

# Medytacja

DLA RELAKSU



Adam O'Neill

# Medytacja

## DLA RELAKSU

60 praktyk medytacyjnych pomagających  
w zredukowaniu stresu, pielęgnujących  
spokój i poprawiających jakość snu

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8171-??-?

Tytuł oryginału: *Meditation for Relaxation: 60 Meditative Practices to Reduce Stress,  
Cultivate Calm, and Improve Sleep*

Copyright © 2019 by Althea Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym, ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://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)

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

PRINTED IN POLAND

## SPIIS TREŚCI

WSTĘP .....	7
STAN MEDITACJI .....	11
CZĘŚĆ I: PIELĘGNOWANIE SPOKOJU I RELAKSU .....	33
CZĘŚĆ II: UWOLNIENIE STRESU .....	81
CZĘŚĆ III: ZASYPIANIE .....	133
ZASOBY .....	181
ODNOŚNIKI .....	183
PODZIĘKOWANIA .....	187
NOTA O AUTORZE .....	188



## WSTĘP

Witaj w *Medytacji dla relaksu*. Ta książka może odmienić twoje życie, jeśli na to pozwolisz. I nie jest to przesada. Medytacja liczy sobie tysiące lat, a korzyści z niej płynące są dokumentowane, studiowane i badane od pół wieku. Nauki dotyczące starożytnych tekstów hinduskich i buddyjskich, jak również wiele ostatnich szczegółowych badań, mówią to samo: medytacja może poprawić jakość życia.

Chociaż medytacja ma korzenie religijne, to praktyka medytacji właściwie religijna nie jest i nie wchodzi w konflikt z żadną wiarą lub wierzeniami (ani z ich brakiem). Jeśli praktyka medytacji jest dla ciebie czymś nowym, pomyśl o niej w ten sposób: Dopóki polegamy na nich ze względu na te zachwycające rzeczy, które robimy i fascynujące życie, jakie wiemy, dopóty nasze umysły również skłaniają się ku temu, by nas kontrolować. Nasze umysły zarządzają, często nieudolnie, tym, jak doświadczamy świata i jak na niego reagujemy. Nieustający stres, lęk, depresja oraz ich liczne skutki uboczne, włącznie z brakiem snu, często zaostwiają się przez ciągłe rozmyślanie, fantazje i obsesje nękające nasz umysł. Medytacja pozwala nam znaleźć przestrzeń wolną od tych myśli i fiksacji, ażeby uzyskać więcej spokoju, jasności, świadomości i ukojenia.

Medytacja stała się częścią mojego życia, jeszcze zanim się urodziłem. Moja matka jest certyfikowaną nauczycielką jogi uczącą jej i medytacji od przeszło czterdziestu lat. Kiedy była ze

mną w ciąży, medytowała i praktykowała jogę prenatalną. Matka ćwiczyła jogę, śpiewała oraz opowiadała o filozofii jogi i korzyściach płynących z medytacji tak często, że wraz z bratem mieliśmy tego już po dziurki w nosie. Trzeba jej jednak oddać, że nigdy nie zmuszała nas do praktykowania jogi czy medytacji, ale często zachęcała nas do tego, byśmy spróbowali. Kiedy w szkole średniej i na uczelni uprawiałem sport, mama zawsze powtarzała, abym „używał oddechu” – to był jej szybki sposób na dostrojenie się do chwili obecnej, mający poprawić moje przygotowanie psychiczne, skupienie i wydajność. Pomimo jej wpływów nie odnalazłem własnego autentycznego powiązania z jogą czy medytacją, dopóki nie zacząłem zbliżać się do trzydziestki.

W tym czasie przechodziłem fizykoterapię w związku z rwą kulszową związaną z urazem pleców. Na początku sesji fizykoterapeuta poprosił mnie, abym rozciągnął się w charakterystyczny sposób, w czym od razu rozpoznałem jedną z pozycji jogi. Następnie poprosił mnie, abym wykonał kolejną pozycję i jeszcze następną, a każda z nich była niemal identyczna z pozycjami jogicznymi, wśród których wzrastałem. Te rozciągania to było objawienie: Gdybym tylko robił je wcześniej, wtedy prawdopodobnie dałyby mi taką giętkość, siłę i świadomość własnego ciała, że pozwoliłoby mi to uniknąć kontuzji. Gdybym tylko cię słuchał, mamo!

Podczas kolejnych sześciu miesięcy dużo rozmyślałem na temat tego, dlaczego nie praktykowałem jogi i medytacji. Myślałem o moim bracie, o tacie, moich wujkach, przyjaciółach i kolegach z drużyny – o tych wszystkich mężczyznach w moim życiu, którzy odnieśliby ogromne korzyści, praktykując jogę i medytację, lecz którzy niemal bez wyjątku tego nie spróbowali. W końcu wydało mi się oczywiste, że słowo „joga”, w takim znaczeniu, w jakim funkcjonuje w kulturze, która dominuje, nie w pełni rezonuje z mężczyznami. Oświeciło mnie. W przeciągu 12 lat joga



i medytacja stały się głównym centrum mojego życia zawodowego. Wraz z moim współnikiem, Robertem Sidoti, zaangażowałem się w uczynienie jogi bardziej pociągającą i dostępną dla ludzi na całym świecie (nie tylko dla mężczyzn) za sprawą naszej firmy YFM: Yoga. Fitness. Mindfulness., gdzie oferujemy relację wideo na żywo za pośrednictwem naszej strony internetowej YFM.tv oraz popularnych zajęć o nazwie Broga („joga dla braci”). Co jest najlepsze w mojej pracy? Usłyszenie od naszych członków, jak doniosły wpływ na ich życie wywarły joga i medytacja.

