

Sekret medytacji

SAMURAJA

RICHARD L. HAIGHT

Sekret medytacji SAMURAJA



**Doskonałe zdrowie, silna odporność
i kontrola stresu dzięki innowacyjnej
Metodzie Totalnego Ucieleśnienia (TEM)**


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-743-4

Tytuł oryginału: *The Warrior's Meditation*

Copyright © 2020 by Richard L. Haight

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
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.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



SPIS TREŚCI

Podziękowania

Przedmowa

Wstęp

CZĘŚĆ I: REGUŁY MEDYTACJI

Rozdział 1. Ścieżka koncentracji

Rozdział 2. Poza koncentracją

Rozdział 3. Przejście w stan alfa

Rozdział 4. Różnicowanie stanów alfa

Rozdział 5. Paradoks świadomości

CZĘŚĆ II: NATURALNE PORTALE MEDYTACYJNE

Rozdział 6. Świadome widzenie

Rozdział 7. Świadome słyszenie

Rozdział 8. Świadome wężanie

Rozdział 9. Świadome smakowanie

Rozdział 10. Świadome odczuwanie

Rozdział 11. Końcowe wnioski dotyczące portali zmysłów

CZĘŚĆ III: PODSTAWOWA PRAKTYKA TEM

Rozdział 12. Świadomość sferyczna

Rozdział 13. Medytacja Wojownika

Rozdział 14. Medytacyjny sposób myślenia

Rozdział 15. Radzenie sobie z oporem psychicznym

Rozdział 16. Rozwijanie elastyczności

Rozdział 17. Mapy mentalne i poziomy kompetencji

CZĘŚĆ IV: CODZIENNE ZASTOSOWANIE

Rozdział 18. Wspierające modyfikacje stylu życia

Rozdział 19. Pokonywanie uprzedzeń percepcyjnych

Rozdział 20. Kierowanie emocjami

Rozdział 21. Szybka medytacja

Rozdział 22. Wracając do podstaw

Rozdział 23. Naturalna medytacja

Wykaz medytacji

Źródła

O Autorze

Kontakt



PODZIĘKOWANIA

Na początku chciałbym podziękować mojemu instruktorowi sztuk walki Shizenowi Osaki za pomoc i wspieranie moich poszukiwań medytacyjnych. Jestem pewny, że bez jego pomocy to nowe podejście do medytacji i świadomości nie przyniosłoby owoców.

Ponadto wyrażam szczerze uznanie dla mojego ucznia Krisa Kokaya, który zainspirował mnie do napisania tej książki. Kieruję również podziękowania do moich uczennic: Lindy LaTores i Barbary Becker, za ich niezwykle pomocne informacje zwrotne dotyczące rękopisu tej książki.

Chciałbym również podziękować moim pozostałym uczniom za ich oddanie procesowi medytacji oraz za liczne pytania, które przyczyniły się do bardziej zrozumiałego przedstawienia treści tej książki.

Moim redaktorom: Edwardowi Austin Hallowi i Hester Lee Furey (która robiła również korektę) wyrażam najszczerze uznanie za pomoc w odnalezieniu mojego własnego głosu! Mojemu projektantowi okładki Nathanielowi Dasco dziękuję za oszałamiający projekt.

Moja żona, Teruko Haight, okazała cierpliwość, wsparcie i poświęcenie, aby w życiu codziennym stawiać wysokie wymagania mojej świadomości, co jest nieocenioną praktyką, za którą jestem nieskończenie wdzięczny.

Na zakończenie dziękuję licznym darczyńcom, których finansowe wsparcie pozwoliło opublikować tę książkę. Pragnę, abyście się dowiedzieli, że nie mógłbym tego zrobić bez waszej pomocy.

Poniżej zamieszczam listę wszystkich osób, które wsparły finansowo tę publikację:

Barbara Becker
Linda LaTores
Neal Jepson
Dan Smith
Rona Bennett
Toni Hollenbeck
Kiri Varatharajan
Micheal Elliott
Gagandeep Singh
Scott Hughes
Jeffrey Meyer
Irina Pushkina
John Bishop
Diane Wright
Spencer Udelson
Joop Tjeertes
Masaya Higuma
Roi Gary

Z głębi mojego serca wszystkim wam dziękuję!



