięciu. Następnie przy kolejnym wdechu ponownie zacznij od jednego. Możesz także liczyć do ośmiu lub do dwunastu – tak naprawdę nie odgrywa to istotnej roli. Dużo ważniejsze jest, aby mimo liczenia znaczną część uważności poświęcać na oddech. Proces liczenia nie powinien być zbyt absorbujący i wynosić około 10 do 12 procent całej czynności.

Chociaż liczenie zachodzi niejako w tle, stanowi ono zajęcie dla umysłu uniemożliwiające odpłynięcie w myślach. Możemy zauważyć to zjawisko, kiedy zapomnimy, przy której liczbie jesteśmy, albo automatycznie przekroczymy dziesiątkę. Powtarzaj eksperyment i sprawdzaj, czy podczas liczenia przedział czasowy do pojawienia się pierwszego odpłynięcia myśli faktycznie się wydłuża. Czy metodę liczenia traktujesz jako wsparcie, odwrócenie uwagi, czy w ogóle nie stanowi to dla ciebie różnicy? Czy przy drugim podejściu byłeś zmęczony, czy raczej lepiej ci się ćwiczyło? Powtórz obydwie warianty i zanotuj czas w tabelkach, aby dostrzec różnicę.

Podczas tych prostych ćwiczeń można zauważyć, jak szybko wkradają się do nas odwracające uwagę myśli. Za-

miast doświadczać uczuć związanych z oddechem z chwili na chwilę, zacznij raczej myśleć o tym, jak dobrze idzie ci to zadanie oraz że przez dłuższy czas jesteś uważny. Już podczas ćwiczenia zaczniesz porównywać, jak różnią się jego dwa warianty (z liczeniem i bez liczenia). Możesz także zbadać rolę myśli w tym procesie. Dzięki temu dowiesz się, jak subtelna i podstępna jest ich natura, nauczysz się świadomie ich doświadczać oraz wpływać na nie. Więcej szczegółów na ten temat znajduje się w rozdziale „Myślenie”.

Jeśli bez problemów uda ci się liczyć podczas wdechu i wydechu, możesz zwiększyć poziom trudności ćwiczenia poprzez dodawanie kolejnej liczby. Tym samym przerwy pomiędzy wdechem i wydechem będą wydłużone. W ten sposób tworzy się więcej uważności dla oddechu, jednocześnie wzrasta ryzyko odpłynięcia myśli, a ostatnia liczba musi na dłużej zostać w pamięci.

Jeśli odpowiada ci metoda liczenia oddechów, możesz określać przez nią czas posiedzenia medytacyjnego i mierzyć, ile czasu trwa dziesięć oddechów, a każdą medytację określać liczbą takich dziesiątek. Sposób ten ma przewagę nad medytowaniem z użyciem budzika, gdyż nie jest kontrolowany „z zewnątrz”, a my nie spędzamy luki czasowej pasywnie.

Liczba oddechów może stopniowo wzrastać, na przykład najpierw możemy liczyć do dwóch (na wdech i wydech), potem do czterech, sześciu itd. W ten sposób możemy tworzyć serie oddechów, jeśli z powodzeniem będzie nam szło liczenie. Pamiętaj jednak o tym, że nie powinno być ono najważniejsze, lecz służyć jedynie jako pomoc. Aby sobie przypomnieć właściwe ćwiczenie, możesz pomiędzy serie dziesiątek dodawać świadomie kolejny oddech, podczas

którego nie będziesz liczyć, lecz skierujesz sto procent uważności na odczucia z nim związane.

Istnieje jeszcze więcej wariantów medytowania z liczeniem oddechów. Wiele zależy od naszej chęci eksperymentowania oraz wyobraźni, gdyż sami możemy tworzyć takie ćwiczenia. Liczenie ma spełniać funkcję pomocniczą, która sama z czasem stanie się zbędna. Za każdym razem sprawdzaj, czy umiejętność świadomego oddychania rozwinęła się na tyle, że możesz zrezygnować z liczenia. Jeśli ten sposób wydaje ci się zbyt sztywny lub uważasz, że jest to podejście techniczne, możesz jako alternatywę wypróbować poniższe ćwiczenie.

### Łączenie oddechu i słowa

Popularna metoda zatrzymania aktywności myśli polega na zastosowaniu sylaby medytacyjnej. Określona sylaba lub formuła składająca się z wielu słów jest powtarzana w rytmie oddechu. Na przykład w jodze jest to uważana za świętą mantra „OM” (wymawia się „AUM”) będąca symbolem pierwotnego dźwięku wszechświata lub „SO-HAM”, co w tłumaczeniu oznacza „Jestem NIM” i wskazuje na jedność indywidualnej duszy (*atman*) z NIM – Bogiem, duszą świata (*brahman*). Podczas wdechu powtarza się „SO”, a podczas wydechu „HAM”, a odgłos oddechu połączony jest z dźwiękiem sylab. Badania Carringtona (1975) nad sylabami pozbawionymi znaczenia pokazały, że te z wydłużonymi samogłoskami odbierane są jako przyjemniejsze niż te z krótkimi samogłoskami i twardymi spółgłoskami („LOM” dostało najlepsze oceny; „KRIK” – najgorsze).