Najpotężniejsze, co możesz odkryć w medytacji, a czym mam nadzieję się z tobą tutaj podzielić, jest to, że *nie musisz się już czuć tak zestresowany, niespokojny, zmartwiony albo wyczerpany*. Gdy zaangażujesz się w praktykowanie tego, co jest zawarte w tej książce, zyskasz zdrowszą relację z własnymi myślami. Kiedy oddzielasz się od myśli, zaczynasz zostawiać swoje obsesje i zmartwienia, które często cię stresują, przez co sprawiają, że tkwisz w miejscu i nie możesz ruszyć do przodu. Możesz zobaczyć zmiany w codziennym zachowaniu, co w rezultacie zredukuje poziom odczuwanego napięcia. W czasie praktykowania medytacji przez kilka kolejnych dni lub tygodni możesz poczuć, że twój ogólny stan umysłu bardzo się poprawił i osiągasz większy spokój, poczucie swobody, kontrolę i lepszą jakość snu.

Ja wiem, że medytacja może początkowo wydać się nieco kłopotliwa, niewygodna i może stanowić pewne wyzwanie. Jest to całkowicie normalne i zrozumiałe. Podzielę się kilkoma wskazówkami, które pomogą zredukować poziom napięcia, kiedy już zdecydujesz się zacząć, ale tajemnica numer jeden brzmi: Po prostu musisz znaleźć czas na medytację. Znajdź na nią czas, zaangażuj się w jej praktykowanie, a wszystko inne przyjdzie samo. Zaczynamy.



## STAN MEDYTACJI

Zanim zagłębimy się w jej praktykę, dajmy sobie chwilę na zrozumienie medytacji i związanych z nią dowiedzionych korzyści, jakimi są poczucie odprężenia, redukcja stresu i sen. Zachęcam cię do poświęcenia nieco czasu temu rozdziałowi. Znajdziesz w nim bardzo ważne informacje, wskazówki pomagające jak najwięcej z tej książki wynieść oraz podstawowe zasady, które stanowią samą istotę medytacji. Bez tego podstawowego zrozumienia możesz stwierdzić, że praktyki medytacyjne są frustrujące albo że wprowadzają zamieszanie, a to ostatnia rzecz, jakiej bym dla ciebie chciał. Dzięki temu podstawowemu rozumieniu prostych reguł medytacji praktyki te i twoje doświadczenie będą bardziej satysfakcjonujące.

## JUŻ CZAS SIĘ ZRELAKSOWAĆ

Czy czułeś się kiedyś tak, jakbyś potrzebował dodatkowej godziny? Albo jeszcze lepiej – dodatkowego dnia? Czy czułeś się tak, jakby życie pędziło szybciej, niż byś chciał? Jakby trudno było nadążyć? Albo jakbyś mógł nadążyć, ale nie było wystarczająco dużo czasu na zrobienie tego, co tak naprawdę *chcesz* zrobić? Czy martwisz się o przyszłość? Czy czujesz się zatroskany, niespokojny, wyczerpany, a może czujesz to wszystko naraz?

Jeśli którekolwiek z tych uczuć jest ci znane, nie przejmuj się – one wszystkie są bardzo powszechne w naszych czasach. Jesteśmy nieustannie popychani przez zakorzenione w nas osobiste oczekiwania i piętrzące się obowiązki. I chociaż lubimy wierzyć w to, że programy telewizyjne, które z uporem oglądamy i urządzenia, które sobie podłączamy po to, by pomogły nam się zrelaksować, służą jedynie rozrywce (w najlepszym razie), to jednak to wszystko jeszcze bardziej nas przytłacza.

Ten powtarzający się cykl, który nazywam „nadmiarem stresu, niedoborem odpoczynku”, często sprawia, że jesteśmy zbyt pobudzeni, aby spać, a jednocześnie zbyt zmęczeni, aby zrobić cokolwiek produktywnego. W istocie, chroniczny stres i bezsenność w wielu krajach stały się czymś na kształt epidemii. Taki cykl może prowadzić do ogromnych kłopotów ze zdrowiem, uzależnień i problemów w relacjach. Jeśli nie dokonamy zmian, to możemy być skazani na lata niezrozumiałych, bezmyślnych powtórzeń. Ale życie wcale nie musi takie być.

Z kolejnych rozdziałów nauczysz się prostych, przystępnych praktyk medytacyjnych, które pomogą ci się zrelaksować, odnaleźć spokój oraz poprawić głębokość i długość snu.

## MEDYTACJA I RELAKSACJA

Badania wciąż wykazują, jakie korzyści daje medytacja – znacząco poprawia jakość zdrowia psychicznego i fizycznego, ponieważ tworzy pozytywny cykl ulepszeń – lepszy sen prowadzi do lepszego nastroju, co z kolei prowadzi do lepszej odporności emocjonalnej, a to – do uczucia większego rozluźnienia i do lepszego snu. Ten rozdział przedstawia dowiedzione korzyści, jakich możesz doświadczyć dzięki praktyce medytacji zawartych w tej książce. Poprawa, która nastąpi w dowolnym obszarze, może mieć istotny, długoterminowy wpływ na jakość twojego życia.

### REDUKCJA STRESU

Liczne badania naukowe wykazały, że medytacja obniża poziom stresu. Analiza pochodząca z 2014 roku wykonana przez *JAMA Internal Medicine* reprezentująca ponad 3500 uczestników wielu badań odkryła, że regularna medytacja prowadzi do poprawy w kilku typach negatywnego stresu psychologicznego, w tym niepokoju, depresji i bólu. Co więcej, badanie z 2013 roku przeprowadzone na uniwersytecie Wisconsin-Madison zakończyło się wnioskiem, że ośmiotygodniowy program medytacji redukuje u uczestników stan zapalny wywołany przez stres. Dodatkowo, analiza z 2014 roku ponad 600 prac badawczych, w których brało udział blisko 1300 uczestników, zakończyła się wnioskiem, że medytacja redukuje stres, szczególnie ten bardzo silny. A to dopiero początek.