PRZEDMOWA

W chwili publikacji tej książki jestem człowiekiem oddanym medytacji od ponad 30 lat, a od przeszło 10 uczyć medytacji. Od początku mojej praktyki, gdy byłem nastolatkiem, podchodziłem do medytacji wyłącznie jako do narzędzia duchowego. Ale w zeszłym roku, podczas omawiania postępów w tworzeniu tej książki na zajęciach z medytacji, jeden z moich długoletnich uczniów, Kris, zasugerował, bym w przypadku tej książki obrał podejście nieduchowe, aby zainteresować Metodą Całkowitego Ucieleśnienia (TEM, z ang. Total Embodiment Method) większą liczbę osób.

Kris doszedł do wniosku, że skoro nasze podejście do medytacji jest w pełni oparte na zasadach, to praktyka także może przynieść korzyść każdemu, niezależnie od przygotowania, nawet tym osobom, które nie są zainteresowane przebudzeniem duchowym. Jako że zawsze używałem medytacji do przebudzenia duchowego, nigdy nie brałem pod uwagę udostępnienia jej szerokiej rzeszy ludzi.

Pomimo że wiele osób praktykujących medytację TEM informuje, że w jej rezultacie doświadczają „duchowego” poczucia łączności ze wszechświatem, nie ma powodu, ażeby Metoda Całkowitego Ucieleśnienia nie mogła poprawić jakości czyjegoś życia. Ostatecznie chęć wzbogacenia życia to pragnienie powszechne dla wszystkich istot ludzkich.

Z wielu wariantów wzbogacających życie, medytacja może być jednym z najmądrzejszych wyborów ze względu na to, że prowadzi do trwałych dobroczynnych zmian w mózgu, które pozytywnie wpływają na naszą percepcję każdego doświadczenia.

Dzięki osobowości, zainteresowaniom i doświadczeniu życiowemu przechodzącym w praktykę, niektórzy ludzie mogą interpretować wewnętrzną transformację pochodzącą z potężnej praktyki medytacyjnej, jako coś duchowego, podczas gdy inni mogą w ogóle nie myśleć o tym w kategoriach duchowych. Nie jestem pewien, czy żargon używany do opisanja naszej wewnętrznej przemiany ma tak duże znaczenie jak sama przemiana – wzbogacenie naszego życia. W ostatecznym rozrachunku, jeśli ludzie staliby się bardziej świadomi, bardziej kochający i bardziej kompetentni w wyniku praktyki medytacyjnej, to kto się będzie o to spierał?

Biorąc pod uwagę sugestię Krisa, ta książka została napisana, aby służyć każdemu, kto chce wzbogacić życie poprzez większą świadomość. Niezależnie od twojego pochodzenia i przekonań, zasady medytacji przekazane w tej książce, jeśli będą praktykowane, mogą być zauważalnie korzystne dla twojego życia.

Jestem przekonany, że dzięki wytrwałej praktyce, świadomość i wewnętrzna jasność, które zyskasz podczas praktykowania zawartych tutaj medytacji, pomogą ci być lepszym nauczycielem, uczniem, rodzicem, dzieckiem, współmałżonkiem, przyjacielem, pracodawcą czy pracownikiem, i niezależnie od zajmowanego

PRZEDMOWA

stanowiska staniesz się osobą bardziej zintegrowaną, bardziej uzdolnioną, niż byłbyś w innym przypadku. Dopóki twoim celem jest zdrowsze, bardziej żywe, jasne, natchnione, autentyczne życie, praktyki zawarte w tej książce, mogą ci się przysłużyć.

I w końcu, mam głęboką nadzieję, że doświadczenia medytacyjne, jakie staną się twoim udziałem, pomogą ci dostrzec piękno, jakie jest w tobie – i na zewnątrz.



