

Adam O'Neill

# Medytacja dla relaksu

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



# 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  
ZDJĘCIE AUTORA: Anya Woods-O'Neill

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8171-302-3

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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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)

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 nadażyć? Albo jakbyś mógł nadażyć, 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 pomagają 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 przełatujemy 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.



# CZĘŚĆ I

## PIELĘGNOWANIE SPOKOJU I RELAKSU

Chociaż często nie jesteśmy tego świadomi, niemal w każdym momencie życia, niezależnie od okoliczności, możemy się w pełni zrelaksować. Taka perspektywa jest zwykle zakłócana przez nasze myśli, przez stres i wszystko, co nas tak bardzo w życiu zajmuje. Jeśli nie mamy takiego doświadczenia, że celowo wchodzimy w stan relaksu, to nawet pamiętanie o tym, że mamy taki wybór, może być dla nas trudne. Medytacja daje nam zestaw narzędzi pozwalający na pełne odprężenie w każdej chwili życia. Kiedy lepiej zaznajomisz się z używaniem go, pamiętanie o tym, że zawsze masz wybór, stanie się łatwiejsze. Medytacje w tym rozdziale skonstruowane są tak, by pomóc ci się odprężyć. Gdy zaczniesz je praktykować częściej, z czasem może się okazać, że także częściej z nich korzystasz. Mam nadzieję, że tak się właśnie stanie.

## 1

**KLASYCZNY RESET – 5 MINUT**

Ta medytacja jest popularnym wprowadzeniem do praktyki medytacyjnej. Daje ona poczucie tego, czym właściwie jest medytacja, więc można ją dostosować do praktyk o dowolnym czasie trwania. Medytacja jest w gruncie rzeczy prosta, ale proste to nie zawsze znaczy łatwe. Bądź cierpliwy. Daj sobie czas. Niemal wszystkie kolejne medytacje zbudowane są na tym ćwiczeniu, więc zachęcam cię do wykonania go na początku i do tego, by często do niego powracać. Nastaw czasomierz na 5 minut i zwiększaj czas trwania w miarę, jak będziesz się w tym ćwiczeniu coraz lepiej czuł.

1. Przyjmij wygodną pozycję siedzącą. Możesz siedzieć ze skrzyżowanymi nogami na poduszce leżącej na podłodze lub usiąść na krześle. Siedź wyprostowany, lecz nie zmuszaj się do zachowania idealnej postawy.
2. Delikatnie zamknij oczy lub odpręż wzrok.
3. Niczego nie zmieniając, zwróć uwagę na oddech. Przy każdym wdechu skup się na rozszerzającej się klatce piersiowej i brzuchu; poczuj, jak twoje płuca opróżniają się podczas wydechu.
4. Pomyśl, że w tym momencie nie musisz być w żadnym innym miejscu i nie masz niczego innego do zrobienia.
5. Podczas kolejnego wydechu wypuść powietrze do końca, mocno wypychając je z płuc. Następnie pozwól, by przepona rozszerzyła się bez wysiłku, aby wdech był naturalny. Powtórz tę serię jeszcze raz.
6. Zwróć uwagę na to, czy czujesz się choć odrobinę bardziej odprężony.

7. A teraz pozwól, aby oddech przepływał przez Ciebie w sposób naturalny, nie staraj się go zmieniać ani kontrolować. Znajdź takie miejsce w ciele, w którym najlepiej czujesz oddech, może jest to czubek nosa, tylna część gardła lub dolna część płuc. Skup uwagę na tym miejscu.
8. Przez kolejnych kilka minut koncentruj się na tej części oddechu.
9. Jeśli pojawiają się jakieś zakłócenia, takie jak myśli, wrażenia lub dźwięki, po prostu zauważ je i pozwól im odejść. Na nowo skup uwagę na oddechu. Nie musisz być w żadnym innym miejscu i nie masz niczego innego do zrobienia.
10. Przez kolejnych kilka minut pozostań w tej świadomości oddechu.