### LEPSZY SEN

Nasze zasoby melatoniny, hormonu związanego ze spokojnym snem, są uszczuplane przede wszystkim przez stres. Medytacja zarówno redukuje stres, jak i wspiera naturalny mechanizm produkcji melatoniny, co oznacza, że pomaga ona zasypiać szybciej

i spać dłużej. Badanie z 2012 roku przeprowadzone przez zespół z uniwersytetu Rutgersa dowiodło, że u niektórych uczestników badania medytacja spowodowała wzrost poziomu melatoniny o 300 procent.

### **KOJĄCA MEDITACJA**

Dotychczasowe ustalenia wykazały, że nawet krótki okres medytacji może przynieść korzyści hormonalne i neurologiczne podobne do tych, jakie daje dwu- lub trzykrotnie dłuższa dawka snu – co oznacza, że gdy będziesz medytował przez 20 minut, poczujesz się tak wypoczęty, jak po godzinie snu, i nie będziesz się czuł osłabiony. To, oczywiście, wcale nie znaczy, że możesz medytować *zamiast* spać (choć niektórzy zaangażowani w praktykę medytacji donoszą, że potrzebują mniej snu, co jest wynikiem konsekwentnego medytowania przez długi czas). Nadal potrzebujesz snu, ale z krótkimi seriami medytacji możesz doświadczyć wielu korzyści głębokiego snu *i* lepiej spać (kiedy nie medytujesz).

### **PODWYŻSZONA ŚWIADOMOŚĆ**

Oprócz zwiększenia świadomości tego, co się dzieje w chwili obecnej poza twoim ciałem i umysłem, medytacja pomaga ci dostrzec świadomość do wrażeń, emocji i źródeł stresu oraz napięcia w twoim ciele i umyśle. Ta zwiększona świadomość ma wiele natychmiastowych i długofalowych korzyści.

Na przykład, jeśli masz niepożądane nawyki, które wyzwalają stres fizyczny lub emocjonalny, medytacja może ci pomóc w rozwinięciu wrażliwości zarówno na stresor, jak i na tę automatyczną reakcję. Ta wrażliwość może dać ci większą kontrolę nad dokonywanymi wyborami. Na przykład, jeśli o trzeciej popołudniu

znajdziesz się w kryzysie, możesz zdecydować, aby tego popołudnia nie wypijać kolejnej filiżanki kawy. Albo możesz zrobić sobie przerwę wieczorem i zdecydować, że przed pójściem spać jednak nie zjesz pucharka lodów czekoladowych. Obydwa z tych świadomych wyborów poprawiają jakość i długość twojego snu, a tym samym redukują stres. Podwyższona świadomość zwiększa również poziom odczuwania radości, wdzięczności i cudowności. Im bardziej jesteś świadomy dobrych rzeczy, które dzieją się wokół ciebie i w tobie, tym bardziej potrafisz się nimi cieszyć.

### **OBNIŻONE CIŚNIENIE KRWI**

Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne przeprowadziło szereg badań nad medytacją i jej wpływem na poziom ciśnienia krwi i odkryło pewne dowody wskazujące na to, że medytacja może pomóc zredukować ciśnienie krwi. Wiemy, że istnieje fizjologiczna odpowiedź na redukcję stresu, którą wspiera medytacja. Jakkolwiek medytacja nie powinna być postrzegana jako podstawowa metoda leczenia nadciśnienia. Jeśli martwi cię podwyższone ciśnienie krwi, omów to ze swoim lekarzem. Tymczasem wiedz, że medytacja nie może cię w żaden sposób skrzywdzić, wprost przeciwnie, może ci znacząco pomóc.

### **SPOKÓJ UMYSŁU**

Kiedy zajmujemy się wszystkimi codziennymi sprawami, to w sposób nieunikniony napotykamy ludzi i sytuacje, które sprawiają, że czujemy się poirytowani, sfrustrowani, źli, smutni, zazdrośni lub rozdrażnieni. A co, gdybyś potrafił zareagować inaczej na te wyzwalacze – albo wcale nie reagował? A co, gdybyś po prostu obserwował te wszystkie niedogodności, to, co niewygodne, to, co cię irytuje, ale byś tego nie uwewnętrzniał? Są szanse, że ta

chwila – i kolejne chwile w ciągu dnia – stać się wówczas może o wiele bardziej przyjemna dla wszystkich.

Praktykowanie medytacji pozwala rozwinąć zdolność rozpoznawania tego, że emocjonalny stresor, ów bodziec, nie jest samą reakcją. One są czymś odrębnym i dlatego twoja reakcja znajduje się pod twoją kontrolą – to ty wybierasz, czy coś wyprowadzi cię z równowagi czy nie. Nigdy nie będziesz w stanie zmienić tych wszystkich zwariowanych rzeczy, które wydarzają się w życiu, ale możesz zmienić to, w jaki sposób one na ciebie wpływają. Rozwijanie tej umiejętności poprzez regularną medytację pomaga złagodzić stres, więc możesz zaoszczędzić czas i energię na robienie rzeczy ważniejszych i sprawiających większą radość.