WSTĘP

Kiedy rozpocząłem trening sztuk walki z moim nauczycielem Shizenem Osakim, zaskoczyło mnie, że przeznaczał tylko kilka sekund przed i po każdym treningu na medytację. W ciągu mojego życia praktykowałem tę sztukę u wielu instruktorów. Niektórzy z nich przeprowadzali medytację na początku i na końcu każdej sesji treningowej, a inni nie. Żaden z nauczycieli przeprowadzających medytację nigdy nie medytował przez ledwie kilka sekund, bowiem wydaje się niemożliwe, aby w tak krótkim czasie osiągnąć stan medytacyjny. Chociaż byłem już osobą medytującą od bardzo dawna, jeszcze zanim znalazłem się w dojo senseia Osakiego, to dwusekundowy rytuał medytacyjny wymykał się moim umiejętnościom.

Przez wiele lat poddawałem się temu tempu dwusekundowych medytacji, o nic nie pytając. Nikt inny również o to nie pytał, więc uznałem, że jest to po prostu rytuał niemający żadnego praktycznego znaczenia. Osobiście nigdy nie osiągnąłem znaczącego stanu medytacyjnego podczas tych wielu tysięcy razy, gdy wykonywałem dwusekundowe medytacje.

W końcu dotarłem na wyższy poziom i rozpocząłem prywatne treningi z moim nauczycielem. Podczas jednej z prywatnych sesji treningowych zapytałem go o ten rytuał. Mój nauczyciel zatrzymał się na chwilę, zanim odpowiedział (po japońsku, bo w takim języku zawsze się porozumiewaliśmy).

To doskonale pytanie. W tradycyjnych japońskich sztukach walki nie stosujemy wzorców nauczania obowiązujących w szkole podstawowej. Nauczanie szkolne jest bierne. Uczniowie oczekują od nauczyciela, że ten da im wszystko.

Jestem przekonany, że zbyt długie narażanie uczniów na nauczanie bierne sprawia, że stają się oni mniej bystrzy umysłowo. Aby trenować sztuki walki, umysł uczniów musi być przenikliwy, dlatego uważam, że szkolny model nauczania jest niewystarczający dla naszych celów. W naszym treningu sztuk walki oczekuje się od uczniów, że – wychodząc poza to, co ja im pokazuję – sami będą się starać odkryć wewnętrzne tajemnice.

Chociaż może się wydawać, że nasze podejście do nauczania jest bardzo trudne, uważam, że ludzie rozwijają się bardziej wtedy, gdy sami poszukują i przeprowadzają własne badania niż wtedy, gdy mówi się im, jak mają wszystko robić, co rozleniwia myślenie. Uważam, że gdy przeprowadzasz własne badania, wspomagasz wewnętrzną inteligencję, a to sprawia, że jesteś o wiele potężniejszym adeptem sztuk walki i istotą ludzką.

Mając na uwadze ideę poszukiwań, myślę, że twoje pytanie dotyczące medytacji stanowi świetną okazję do dociekań. Płonę z ciekawości, aby usłyszeć, co odkryjesz.

Po kilku tygodniach rozmyślań, przyszło mi do głowy, że styl życia i obowiązki samuraja wymagają zupełnie odmiennego podejścia do medytacji niż w przypadku praktykujących mnichów.

Samuraje potrzebowali natychmiastowego dostępu do głębokiej wewnętrznej ciszy ukrytej pod ogromnym chaosem i presją walki na polu bitwy z innymi świetnie wyszkolonymi wojownikami. Siedzenie z zamkniętymi oczami przez wiele godzin nie pozwoliłoby wojownikowi na wypełnianie jego obowiązków, nie prowadziłoby też do zachowania stałej spokojnej świadomości, która jest niezbędna podczas niespodziewanego lub chaotycznego ataku – ewentualności, której wojownik zawsze musi być świadomy. Praktyka wojownika musi być prosta i skuteczna, koniec, kropka.

Oczywiście wiele starożytnych sztuk zanika wraz z upływem czasu i braku zapotrzebowania i tym samym stają się napuszonymi, sformalizowanymi tradycjami, pozbawionymi swojej pierwotnej praktyczności – zwykłymi zaskorupiałymi ruinami dawnej świetności. Mimo to, jeśli się przyjrzymy, pośród tych tradycji nadal możemy znaleźć ślady dawnych sposobów myślenia. Medytacja dwusekundowa jest przykładem właśnie takiego śladu.