Zamiast tradycyjnych mantr czy też sylab bez znaczenia możemy użyć słów, które określają wykonywaną czynność:

„WDECH” lub „WYDECH”. Ewentualnie wybierzmy pojęcie opisujące jakość, którą chcemy rozwinąć w sobie podczas medytacji. W pierwszym rozdziale wymieniono typowe doświadczenia, takie jak spokój, pokój, poświęcenie. W drugiej części kolejnego rozdziału omówiono jeszcze bardziej szczegółowo, jak medytować nad pojęciami i wyobrażeniami, aby rozwinąć w sobie określone jakości emocjonalne.

### Ćwiczenie podczas leżenia: joga z pełnym oddechem

Jako dodatek do medytacji siedzącej możemy zastosować ćwiczenia leżące, których przedmiotem jest oddech. W tym celu połóż się na plecach. W razie potrzeby możesz użyć poduszki pod głowę lub koca pod nogi, aby odciążyć kark i dolne plecy. Dla polepszenia obserwacji ruchów oddechowych możemy położyć jedną rękę na brzuchu, a drugą – na klatce piersiowej, tak, żeby palce się nie dotykały. Łokcie powinny leżeć z dala od ciała na podłodze.

Ćwiczenie zacznij od obserwacji naturalnego oddechu.

Jak długi jest wdech w porównaniu do wydechu? Podczas wdychania powoli zacznij odliczać od jednego i obserwuj, jak daleko dojdiesz. Następnie powtórz odliczanie przy podobnym tempie podczas wydechu. Czy obydwie fazy oddechu mają jednakową długość? Pogłębiaj oddychanie, wciągając nieco brzuch podczas wydechu. Dzięki temu wzmocnisz automatycznie wdech. Można porównać ten zabieg do działania drzwi skrzydłowych – popchnięte w jednym kierunku wracają w przeciwnym.

Wydłużaj i pogłębiaj swoje oddechy. Pamiętaj jednak, aby nie wpaść w bezdech, nie nadmuchać się jak balon ani nie wysilać się. Oddychanie powinno odbywać się w sposób na-



turalny, a my – wzmacniać je poprzez delikatne wciąganie brzucha, pogłębiając jednocześnie wydech. Do jakich obszarów napływa powietrze? Czy jest to przede wszystkim brzuch czy raczej obszar klatki piersiowej? W tak zwanym pełnym oddychaniu jogi najpierw powietrzem wypełniane są dolne płuca. Przepona podnosi przy tym brzuch. W drugiej fazie powietrze wypełnia także klatkę piersiową, pozwalając tym samym na poruszanie się żeber bez większego wysiłku. Podczas wydychania nie występuje podział na etapy; powietrze wydostaje się jednocześnie z całych płuc.

Ćwiczenie to stanowi idealne przygotowanie do medytacji siedzącej z oddychaniem. Dzięki temu lepiej doświadczymy obecności oddechu w ciele, a także będziemy mogli go doskonalić. Taką uproszczoną wersję pełnego oddechu jogi można także praktykować w łóżku przed zaśnięciem, zakładając określoną liczbę oddechów. Jeśli podczas głębokiego wdechu czujemy silny opór w klatce piersiowej, możemy intensywniej poćwiczyć jej rozciąganie, zwiększając jej przestrzeń oraz elastyczność.

Pogłębione oddychanie brzuszne nie tylko na układ krążenia działa korzystnie, ale także stanowi masaż wewnętrzny dla organów. Wraz z usunięciem napięcia w obszarze klatki piersiowej i brzucha zmienia się rezonowanie płuc. Uzewnętrznia się to w czystości i pełnym brzmieniu naszego głosu (Vivekananda, 1988). Może zdarzyć się również, że poprzez serdeczny śmiech brzuch zacznie się ruszać. Widać to zwłaszcza u małych dzieci.

## Minimedytacja: przestrzeń oddechowa

Medytacja nie jest związana z określonym miejscem lub pozycją ciała. Jeśli tylko masz krótką chwilę do dyspozycji, możesz praktykować tak zwaną przestrzeń oddechową (ang. *breathing space*). Trwa ona nie dłużej niż trzy minuty. Ćwiczenie to składa się z trzech elementów:

1. Spozrzeganie: świadomie doświadczaj wszystkich myśli, uczuć i doznań ciała.
2. Zbieranie: obserwuj oddech, odpoczywaj w teraźniejszości.
3. Rozciąganie: doświadczaj ciała jako całości.