## TWOJE MYŚLI CIĘ NIE DEFINIUJĄ

Od chwili, gdy pojawia się nasza świadomość, staramy się zrozumieć otaczający nas świat: gdzie można znaleźć pożywienie, jak otrzymać miłość, co zrobić, żeby poczuć się bezpiecznie. Gdy przelatujemy jak pocisk przez lata kształtowania osobowości, ćwiczymy się w myśleniu „szybciej”, „głębiej” i „mocniej”, ażeby rozwiązać życiowe problemy. Do czasu, gdy stajemy się dorośli, większość z nas ma współzależny związek ze swoimi myślami, w którym to nasze myśli mają zbyt wielką władzę nad naszym stanem istnienia. Dochodzimy do przekonania, że nasze myśli są prawdziwe i że nas definiują. Medytacja pozwala rozplątać ten związek.

## ZAJĘTY UMYSŁ

Czy to zauważamy czy nie, nasze umysły nieustannie wirują, próbując nadać sens złożonym emocjom, aby stworzyć porządek i uzyskać aprobatę i pochwałę od innych albo przeglądać całkowicie wymyślone scenariusze i obsesyjnie się nimi zamartwiać.



Gdy taka sekwencja trwa, przelatujemy przez każdą mijającą chwilę, zupełnie pomijając fakt, że to jest *jedyna* chwila, w której tak naprawdę żyjemy, że w każdej chwili zawarte jest ogromne bogactwo przeżyć i przestrzeni, ukojenia i wglądu. Żyjąc w swoich myślach, często zapominamy o doświadczaniu życia w naszych ciałach, o doświadczaniu tego, jak to jest czuć, że się żyje w tej właśnie chwili, właśnie teraz.

### **MEDYTACJA NIE JEST...**

Możesz mieć pewne wyobrażenia na temat tego, jak wygląda medytacja, kto może ją praktykować i czego to właściwie dotyczy. Zachęcam cię, abyś pozwolił sobie na wyrażenie wszystkich z góry utartych opinii, jakie masz na temat medytacji. (Nie zamierzam prosić cię, abyś próbował lewitować).

Nie musisz być żadnym określonym typem osoby, nie musisz zakładać specjalnego stroju, nie musisz jechać w Himalaje ani śpiewać monotonnym głosem, ani się modlić, żebyś w ogóle mógł medytować. Jedyne, czego potrzebujesz, to dać sobie czas, jaki jest proponowany dla odbycia określonej medytacji, i poddać się temu procesowi.

Medytacja jest potężna, ale cię nie skrzywdzi. Twoje doświadczenie będzie się zmieniało dzień po dniu i praktyka po praktyce. W niektóre dni poczujesz się wspaniale, podobnie wykonując niektóre ćwiczenia, ale inne przyniosą prawdziwą walkę. Lecz jeśli będziesz konsekwentny, odnajdziesz drogę do odprężenia, wyciszenia i spokoju, jaką jeszcze nigdy wcześniej nie podróżowałeś, i może stać się ona właśnie tą, którą bardzo sobie cenisz.

Medytacja pomaga nam rozpoznać, że nasze myśli są wytworem naszych umysłów, że możemy je obiektywnie obserwować i że możemy wybrać to, jak na nas wpływają.

### ANGAŻUJĄC SIĘ W TU I TERAZ

Medytacja to praktyka uciszania myśli w celu stania się całkowicie świadomym chwili obecnej. Kiedy ożywisz swój związek z chwilą obecną, możesz ją przeżywać w pełniejszy sposób, z większą świadomością, z większą głębią odczuwania i z większym rozmysłem.

Gdy zaczniesz mocniej angażować się w te praktyki, odkryjesz, że twoje myśli są po prostu twoimi myślami, wytworami twojego umysłu i że możesz pozwolić im odejść, a wtedy zaczniesz istnieć z pełną uwagą skupioną na chwili obecnej.

### REGUŁY MEDYTACJI

W swojej praktyce rozpoznałem osiem głównych reguł medytacji. Każda z nich bazuje na moim doświadczeniu, ale mam ogromne zaufanie do Jona Kabat-Zinna, jednego z wiodących nauczycieli medytacji uważności, który obszernie pisał na ich temat i zainspirował mnie w mojej podróży. Po prostu wracaj do tego rozdziału, aby się oprzeć na tych regułach, zanim rozpoczniesz swoją praktykę, albo wróć do nich po medytacji, by przekonać się, w jaki sposób te zasady kierowały twoją praktyką i jak przejawiają się one w twoim życiu (ponieważ one zaczną się w nim stale pojawiać).

- **Cierpliwość.** Kiedy zaczniesz medytować, odkryjesz, że twój umysł bardzo ciężko pracuje nad tym, by przyciągnąć twoją uwagę: *Co to był za dźwięk? Czy wyłączyłem ogrzewanie? Ciekawe, co teraz robi Joe?* Tak się dzieje często i jest to zupełnie normalne. Możesz również zauważyć, że to ciało rozprasza twoją uwagę – noga może ci ścierpnąć albo możesz zacząć

się kokosić, żeby uzyskać wygodniejszą pozycję – mogą również rozpraszać cię elementy zewnętrzne, jak szczebioczące ptaki albo dzwonek dzwoniący do drzwi... Twój umysł będzie kuszony, aby podążyć za wszystkim, co go rozprasza, i to może być frustrujące. Bądź cierpliwy. Pogódź się z tym, co cię rozprasza, pozwól temu odejść (o ile to nie jest twoja noga, która właśnie ścierpła, bo wtedy powinieneś się nią zająć) i z powrotem przenieś uwagę na praktykowanie medytacji. Wchodź w każdą medytację uzbrojony w cierpliwość, bo wtedy jesteś gotów zaakceptować wszystko, co się pojawi, włącznie z twoimi frustracjami czy wątpliwościami.