Chociaż sztuka, jakiej nauczał sensei Osaki wciąż była bardzo skuteczna, to z pewnością w ciągu wieków nastąpił pewien rozpad. Aby utrzymać dowolną strukturę przy życiu, każde pokolenie musi spojrzeć na nią świeżym okiem. Nie byłem pewien, czy moja odpowiedź na tę zagadkę dwusekundowej medytacji była poprawna, ale miała sens i stanowiła potężne wyzwanie dla moich możliwości medytacyjnych. Aż się paliłem, aby rozpocząć swoje badania.

Kiedy już poczułem się pewny wartości swojej odpowiedzi, omówiłem to z moim nauczycielem, który uważnie słuchał, a następnie zatrzymał się, aby zastanowić się, zanim odpowiedział.

Przypuszczam, że znalazłeś właściwą odpowiedź. Teraz musisz odkryć taki sposób medytacji, który wprowadzi cię w natychmiastową, spokojną klarowność, dzięki której możesz poruszać się prawidłowo, bez zastanowienia, pod ekstremalną presją bojową. Pamiętaj, proszę, o tym, że te dwie sekundy mogą być jedynie wskazówką pokazującą to, co jest wymagane. W przypadku wprawnego przeciwnika, te dwie sekundy to może być za długo. Nie mogę się doczekać, aby usłyszeć, co odkryjesz.

Krótko po tej rozmowie doświadczyłem pewnej wizji, co dało mi wskazówkę dotyczącą mojego treningu. Zrozumiałem, że będziemy musieli połączyć naszą praktykę sztuk walki z japońską sztuką terapii sotai-ho, na którą mam licencję.

Zobaczyłem, że dzięki połączeniu tych dwóch sztuk powstanie ogromna świadomość, która przekształci obydwie sztuki i ujawni taką metodę medytacji, jakiej szukam. Choć bałem się, że sensei pomyśli, że jestem niespełna rozumu, skoro mam „wizję”, to na kolejnej prywatnej sesji opowiedziałem mu, co mi się ukazało.

Sensei Osaki powiedział, że Kamiizumi Ise no Kami, założyciel naszej sztuki władania mieczem, miał wizję, która doprowadziła go do stworzenia własnego systemu wojennego, Shinkage-ryu. Shinkage-ryu, w przeciwieństwie do innych sztuk owych czasów, zalecało zachowywać życie wroga.

Sensei Kamiizumi uważał, że wstydem jest zabijać wroga niepotrzebnie, rozumiał bowiem, jaką wartość przedstawia osoba, która została samurajem. Sensei Kamiizumi twierdził, że każdy wojownik wnosi istotny wkład w społeczeństwo, a więc zachowanie każdego życia, jeśli to możliwe, jest najlepszą strategią dla społeczeństwa.

Dzięki wizji Kamiizumiego Ise no Kami i najwyższej skuteczności jego systemu walki, Shinkage-ryu została ogłoszona przez

szoguna (ówczesnego najwyższego przywódcę wojskowego Japonii) jego oficjalną sztuką walki mieczem. Shinkage-ryu pozostało oficjalną sztuką szoguna przez kolejne 400 lat aż do upadku japońskiego systemu feudalnego. Ze względu na swą niewiarygodną skuteczność i wizję pozytywnego społeczeństwa Shinkage-ryu jest najbardziej szanowaną, elitarną samurajską sztuką walki w historii Japonii.

Gdy sensei Osaki opowiadał mi o wizji senseia Kamiizumi, był wyraźnie natchniony. Osaki Sensei przypomniał mi, że kiedyś zastosowałem sotai-ho na jego bolące kolano, w efekcie czego zostało ono uleczone. Powiedział, że bardzo chciałby poznać moją metodę terapii i zobaczyć, co może wyniknąć z połączenia terapii i treningu sztuk walki. Zasugerował, abyśmy przeznaczyli po kilka godzin każdego dnia na wspólną pracę.