**WSKAZÓWKA:** Co oznacza zwrot „odpręż wzrok”? Nasze oczy przyzwyczajone są do tego, że przez cały dzień są aktywne – przyglądają się, oglądają, zmieniają obiekty, które obserwują. Polecenie, aby „odprężyć wzrok” (które zobaczysz w wielu medytacjach w tej książce) oznacza po prostu, aby skierować spojrzenie do przodu i nieco w dół, nie skupiając wzroku na niczym szczególnym; pozwolić, aby oczy, powieki i mięśnie, które je otaczają, całkowicie się rozluźniły.

## 2

**OBECNY I PEŁNY – 5 MINUT**

Ogrom naszego stresu bierze się z przekonania, że jesteśmy w jakiś sposób niewystarczający, nieadekwatni lub niepełni. Zwykle myślimy, że gdybyśmy postarali się trochę bardziej, to w końcu poczulibyśmy się spełnieni i warci tego, by zupełnie się rozluźnić. W tej medytacji należy porzucić tego typu myślenie i zrobić coś zupełnie przeciwnego. Dzięki pielęgnowaniu w sobie poczucia bycia kompletnym, całkowitym i w pełni doskonałym w taki sposób, w jaki jesteś obecny w danej chwili, zmienisz oczekiwania, jakie masz wobec siebie, więc z czasem staniesz się coraz bardziej świadomy tego, co dzieje się w chwili obecnej i osiągniesz nieprzerwany spokój.

1. Przyjmij wygodną pozycję siedzącą. Możesz siedzieć ze skrzyżowanymi nogami na poduszce leżącej na podłodze lub usiąść na krześle. Siedź wyprostowany, lecz nie zmuszaj się do zachowania idealnej postawy.
2. Delikatnie zamknij oczy lub odpręż wzrok.
3. Stań się świadomy oddechu. Nie próbuj zmieniać czy kontrolować wdechów i wydechów, po prostu idź za jego naturalnym rytmem.
4. W miarę jak skupiasz się na oddechu, pozwól wszystkim swoim myślom odpłynąć.
5. Spędź minutę lub dwie na koncentrowaniu uwagi na oddechu. Jeśli twoje myśli zaczynają błądzić, skup się na nowo.
6. Gdy staniesz się gotowy, to przy kolejnych kilku oddechach zacznij w myślach powtarzać do siebie następujące słowa: podczas każdego wdechu powiedz sobie: *Jestem obecny i pełny*. Przy

każdym wydechu powiedz sobie: *Jestem doskonały taki, jaki jestem.*

7. Powtarzaj to przez kilka kolejnych minut. Kiedy robisz wdech, pocuj pełnię swojego ciała, ciepło kończyn. Podczas wydechu puść całe zalegające napięcie.
8. Pozostań obecny. Jesteś dokładnie tam, gdzie powinieneś być, żywy i zanurzony w chwili obecnej. Jesteś pełny. Nie musisz niczego robić ani stawać się kimś innym. Jesteś sobą w sposób doskonały w tej chwili i w każdej innej. Jesteś wystarczający. Jesteś dobry.
9. Kiedy jesteś gotowy zakończyć medytację, przenieś uwagę na palce dłoni. Delikatnie nimi porusz. Powoli porusz palcami stóp. Delikatnie poruszaj kończynami i przechyl głowę na jedną i na drugą stronę.

**WSKAZÓWKA:** Kiedy powrócisz do zwykłych, codziennych zajęć, zabierz tę praktykę ze sobą. Zwróć uwagę na to, czy odczuwasz napięcie albo czy rośnie w tobie niepokój, gdy są wokół ciebie określone osoby, może to być szef albo ktoś, kto ma wpływ na to, co dzieje się w twoim „zewnątrznym” życiu. Czy przeżywasz ciężkie chwile, gdy popełnisz jakiś błąd w pracy czy w domu. Pamiętaj, że zawsze znajdujesz się w chwili obecnej i że możesz przenieść do niej swoją świadomość. Z przeszłością już nic nie możesz zrobić, a przyszłość jest nieznana. W tej chwili jesteś sobą, doskonale adekwatny, obecny i kompletny.