- **Akceptacja.** Akceptacja idzie ręką w rękę z cierpliwością i oznacza, że akceptujesz wszystko w pełni, niezależnie od tego, czego doświadczasz, czy to jest jakiś zewnętrzny dźwięk lub doznanie czy też wewnętrzna myśl bądź emocja. Wraz z praktyką zaczniesz akceptować *wszystko*, czego doświadczasz w trakcie medytacji i poza nią. Pod wieloma względami akceptacja *jest* medytacją.
- **Nieosądzająca świadomość.** Jedną z najbardziej podstawowych zasad medytacji to koncepcja świadomości bez osądu. Nasze umysły niemal zawsze osądzają. *To było prymitywne, to dobrze smakuje, jest za zimno, mam nadwagę, ona świetnie wygląda*, i tak dalej, i tak dalej. Porównujemy, kategoryzujemy i nadajemy etykiety, starając się zorganizować i zrozumieć ten świat: bardzo trudno jest wyłączyć te osądzające impulsy, lecz jest to niebywale opłaczalne. Medytacja zachęca nas do praktykowania świadomości bez osądu, co pozwala na uzyskanie przestrzeni pomiędzy naszym doświadczeniem a naszą reakcją, dzięki czemu możemy po prostu obserwować to, co się wydarza. Kiedy nowe myśli, dźwięki, zapachy i wrażenia

przypuszczają atak na naszą uwagę, będziemy tego po prostu świadomi – bez przypinania temu etykiety, bez osądzania.

- **Współczucie.** Przychodzimy na świat z wewnętrzną zdolnością do odczuwania współczucia i ono rozwija się, kiedy wzrastamy. Uczymy się, że kiedy pociągniemy kogoś za włosy albo go uderzymy, to będzie go bolało. Uczymy się, że niektórzy ludzie mają mniej szczęścia niż my. Uczymy się, że kiedy postaramy się, żeby inni ludzie czuli się dobrze, to my również czujemy się dobrze. Medytacja jest potężnym narzędziem dla rozwoju współczucia. Pozbawia nas naszych lęków i dumy, i reakcji emocjonalnych, a ujawnia to, że gdzieś pod powierzchnią jesteśmy po prostu ludźmi. Kiedy podczas medytacji zaczniesz coraz częściej doświadczać tego rodzaju uwolnienia, możesz zacząć czuć rodzaj wyswobadzającej pokory, która przejawia się jako głęboki rezerwuar współczucia dla siebie i innych.
- **Przebaczenie.** Gdy nie frustrują cię już tak łatwo wydarzenia, okoliczności, albo nawet twoje własne myśli, kiedy starasz się akceptować wszystko, co jest poza twoją kontrolą, bez osądzania, odczuwając współczucie dla siebie i innych, odkryjesz, że znacznie łatwiej przychodzi ci puszczenie w niepamięć uraz i praktykowanie przebaczenia. Przebaczenie może zaprowadzić cię jeszcze głębiej w medytację, o czym przekonasz się dzięki kilku ćwiczeniom z tej książki.
- **Zaufanie.** Kiedy zgłębiasz stan istnienia wyciszający twoje myśli, twój umysł próbuje wszelkiego rodzaju sztuczek, aby tylko wrócić na pozycję kierowcy. Możesz poczuć gwałtowną falę lęku albo zwątpienie, albo drażliwość. Czasami myśli lub emocje, które powstają, są bardzo silne, być może nawet na tyle, by cię oderwać od tego, co robisz. Nie przejmuj się tym. To wszystko jest częścią tego procesu. A medytacja jest praktyką, która warta jest twojego zaufania. Jeżeli coś cię od niej

odciąga, to zaufaj, że warto do niej wrócić. Zaufaj temu, co się z tobą dzieje. Ufaj temu, że to zawsze dzieje się dla twojego dobra. Po jakimś czasie to zaufanie pomoże ci uzyskać więcej z twojej praktyki medytacyjnej.

- **Brak przywiązania.** Zwykle cenimy nasze rzeczy, nasze myśli, nasze idee i nasze preferencje. Przywiązujemy się do pożądanых wyników. Brak przywiązania przypomina, aby nie przywiązywać się do niczego; mówi o tym, że wszystkie rzeczy, doświadczenia i byty są nietrwałe. To nastawienie pomaga nam w naszych praktykach oraz w tym, jak zajmujemy się codziennymi sprawami.
- **Bez wysiłku.** Ta zasada może stanowić wyzwanie dla niektórych ludzi, szczególnie dla tych, którzy są perfekcjonistami lub są nadzwyczaj ambitni. Zazwyczaj identyfikujemy się z naszymi celami i podchodzimy do rzeczy tak, by naszym celem było osiągnięcie czegoś, pójdzie naprzód. Zasada działania bez nadmiernego wysiłku przypomina nam o tym, żebyśmy po prostu obserwowali, bez pragnienia albo intencji osiągnięcia cokolwiek. Celem każdej praktyki medytacyjnej jest po prostu przeniesienie świadomości do chwili obecnej. Tylko tyle.

---

Zatrzymanie się, aby pomedytować, może się wydać absurdalne w momencie, kiedy jest tyle innych rzeczy do zrobienia. Ale brak czasu dla siebie to olbrzymi obszar problemu, którym się tutaj zajmujemy, to w dużej mierze powód, dla którego możesz odczuwać niepokój lub mieć kłopoty ze snem. Jeśli to pomoże, to zamiast myśleć o medytacji jako o zabieraniu czasu przeznaczonego na robienie „ważniejszych” rzeczy, pomyśl o niej jako o supermocy, która uzdalnia cię do bycia bardziej skupionym, trzeźwo myślącym i bardziej skutecznym każdego dnia.