Przez kilka lat kontynuowaliśmy prywatnie nasze codzienne treningi, a gdy udoskonaliśmy rozumienie tych sztuk, zaczęliśmy niemal bez wysiłku wchodzić w stan głębokiej medytacji. Zasadniczo metodą, której używaliśmy podczas naszej medytacji, było czyste uczucie, intencja i odprężona świadomość – efekt ofiarnego, codziennego, długotrwałego treningu świadomości poddanego ogromnej presji fizycznej i psychologicznej.

Gdy zbliżałem się do końca swojego treningu, otrzymawszy już licencje mistrzowskie w czterech sztukach samurajów, których nauczał sensei Osaki, zastanawiałem się, jak mogę przekazać naszą metodę medytacyjną innym, ponieważ nauczanie stało się teraz moim obowiązkiem. Nie przypuszczałem, że to, co robiliśmy, zadziała w przypadku kogoś, kto nie jest doskonale wytrenowany.

Omówiłem tę kwestię z senseiem Osaki. Zgodziliśmy się, że medytacja głęboko wpłynęła na nasze życie we wszystkich aspektach i że dzięki temu staliśmy się o wiele lepszymi ludźmi. Ustaliliśmy,

że miałyby to ogromny dobroczynny wpływ na społeczeństwo, gdyby stało się dostępne dla ogółu społeczeństwa.

Sensei powiedział, że bardzo by chciał, abym znalazł sposób na przekazanie tej medytacji początkującym. Narzekałem, że brakuje mi takiej metody, która krok po kroku szybko doprowadziłaby początkujących do takiej głębi świadomości, jaką my osiągnęliśmy. Wtedy sensei zapytał mnie, jaki typ medytacji praktykowałem, zanim trafiłem do jego dojo.

Wyjaśniłem, że nigdy nie miałem formalnego treningu medytacyjnego, ale że, odkąd skończyłem szesnaście lat, codziennie medytowałem. Zacząłem od podstawowej medytacji, której nauczyłem się od mojej dziewczyny. Jako że od dwunastego roku życia zapałem trenowałem sztuki walki, bardzo chciałem znaleźć sposób, który pozwoliłby mi medytować podczas ćwiczeń, więc stopniowo zacząłem modyfikować metodę medytacji, jakiej nauczyłem się od mojej dziewczyny. Do chwili, w której dołączyłem do dojo senseia Osaki, moja metoda była całkowicie różna od medytacji, jaką rozpocząłem w wieku nastoletnim.

Zanim dołączyłem do dojo senseia Osaki, w rezultacie mojej praktyki mogłem już chodzić, mówić i robić wiele innych rzeczy, jednocześnie medytując, lecz nie potrafiłem na stałe utrzymać stanu medytacji, nie mogłem też go używać podczas intensywnych ataków mojego nauczyciela.

Sensei poprosił mnie, abym podzielił się z nim moją wcześniejszą metodą. Po zapoznaniu się z nią, powiedział, że jest pewien, że mogłaby zostać bardzo łatwo zmodyfikowana, aby stworzyć system, który krok po kroku prowadzi do użytecznej, natychmiastowej świadomości, której my doświadczamy. Odszedłem z pracy i poświęciłem cały pozostały mi w Japonii czas na intensywny trening z senseiem. Ćwiczyliśmy razem sześć godzin dziennie,

każdego dnia za wyjątkiem weekendów, już do końca mojego pobytu w Japonii. W sztukach, które ćwiczyliśmy, robiliśmy bardzo szybkie postępy i udoskonaliliśmy nasz sposób nauczania.

W tej książce podzielę się podstawową metodą TEM, to podejście zupełnie odmienne od jakiejkolwiek medytacji, o jakiej mogłeś słyszeć. Po przekazaniu podstaw, wyjaśnimy, jak włączyć medytację w codzienne życie, tak abyś już nigdy nie musiał trzymać się dogmatów, wymagań dotyczących spokojnego miejsca czy określonej pozycji ciała.

Możesz być zdumiony tym, jak prosta i skuteczna jest ta metoda. Już po kilku sesjach będziesz w stanie medytować ze względu na łatwość, nawet z otwartymi oczami. A wraz z rozwojem praktyki będziesz mógł podczas medytacji chodzić, prowadzić samochód i zajmować się wieloma innymi czynnościami.