## ZASOBY

Listę ścieżek audio, filmów i innych pomocnych zasobów można znaleźć na stronie:

*yfm.tv/bookresources.*

## KSIĄŻKI

Anthony De Mello, *Awareness: Conversations with the Masters.*

Eckhart Tolle, *Potęga terażniejszości.*

Jon Kabat-Zinn, *Gdziekolwiek jesteś, bądź. Przewodnik uważnego życia.*

Sam Harris, *Przebudzenie. Duchowość bez religii.*

Sharon Salzberg, *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness.*

Tara Brach, *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha.*

## APLIKACJE

### Headspace

Prosta, przystępna instrukcja medytacji od Andy'ego Puddicombe'a, niedysiejszego mnicha buddyjskiego, który stał się nauczycielem medytacji i przedsiębiorcą technologicznym. Ta aplikacja oferuje 10 bezpłatnych medytacji, reszta dostępna jest w ramach abonamentu.

### Waking Up

Wnikliwe praktyki medytacyjne od neurobiologa, filozofa i nauczyciela medytacji Sama Harrisa. Te praktyki są głębokie i potężne. Aplikacja oferuje pięć bezpłatnych medytacji, a reszta dostępna jest w ramach abonamentu.



# ODNOŚNIKI

## STAN MEDYTACYJNY

*ScienceDaily* (blog). „Inadequate Sleep Could Cost Countries Billions”.

June 4, 2018. Dostęp, 27.02. 2019. <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180604093111.htm>.

## MEDYTACJA I RELAKSACJA

### REDUKCJA STRESU

Goyal, Madhav, Sonal Singh, Erica Sibinga, Neda F. Gould, Anastasia Rowland-Seymour, Ritu Sharma, Zackary Berger, Dana Sleicher, David D. Maron, Hasan M. Shihab, Padmini D. Ranasinghe, Shauna Linn, Shonali Saha, Eric B. Bass, and Jennifer A. Haythornthwaite. *Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being*. *JAMA Internal Medicine* 174, no. 3 (2014): 357-68. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24395196>.

Orme-Johnson, David W., and Vernon A. Barnes. *Effects of the Transcendental Meditation Technique on Trait Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 20, no. 5 (2014): 330-41. doi:10.1089/acm.2013.0204. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24107199>.



Rosenkranz, Melissa A., Richard J. Davidson, Donal G. MacCoon, John F. Sheridan, Ned H. Kalin, and Antoine Lutz. *A Comparison of Mindfulness-Based Stress Reduction and an Active Control in Modulation of Neurogenic Inflammation*. *Brain, Behavior, and Immunity* 27 (2013): 174-84. doi:10.1016/j.bbi.2012.10.013. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159112004758>.

### LEPSZA JAKOŚĆ SNU

EOC Institute. *Meditation vs Sleep: 5 Reasons Meditation Replaces Your Sleep*. Dostęp, 27.02.2019. <https://eocinstitute.org/meditation/require-less-sleep-with-meditation-460/>.

Martires, Joanne, and Michelle Zeidler. *The Value of Mindfulness Meditation in the Treatment of Insomnia*. *Current Opinion in Pulmonary Medicine* 21, no. 6 (2015): 547-52. doi:10.1097/mcp.0000000000000207.

Nagendra, Ravindra P., Nirmala Maruthai, and Bindu M. Kutty. *Meditation and Its Regulatory Role on Sleep*. *Frontiers in Neurology* 3 (2012). doi:10.3389/fneur.2012.00054.