---

## **MBSR I MBCT**

Jeżeli wciąż nie jesteś przekonany do korzyści płynących z medytacji polegających na uzdrawianiu ciała i umysłu, to zastanów się nad następującymi dwoma metodami leczenia, które zawierają w sobie zasady medytacji i uważności. Skuteczność i popularność tych metod leczenia ukazuje nieprawdopodobnie bazujące na badaniach efekty medytacji. Jeśli któraś z tych terapii wydaje się dobra dla ciebie lub dla kogoś, kogo kochasz, zachęcam cię do tego, abyś bardziej ją zgłębił.

### **REDUKCJA STRESU OPARTA NA UWAGAŃNOŚCI (MBSR)**

MBSR zostało opracowane w latach 70. przez Jona Kabat-Zinna, jednego z pierwszych uczonych, który stosował ściśle naukowe metody badawcze w dziedzinie medytacji uważności w celu zbadania szerokiego spektrum dolegliwości trudnych do zniwelowania w konwencjonalnych warunkach medycznych. Ośmioletni warsztat MBSR łączy medytację uważności, świadomość ciała i jogę, aby pomóc obniżyć poziom stresu i się zrelaksować. Programy MBSR zostały wprowadzone do szpitali na całym świecie, do największych korporacji, a nawet do Kongresu Stanów Zjednoczonych. MBSR jest praktykowane jako medycyna komplementarna, a niektóre formy MBSR wprowadzane są do programów nauczania szkół medycznych. Tysiące certyfikowanych instruktorów metody MBSR prowadzi kursy w całych Stanach Zjednoczonych.

### TERAPIA POZNAWCZA OPARTA NA UWAGAŃNOŚCI (MBCT)

MBCT jest programem ośmiotygodniowej terapii grupowej opracowanej we wczesnych latach 90. przez cenioną grupę badaczy uważności Johna Teasdale'a, Zindela Segala i Marka Williamsa, zbudowanym na metodzie MBSR opracowanej przez Kabat-Zinna. Łącząc metody konwencjonalnej psychoterapii z praktykowaniem uważności, MBCT pierwotnie zostało stworzone w celu leczenia depresji. (MBSR jest bardziej ogólne). Czynniki biochemiczne odgrywają znaczącą rolę w depresji, lecz podobnie znaczące są myśli i związek człowieka z nimi. Dzięki metodom medytacji uważności MBCT pomaga pacjentom obserwować ich myśli jako będące nietrwałym tworem („zdarzeniem”) ich umysłów, a nie będących rzeczywistym obrazem ich „jaźni”. MBCT zostało stworzone w celu uzyskania efektów leczniczych w depresji i jest również badane ze względu na różnorodność innych zastosowań zdrowotnych, łącznie z cukrzycą i nowotworem.

### TYPY MEDYTACJI

Każda medytacja bazuje na tej samej podstawowej zasadzie, lecz jest wiele typów medytacji. Nie musisz wiedzieć, jaki dokładnie typ praktykujesz, aby czerpać z niego korzyści, ale ja opiszę siedem typów medytacji, by pomóc ci w skonstruowaniu twojej praktyki. Zachęcam, abyś najpierw kilka wypróbował i dopiero wtedy wybrał podejście, które ci najbardziej pasuje.

- **Uważność.** Uważność oznacza bycie świadomym – „uważnym” – tego, co robisz, myślisz, czujesz i doświadczanie tego wszystkiego w chwili obecnej. Istnieje wiele sposobów

medytacji uważności, łącznie z uważnym badaniem odczuć płynących z ciała, koncentrowaniem się na oddechu albo po prostu stawianiem się świadomym tego, co się wokół ciebie dzieje. Ta medytacja może być wykonywana na siedząco, na leżąco lub w czasie spaceru.

- ***Vipassana.*** Vipassana, która zgodnie z wierzeniami została zapoczątkowana przez Buddę, ogólnie jest bardzo podobna do medytacji uważności w tym, że wykorzystuje oddech i podkreśla wagę świadomości. Ten rodzaj medytacji jest wyjątkowy z tego względu, że uczy nas rozpoznawania myśli, dźwięków i odczuć przez czynienie uwag na ich temat, kiedy się pojawiają, a polega to na tym, że mówimy „Słyszę...”, „Myślę...” lub „Czuję...”.
- ***Zwroty i afirmacje.*** Ten typ medytacji polega na powtarzaniu określonych zwrotów w celu skupienia umysłu. Zwroty te mają być proste i mieć charakter stwierdzenia, takiego jak: „Jestem tutaj”, „Żyję”, „Mój świat jest dobry”, „Jestem spokojny”. Skupiając się na właściwym znaczeniu słów i powtarzając je nieustannie, możemy pielęgnować współczucie, spokój umysłu, przebaczenie, wdzięczność, radość, zaufanie, jasność lub inne stany umysłu.
- ***Skupienie i koncentracja.*** Wiele medytacji korzysta z centralnego punktu naszej uwagi. Ten punkt centralny może być wewnętrzny, na przykład określone wrażenie związane z oddechem albo z jakąś myślą, lub zewnętrzny – patrzenie na dany przedmiot lub słuchanie określonego dźwięku. Skupianie się na płomieniu świecy, słuchanie dźwięku dzwonów lub odgłosu padającego deszczu albo utrzymywanie skupienia umysłu na określonej idei stanowią tego rodzaju typ medytacji.