Podczas krótkich, codziennych sesji medytacyjnych, ukazać ci się w czasie zwykłych życiowych aktywności niewiarygodne korzyści płynące z medytacji. Ostatecznie w pełni ucieleśnisz medytację jako sposób bycia, a nie tylko jako działanie. Nazywam ten sposób byciem całkowicie ucieleśnionym.

W czasie podróży medytacyjnej zespolisz swój umysł i ciało w celu osiągnięcia lepszego zdrowia i możliwości. Twój mózg stanie się bardziej elastyczny i doświadczysz więcej spokojnej jasności i inspiracji.

Co zadziwiające, istnieje wiele badań naukowych dotyczących korzyści zdrowotnych powiązanych z regularną praktyką medytacyjną. Badania te dowodzą, że medytacja dobrze wpływa na zdrowie dzięki poprawie funkcji odpornościowej oraz zmniejszeniu stanu zapalnego i bólu w komórkach. Medytacja wzmacnia poczucie szczęścia poprzez wzrost pozytywnych emocji z jednoczesnym obniżeniem niepokoju, stanów depresyjnych i stresu.

Oczywiście medytacja zwiększa zdolność introspekcji, co zapewnia bardziej holistyczną, ugruntowaną perspektywę życiową. Regularna medytacja może również poprawić twoje życie towarzyskie, ponieważ zwiększa inteligencję emocjonalną i zdolność odczuwania współczucia, jednocześnie zmniejszając poczucie niepewności.

Możesz być zdumiony odkryciem, że regularna praktyka medytacyjna wpływa na mózg, pozytywnie zwiększając substancję szarą. Najbardziej zwiększa się grubość kory w obszarach związanych z utrzymywaniem uwagi. Objętość mózgu może również wzrastać w obszarach związanych z pozytywnymi emocjami, regulacją emocji i samokontrolą. Te istotne zmiany zwiększają stan psychicznego dobrobytu, jednocześnie redukując reaktywność emocjonalną.

Z badań publikowanych na łamach „Psychology Today” wynika, że można również zauważyć poprawę pamięci, kreatywności i myślenia abstrakcyjnego (Seppala).

Chociaż te korzyści są niesamowite, to – mówiąc szczerze – wymagają dużo czasu i wysiłku; a większość z nas po prostu nie ma czasu ani energii, by poświęcać się formalnej, codziennej praktyce medytacyjnej, więc nie odnosimy takich korzyści...

A to ponownie cofa nas do różnicy pomiędzy Metodą Całkowitego Ucieleśnienia a innymi formami medytacji. TEM zapewni ci te korzyści szybciej i łatwiej, a także przeniesie cię w głębsze miejsce, niż możesz sobie wyobrazić, z otwartymi oczami i wtapiając się w twoje codzienne aktywne życie.

Medytacja nie będzie już musiała być dłużej schronieniem, do którego uciekasz od życia, ponieważ będziesz potrafił przyswoić to, co życie rzuca ci w postaci doświadczeń. Nie będziesz już gromadził w sobie nieprzetrawionych emocji i frustracji, ponieważ samo życie będzie procesem oczyszczającym i ulepszającym, co skutecznie odsłoni prawdziwego siebie.

Moim zdaniem TEM jest najlepiej strzeżonym na świecie sekretem samodoskonalenia, poprawy funkcji poznawczych i uwolnienia stresu. Nie wątpię, że ten rodzaj dynamicznej medytacji był znany samurajskiej elicie, na co wskazuje ów dwusekundowy rytuał.

Jakkolwiek wątpię, aby metoda ta była kiedykolwiek nauczana formalnie w sposób proceduralny, ci, którzy byli prawdziwie zaangażowani w trening, mogli ją odkryć podczas zaawansowanego trenowania. W tej książce ta wysoce elastyczna, ogromnie skuteczna metoda została skodyfikowana tak, aby mogli z niej skorzystać wszyscy.

Gdy oddasz się codziennej praktyce, będziesz mógł medytować chodząc i rozmawiając, a nawet pracując!