### OBNIŻENIE CIŚNIENIA KRWI

Levine, Glenn N., Richard A. Lange, C. Noel Bairey-Merz, Richard J. Davidson, Kenneth Jamerson, Puja K. Mehta, Erin D. Michos, Keith Norris, Indranill Basu Ray, Karen L. Saban, Tina Shah, Richard Stein, Sidney C. Smith Jr, and the American Heart Association Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Council on Hypertension. *Meditation and Cardiovascular Risk Reduction: A Scientific Statement from the American Heart Association*. *Journal of the American Heart Association* 6, no. 10 (2017). doi:10.1161/jaha.117.002218.

## ZASADY MEDITACJI

- Fletcher, Emily. *What's the Difference between Mindfulness and Meditation?* Mindbodygreen. October 13, 2017. Dostęp, 27.02. 2019. <https://www.mindbodygreen.com/0-27292/whats-the-difference-between-mindfulness-meditation.html>.
- References 147 Om Swami (blog). *Six Principles of Meditation*. March 14, 2017. Dostęp, 27.02. 2019. <http://omswami.com/2014/05/six-principles-of-meditation.html>.
- PsychAlive*. YouTube. January 03, 2013. Dostęp, 27.02. 2019. <https://www.youtube.com/watch?v=HmEo6RI4Wvs>.

## MBSR

- Ackerman, Courtney. *MBSR: 25 Mindfulness-based Stress Reduction Exercises and Courses*. Positive Psychology Program – Your One-Stop PP Resource! January 10, 2019. Dostęp, 23.02. 2019. <https://positivepsychologyprogram.com/mindfulness-based-stress-reduction-mbsr/>.
- History of MBSR*. University of Massachusetts Medical School. November 17, 2016. Dostęp, 28.02. 2019. <https://www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-based-programs/mbsr-courses/about-mbsr/history-of-mbsr/>.

## MBCT

- Mindfulness-Based Cognitive Therapy. „About MBCT”. Dostęp, 23.02. 2019. <http://www.mbct.com/>.

## TYPY MEDITACJI

- Gaiam* (blog). „Meditation 101: Techniques, Benefits, and a Beginner's How-to”. Dostęp, 23.02. 2019. <https://www.gaiam.com/blogs/discover/meditation-101-techniques-benefits-and-a-beginner-s-how-to>. 148 References

Lechner, Tamara. *5 Types of Meditation Decoded*. The Chopra Center (blog). March 2, 2018. Dostęp, 23.02. 2019. <https://chopra.com/articles/5-types-of-meditation-decoded>.

Sokolov, Matthew. *17 Types of Meditation—Which One Is for You?* One Mind Dharma. December 11, 2018. Dostęp, 23.02. 2019. <https://oneminddharma.com/types-of-meditation/>.

Welch, Ashley. *A Guide to 7 Different Types of Meditation | Everyday Health*. EverydayHealth.com (blog). June 22, 2018. Dostęp, 23.02. 2019. <https://www.everydayhealth.com/meditation/types/>.

## PRAKTYKI

### GLEBOKIE ODDYCHANIE

Yogapedia.com (blog). „What Is Pranayama? Definition from Yogapedia”. Dostęp, 23.02.2019. <https://www.yogapedia.com/definition/4990/pranayama>.

### PEŁNY BRZUCH

Underwood, Emily. „Your Gut Is Directly Connected to Your Brain, by a Newly Discovered Neuron Circuit”. *Science | AAAS*. September 20, 2018. Dostęp, 23.02. 2019. <https://www.sciencemag.org/news/2018/09/your-gut-directly-connected-your-brain-newly-discovered-neuron-circuit>.