- **Śpiewanie.** Pieśni (w niektórych tradycjach nazywane mantrami) wykorzystują oddech i dźwięk, aby stworzyć odczucie fizyczne występujące w czasie rzeczywistym w twojej głowie, gardle i klatce piersiowej poprzez vibracje strun głosowych. To zajmujące doświadczenie pomaga nam nawiązać głęboki związek z chwilą obecną. Większość religii i wiele typów medytacji wymaga określonej formy śpiewu. Podczas gdy różne frazy i medytacje często mają proste i jasne znaczenie („Jestem tutaj”), to śpiewy mogą wykorzystywać słowa i zwroty z innego języka, nierzadko pochodzą z zamierzchłych czasów i przekazywane są z pokolenia na pokolenie, zwykle są recytowane na głos w dużych grupach. Pieśni śpiewane są przez mnichów w klasztorach i przez zgromadzenia w kościołach. W śpiewie dźwięki samych słów mają taki sam wpływ, jak znaczenie tych słów.
- **Tonglen.** Tonglen wywodzi się z tradycji tybetańskiej i zachęca do tego, by oddech stał się rodzajem narzędzia służącego do szczególnej wymiany energetycznej. Na przykład: wdychamy spokój i ciszę, wydychamy stres i napięcie.
- **Wizualizacja.** Medytacje związane z wizualizacją często nazywane są medytacjami „kierowanymi” lub „nidra” w tradycji jogicznej, a czynnikiem, który nam przewodzi, są słowa czytane w książce, słuchane z nagrania lub wypowiedane przez nauczyciela. Przez wyobrażanie sobie krajobrazu, jakiegoś środowiska i różnych scenariuszy, medytacja z wizualizacją może pomóc w pielęgnowaniu pożądanego nastawienia, stanów emocjonalnych, przekonań i nawyków. Mogą być one również skuteczne w przypadku przygotowywania sportowców do występów i w radzeniu sobie z traumą. Ta książka zawiera kilka medytacji kierowanych.

## PRAKTYKA ODKRYWANIA

Aby medytować, nie potrzebujesz niczego poza otwartym umysłem. Zamieszczam tu pewne wskazówki, które mogą uczynić twoją praktykę łatwiejszą. Powróć do tego rozdziału, kiedy poczujesz się sfrustrowany lub zniechęcony wykonywaną praktyką.

- **Medytacja jest dla każdego.** W przypadku jogi często słyszymy, jak ludzie mówią: „Och, ja nie mogę ćwiczyć jogi, bo w ogóle nie jestem elastyczny”. Ta wymówka najbardziej zbija mnie z tropu, ponieważ oznacza, że ludzie zakładają, że to, co jest *efektem* owej praktyki (elastyczność), tak naprawdę jest *warunkiem wstępnym* do choćby spróbowania jej, co jest po prostu nieprawdą. Podobna zasada ma zastosowanie w medytacji. Jeżeli czerpiesz korzyści z tego, że jesteś wiecznie zajęty i uważasz siebie za osobę niespokojną, wyczerpaną lub zestresowaną, wtedy możesz uznać, że medytacja nie jest dla ciebie. Medytacja może każdemu pomóc odnaleźć przestrzeń i spokój w swoim umyśle i życiu. Ukaże ci również, że twoje przekonanie na własny temat („Jestem zbyt zajęty”) to tylko myśli – i nie musisz już w to wierzyć.
- **Masz czas.** Nawet kilka krótkich minut medytacji to lepsze niż nic. Wiem, że to może być na początku trudne – uczynić priorytet z czegoś, co wydaje się nie być „owocne”. Ale prawda jest taka, że medytacja jest ekstremalnie owocna, niewykluczone, że jest *najbardziej* efektywną rzeczą, jaką możesz zrobić w ciągu 5 lub 10 minut. Daj sobie czas. Nie potrzebujesz go wiele. Spróbuj wpisać tę praktykę do kalendarza albo nastaw budzik w telefonie. Zrób to i idź za tym – wiem, że w ciągu całego dnia możesz znaleźć na to 5 czy 10 minut.
- **Stwórz przestrzeń.** Medytować możesz wszędzie – w pociągu, w samolocie, w hotelowym lobby, w pokoju konferencyjnym.

Ale bardzo pomocne byłoby, szczególnie na początku, abyś spróbował zredukować czynniki rozpraszające. Nie potrzebujesz specjalnego krzesła czy poduszki, wystarczy, żeby było ci wygodnie. Na początku im mniej hałasu, tym łatwiej będzie się skoncentrować, więc znajdź sobie jakieś wyjątkowo ciche miejsce. Aby wyeliminować dobiegające zewsząd dźwięki, możesz również słuchać na słuchawkach lub na głośniku uspokajającego ambientu. W domu znajdź takie miejsce, gdzie możesz mieć trochę prywatności i gdzie możesz poczuć się dobrze, i uczyni z tego miejsca swoje specjalne miejsce do medytacji.

- **Wyjmij wtyczkę.** Włącz swój telefon na tryb samolotowy (o ile nie potrzebujesz go do słuchania muzyki na słuchawkach, a w takim przypadku powinieneś wyłączyć wszystkie powiadomienia). Wyłącz komputer albo go uśpij. Wyłącz wszelkie alarmy, które mogłyby ci przeszkodzić. Czasami chwila obecna ma w sobie elementy zakłócające, nad którymi nie mamy kontroli, co może stanowić wyzwanie, ale to ważne, by to po prostu zaakceptować. Jednym obszarem, który mamy pod kontrolą, jest nasze cyfrowe życie, więc zanim zasiądziesz do medytacji, wyciągnij wtyczkę i odłóż wszystkie sprzęty daleko od siebie.
- **Usiądź wygodnie.** Gdziekolwiek jesteś, spróbuj zająć wygodną pozycję. Możesz siedzieć na krześle, ławce, poduszce leżącej na podłodze. Spróbuj znaleźć taką pozycję, w której nie ścierpniesz po paru minutach, a twoje nogi nie zdrętwieją. Jeżeli znajdujesz się w miejscu publicznym, zajmij takie miejsce, abyś nie znajdował się w przejściu, w przeciwnym razie ludzie mogą cię potrącać. Jeśli pozycja siedząca z jakiś powodów jest dla ciebie niekomfortowa, wygodne *może* okazać się leżenie na plecach, ale istnieje ryzyko, że zaśniesz. Najlepiej byłoby, abyś dążył do wygody, lecz nie do takiej, która kończy się zapadnięciem w sen.