Wyobraź sobie, że otrzymujesz te wszystkie udowodnione naukowo korzyści i działają one długofalowo, że dysponujesz codzienną medytacją, która jest dla ciebie dostępna, i nie musisz brać sobie wolnego od życia, aby wejść w stan medytacji (choć jeśli zrobisz to od czasu do czasu, to nic się nie stanie).

Regularnie praktykując TEM, transformująca siła medytacji będzie dostępna dla ciebie, kiedy tylko zechcesz przy zaledwie przebłysku intencji.

Geniusz samuraja polegał na skuteczności. Nie interesowała go medytacja siedząca jako dodatek do treningu sztuk walki (choć wielu samurajów z pewnością praktykowało medytację siedzącą jako praktykę religijną), ponieważ takie podejście byłoby bezużyteczne na polu bitwy, gdzie w jednej chwili potrzebna była spokojna, czysta, żywa świadomość w obliczu makabrycznych obrażeń i groźby śmierci.

Mając na uwadze skuteczność, będziemy starannie odróżniać metody medytacyjne, które zrodzone są z praktyki religijnej, od tych, które wynikają z potrzeby praktycznego zastosowania, ponieważ takie rozeznanie może zaoszczędzić ci wiele czasu i wysiłku, jeśli nie jesteś zainteresowany wyłącznie praktyką religijną.

Mimo że medytacje, których ja uczę, mogą prowadzić do potężnych przebudzeń duchowych, co zostało poświadczane przez wielu moich uczniów, to u podstaw są one drogami wojownika. Aby podkreślić pochodzenie TEM, pierwszą, najbardziej podstawową medytację, nazwałem Medytacją Wojownika.

Dzięki regularnej praktyce w codziennym życiu możesz bez wysiłku medytować w ciągu kilku minut, sekund lub nawet w jednej chwili, w zależności od tego, w jaki sposób twój mózg jest przystosowany do medytacji. To doprawdy cudowne.

W trakcie podróży medytacyjnej zauważysz również, że dysfunkcyjne myśli, uczucia i zachowania zaczynają znikać z twojego życia, by zostać zastąpione przez poczucie wewnętrznego spokoju i spełnienia. Zaczyniesz doświadczać płynnych stanów, które umożliwiają sukces we wszystkim, o co się starasz, włączając w to związki i powołanie. Doświadczysz inspiracji i kreatywności i będziesz się efektywniej uczył, będziesz też miał lepszą pamięć. Twój mózg zacznie w naturalny sposób uwalniać substancje chemiczne, które poprawią twoje zdrowie i siły witalne o wiele bardziej, niż wtedy, gdybyś nie praktykował medytacji codziennie. Będziesz odczuwać mniejszy stres, niepokój, a nawet zaczniesz czuć się tak, jakbyś nigdy nie był sam, nawet jeśli nikogo nie będzie w pobliżu. Będziesz bardziej zrelaksowany, gdy znikną stare, nierozwiązane problemy psychiczne i emocjonalne.

Co więcej, będziesz jadł, spał i żył pełniej, niż myślałeś, że to w ogóle możliwe. Dzięki wytrwałej praktyce będziesz prowadził pełne zaangażowania życie z żywą świadomością i spójnością, a to oznacza, że będziesz mądrzejszą, bardziej świadomą i uzdolnioną osobą, niż kiedykolwiek sobie wyobrażałeś.

Tak, naprawdę możesz medytować jak mistrz samurajski. I co więcej, możesz to robić z otwartymi oczami, podczas rozmowy, chodzenia, a nawet w czasie pracy.

Nie tylko nauczysz się, krok po kroku, podejścia, które odkryłem i udoskonaliłem w Japonii pod opieką mojego nauczyciela sztuk walki, Shizena Osakiego, ale wraz z tą książką oferuję ci również trzydziestodniową bezpłatną wersję próbną moich codziennych zajęć z medytacji online, co oznacza, że każdego dnia osobiście przeprowadzę cię przez kolejne etapy Medytacji Wojownika. Link znajdziesz na końcu książki.

Moim celem jest to, abyś mógł chodzić, mówić i pracować mając żywą świadomość. A ponadto chciałbym, aby ta tętniąca życiem wyrazistość była twoją żywotną rzeczywistością. Lecz niezależnie od tego, czy wybierzesz dla siebie korzyści wynikające ze sposobności codziennego treningu ze mną, ta książka otworzy ci oczy na takie możliwości, o których nigdy nawet nie marzyłeś.