Pierwotnie stosowano to ćwiczenie jako profilaktykę nawrotów u pacjentów z depresją, aby przerwać fazy negatywnego rozmyślenia (Segal et al., 2008). Także na kursach zwalczania stresu ze studentami dowiedziono, że minimedytacja jest bardzo praktyczna oraz dobroczynna (Lynch et al., 2009). Silny i szybki efekt występuje, zwłaszcza kiedy wcześniej ćwiczymy oraz pogłębiaamy intensywnie poszczególne elementy. Do tej pory zajmowaliśmy się głównie drugim elementem: zbieraniem i uspokajaniem za pomocą uważnego oddechu. Następny rozdział jest poświęcony świadomemu doświadczaniu teraźniejszych odczuć oraz emocji ciała, co zawierają elementy pierwszy i trzeci.

Zanim będziesz kontynuował lekturę, wstrzymaj się na moment i skup na swoim wnętrzu. Książkę możesz przeczytać od początku do końca, jednocześnie obrazując sobie całą drogę, która jest w niej opisana. Posiadasz wówczas niejako mapę w głowie i jeśli tylko chcesz, możesz udać się w drogę. Wadą tego sposobu jest przyswojenie sobie najpierw dużej ilości wiedzy teoretycznej przy niewielkich doświadczeniach praktycznych. Kiedy będziesz czytał instrukcje medytacji, będziesz mógł ją oraz jej działanie sobie wyobrazić. Swoją świadomość zmienisz jednak dopiero, gdy faktycznie będziesz praktykować ćwiczenia.

Ćwiczenia uważnego oddychania stanowią doskonałe wprowadzenie do bardziej wymagających technik opisanych w kolejnych rozdziałach. Nauczysz się siedzieć prosto w stanie odprężenia, wytwarzać stan wewnętrznego spokoju oraz utrzymywać uważność na wybranym obiekcie. Te podstawowe umiejętności są niezbędne, aby na przykład przeprowadzać systematycznie uważność poprzez całe ciało. Jeśli zatem chcesz wypróbować w praktyce kolejne ćwiczenia, odłóż na bok książkę i ćwicz tak długo, aż uda ci się siedzieć przez przynajmniej dziesięć minut i uważnie oddychać. Zaczynaj od dziesięciu oddechów (albo dwóch minut z budzikiem) i stopniowo wydłużaj nieznacznie czas praktyki.

Granica dziesięciu minut wynika z faktu, że kompletny *body scan* wymaga właśnie takiej ilości czasu. W wielu tradycjach typowy czas trwania posiedzenia medytacyjnego wynosi między 20 a 30 minut, a czasem nawet 45-60. Sam wypróbuj, jak długo uda ci się utrzymać uważność. Jeśli zauważysz, że nie możesz się skoncentrować i stale odpływasz, z pewnością lepiej będzie zrobić przerwę na pięć minut, a następnie wrócić do praktyki. Możesz także spróbować przewyciężyć

tak zwany martwy punkt, stosując mantrę lub ustanawiając myśli i odczucia zmęczenia przedmiotem medytacji.

Długość porannego i wieczornego posiedzenia zależy przede wszystkim od ilości wolnego czasu. Jeśli pragniemy dotrzeć do głębszych obszarów doświadczenia, zaleca się ćwiczenie w weekendy lub na urlopie wielokrotnie w ciągu dnia, w przerwach na odpoczynek, kiedy spacerujemy bądź wykonujemy proste prace. Każde kolejne posiedzenie zaczniesz wówczas od głębokiego poziomu wyjściowego zbierania medytacyjnego, więc łatwiej i szybciej dotrzesz do konkretnego ćwiczenia.



**Dr Ulrich Ott** – z wykształcenia psycholog, autor po-  
czytnych książek. Badacz medytacji i jej wpływu na  
funkcje i strukturę mózgu oraz odmiennych stanów  
świadomości na Uniwersytecie w Gissen. Uczy także  
jogi i medytacji na Wydziale Psychologii.

## **Zawsze chciałeś spróbować medytacji, ale jesteś sceptycznie nastawiony?**

**Myślisz o niej, jak o czymś związanym z religią bądź ezoteryką?**

**Poznaj obiektywną praktykę medytacji w 5 krokach!**

### **Ta książka pomaga:**

- zrozumieć, jak medytacja wpływa na zmiany świadomości,
- znaleźć najbardziej optymalną pozycję medytacyjną,
- nauczyć się kontrolować własny oddech,
- wsłuchać się w głąb swojego ciała,
- ćwiczyć praktykę uważności,
- doświadczyć przeżyć dotychczas zarezerwowanych dla mistyków,
- dowiedzieć się, jak medytacja wpływa na zdrowie,
- eliminować choroby i zapobiegać stresowi.

## **Neurobiologiczne korzyści z medytacji**

Patroni:



**MIEŚIĄCZNIK  
SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



**Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny



**Talizman.pl**  
CZAS NA SZCZĘŚCIE

 **Wellnessday.eu** **naturoterapia**  
kobięcy portal zdrowego stylu życia w praktyce

Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-7377-932-7



9 788373 779327