- **Po prostu spróbuj.** Pamiętaj o tej radzie, kiedy rozpoczniesz swoją praktykę: Nie możesz „ponieść porażki” w medytacji. Oczywiście możesz się zmagać z różnymi rzeczami, lecz osoby doświadczone w medytacji również się zmagają. Wyluzuj się. W medytacji nie ma żadnych reguł, więc nie musisz się ich sztywno trzymać. Nawet 30 sekund medytacji jest coś warte. Po prostu wygospodaruj dla siebie czas, jakiego wymaga każda praktyka, i spróbuj skupić umysł na chwili obecnej. W końcu znajdziesz odpowiednie podejście i właściwy rytm, który będzie działał na twoją korzyść. Tak długo, jak będziesz próbował, będziesz doświadczał dobrodziejstw medytacji.

### SKĄD MAM WIEDZIEĆ, ŻE MEDITACJA DZIAŁA?

Pamiętaj, że celem medytacji jest rozwijanie czystej świadomości chwili obecnej. Gdy będziesz to robił, zaczniesz dostrzegać swoje myśli po prostu jako myśli, a nie żadne prawdy, i zaczniesz znajdować przestrzeń pomiędzy stresorami a twoimi odpowiedziami na nie. Pomiędzy tymi praktykami istnieje niezliczona liczba sposobów, w jaki twoja praktyka medytacyjna może ci pomóc w życiu. Jeśli zaczniesz zauważać, że na co dzień zacząłeś głębiej oddychać albo że pozwalasz myślom przepływać, zamiast trzymać je kurczowo w sobie, lub że ogólnie jesteś bardziej zrelaksowany, spokojny albo że lepiej śpisz, to będziesz wiedział, że medytacja działa.

### SPRAW, ABY TA KSIĄŻKA DZIAŁAŁA NA TWOJĄ KORZYŚĆ

Ta książka jest *twoją* książką i ma pomóc ci w *twojej* praktyce medytacyjnej. Praktyki medytacyjne są niezależne jedna od drugiej, więc

nie musisz ich wykonywać w jakimś określonym porządku. Znajdź taką, jaką najbardziej lubisz, i powtarzaj ją tak często, jak zechcesz. Albo rozpocznij od wypróbowywania za każdym razem innej, aż znajdziesz taki sposób medytowania, jaki ci najbardziej odpowiada.

Pomyśl o medytacji, za którą podążysz, jako o pierwszym kroku na ścieżce otwierającej przed tobą fascynujący świat samopoznania. Są one tak pomyślane, aby zredukować stres, sprzyjać odprężeniu i poprawić jakość snu. Ale możesz doświadczyć nawet bardziej znaczących zmian. Nie unikaj ich. Podążaj swoją ścieżką. Nie ustawaj w badaniu.

### **ROZCIĄGAJ SIEBIE I SWOJĄ PRAKTYKĘ**

Ćwiczenia zawarte w tej książce mają różny czas trwania, niektóre zajmują 5 minut, inne – 25. Zachęcam cię do spróbowania każdego z nich. Wyłącznie o nich czytając, nie będziesz w stanie ocenić, które będzie dla ciebie najlepsze. Musisz je wszystkie *zrobić*. Rozpocznij od najkrótszych ćwiczeń, a potem przejdź do tych dłuższych. Kiedy uznasz, że dobrze się czujesz, wykonując określone ćwiczenia, zacznij robić te coraz dłuższe.

### **ZAAKCEPTUJ FRUSTRACJĘ**

Jest niemal pewne, że w trakcie wykonywania ćwiczeń od czasu do czasu doświadczysz jakiegoś rodzaju frustracji lub zniecierpliwienia (być może nawet za każdym razem). Pamiętaj, że te emocje są wytworem twojego umysłu. Obserwuj je i pozwól im odejść. Jeżeli są one tak silne, że powrót do medytacji jest dla ciebie niemożliwy, nic się nie stanie, jeśli zrezygnujesz. Ale nie pozwól, by był to ostatni raz, kiedy próbujesz medytować, i nie pielęgnuj w sobie tego uczucia frustracji. Pozwól mu odejść, zbierz myśli, znajdź jakiś inny czas, przejrzyj zasady ze strony 18-21 i spróbuj znowu. Jak już wspomniałem, nawet najbardziej doświadczeni

medytujący od czasu do czasu doznają silnego oporu psychicznego i emocjonalnego. Ten opór jest czymś normalnym. Jedyne, co możesz zrobić, to po prostu go zaakceptować.

### **NIECH ROZPOCZNIE SIĘ PODRÓŻ**

Jako że do tej pory nie pojawiają się żadne wątpliwości, dlatego naprawdę wierzę w potęgę medytacji. Jestem podekscytowany tym, że mogę się z tobą podzielić zaprezentowanymi ćwiczeniami, i mam szczerą nadzieję, że okażą się one dla ciebie dobroczynne. Jeśli jesteś początkujący w praktyce medytacji, powracaj często do tego rozdziału, by uzyskać zachętę i przypomnieć sobie, że jesteś na właściwej ścieżce.

Pamiętaj, że wyruszasz w podróż, w trakcie której napotkasz nowe doświadczenia i na nowo odkryjesz siebie, a optymalnym rezultatem jest znalezienie większej przestrzeni, jasności umysłu, spokoju i wytchnienia. Warto wyruszyć w tę podróż.