## PODZIĘKOWANIA

Specjalne podziękowania składam mojej mamie Beckie O'Neil, za wnoszenie przez te wszystkie lata mądrości jogi i medytacji do naszej rodziny. Zwyczajnie nie byłbym w stanie napisać tej książki bez Twoich nieocenionych spostrzeżeń, jakimi dzieliłaś się przez całe moje życie. Dziękuję za zainspirowanie nas i zachęcenie, abyśmy byli ambitni i pewni siebie (i żebyśmy mieli odwagę robić takie rzeczy, jak pisanie książek!). Pisanie tego przewodnika po medytacji zbliżyło mnie do Ciebie, do tak wielu rzeczy, które mówisz, i do sposobu, w jaki istniejesz w świecie, i na nowo wzbudziło we mnie szacunek i uznanie za to, co próbowałaś nam powiedzieć od tak dawna. Kocham Cię. Dziękuję Ci... za wszystko.

Mojej niezwykle wspierającej, mądrej, zabawnej, pięknej i kochającej żonie Anyi: Dziękuję za niezliczone kompromisy. Podziwiam Cię. Jestem tak ogromnie wdzięczny za to, że jesteś. Kocham Cię *tak* bardzo.

Mojemu przyjacielowi i partnerowi biznesowemu Robertowi „Sunshine” Sidotiemu: Dziękuję za te wszystkie dwu-i-pół-godzinne-dojazdy-w-jedną-stronę, nocowanie na kanapie, podróże. Dziękuję za stworzenie tych niesamowitych zajęć, które przynoszą siłę i rozwój tak wielu istnieniom i za wytrzymywanie tego wszystkiego przez tyle lat. Ta książka nie mogłaby powstać, gdyby nie nasza wspólna dziesięcioletnia podróż. Dziękuję Ci za to, co robisz, i za sposób, w jaki to robisz.

## NOTA O AUTORZE

Adam O'Neil jest prezesem firmy YFM.tv, firmy, która zrodziła się z połączenia Broga® Yoga (której był współzałożycielem) i Yoga for Men. YFM to skrót od „Yoga. Fitness. Mindfulness”. Adam mieszka na małej farmie w środkowej części stanu Nowy Jork wraz z żoną Anyą, córką Maeve, ich psem, kotem, kozami i kurczakami.





**Adam O'Neill** – trener i propagator jogi, prezes YFM.tv. Na swoim kanale w Internecie prowadzi medytacje i treningi dla każdego, bez względu na poziom sprawności. To trening relaksujący zarówno ciało, jak i umysł. Adam mieszka na małej farmie w stanie Nowy Jork z żoną i córką oraz z wieloma zwierzętami.

## **Jesteś zabiegany? Żyjesz w stresie? Potrzebujesz odpoczynku, ale zwyczajnie brakuje Ci czasu?**

Bez względu na to, jak szalony był Twój dzień, możesz znaleźć spokój wśród wirujących myśli i emocji. Pomoże Ci medytacja. Ta książka to wyjątkowy przewodnik po relaksacyjnych praktykach. Znajdziesz tu aż 60 ćwiczeń, dzięki którym z łatwością odnajdziesz spokój, będziesz czuł się wypoczęty, a co najważniejsze – pokonasz narastający w ciągu dnia stres. Zresetujesz swoje myśli i uspokoisz emocje szybką medytacją, a dzięki specjalnej technice oddychania będziesz cieszył się głębokim i spokojnym snem.

Wyjdź poza teorię i zanurz się w korzyściach płynących z praktykowania medytacji. To od Ciebie zależy, jaki rodzaj ćwiczeń wybierzesz i ile poświęcisz im czasu. Autor przygotował zaledwie kilkuminutowe ćwiczenia, jak również takie, w których możesz pozostać na dłużej. Dzięki temu przewodnikowi dowiesz się, jak medytować przed snem, a jak podczas spaceru w parku. W książce znajdziesz też tradycyjne techniki medytacyjne.

## **Zanurz się w relaksacyjnej medytacji**

Patroni:



**BIOLIT**  
Natural pharmacy of Siberia  
BIOLIT EUROPE



SZTUKATER.PL



**Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny



**Talizman.pl**  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-8171-302-3



9 788381 713023