Wydarzy się rzecz następująca: każdego dnia, gdy będziesz praktykował krótką medytację, twój mózg będzie przechodził z normalnego, skoncentrowanego, stresującego, pobudzonego stanu fal beta, w którym domyślnie żyjesz przez cały czas, do medytacyjnego płynnego stanu fal alfa.

Gdy się odprężysz, osiągając bardziej rozszerzoną świadomość, twój umysł wyjdzie poza stan alfa i przejdzie w stan theta, delta i przypuszczalnie nawet w stan fal gamma, który pobudza głęboko pozytywne, trwale zmiany strukturalne w twoim mózgu.

Nie tylko będziesz tu i tam medytował przez całe swoje życie, ale w dodatku będzie to łatwe i radosne! Co więcej, nie będziesz musiał przez długi czas siedzieć w niewygodnych pozycjach, z zamkniętymi oczami, co oczywiście możesz robić, jeśli chcesz.

W miarę kontynuowania praktyki będziesz mógł wchodzić w stany głębokiej świadomości i jasności niemal machinalnie. Wyobraź sobie, że idziesz na rozmowę o pracę i tuż przed spotkaniem z potencjalnym szefem, błyskawicznie przechodzisz w żywą, spokojną jasność umysłu,

która ujawnia twoje najlepsze wewnętrzne aspekty. Z takimi cechami świadomości, jest o wiele bardziej prawdopodobne, że otrzymasz tę pracę, jeśli ci ona odpowiada, niż byłoby w innym przypadku.

W miarę postępu praktyki, bardzo szybko będziesz osiągać głębsze stany medytacyjne, niż osiągałeś kiedykolwiek wcześniej, nawet jeżeli masz za sobą wieloletnią praktykę medytacji w pozycji siedzącej.

Dlaczego?

Kiedy ograniczasz się do praktyki medytacji w pozycji siedzącej, wpajasz sobie przekonanie, że musisz stworzyć idealne warunki zewnętrzne, aby osiągnąć pełnię, jest to przekonanie, które staje się zarzewiem walki pomiędzy życiem codziennym a świadomością, ponieważ warunki zewnętrzne nigdy nie będą pasowały do obrazu idealnych warunków do medytacji, który masz w głowie. Dzięki prostej zmianie nastawienia, popartej elastycznym podejściem do medytacji, już nie ma potrzeby takiej walki.

Możesz być niewiarygodnie świadomy i zintegrowany, wiodąc aktywne, codzienne życie. Nie zdziw się więc, jeśli zauważysz, że doświadczasz niektórych z następujących zjawisk związanych z głębszymi wzorcami fal mózgowych, nawet podczas ruchu:

- momenty doskonałej błogiej jasności;
- spontaniczne pojawianie się spostrzeżeń i rozwiązań problemów, które cię nękały;
- odprężenie, gdy długo w sobie trzymane, nierozwiązane problemy umysłowe/emocjonalne i urazy zaczynają się rozpuszczać;
- niesamowite zaangażowanie w chwilę obecną, takie, że czas zdaje się przyspieszać, sprawiając, że upływające godziny odczuwamy jak minuty – jednak, co zadziwiające, może się również wydawać, że czas płynie wolniej, gdy znajdujesz się

w skomplikowanej sytuacji życiowej, co daje ci więcej czasu, by tak pokierować swoimi działaniami, żeby świadomie poradzić sobie z trudną sytuacją;

- wzmożenie odczuwania wrażeń fizycznych, takich jak odczuwanie pulsu w całym ciele, odczuwanie momentu, gdy ktoś za twoimi plecami wpatruje się w ciebie lub poczucie jedności z otoczeniem;
- taki poziom bliskości i przyjemności seksualnej, jakiego nigdy wcześniej nie doświadczałeś;
- niewytłumaczalne doświadczenia synchroniczności;
- głębokie stany wizjonerskie;
- transcendentale poczucie jedności ze wszechświatem.

Ponieważ TEM nie ma dogmatów ani ustalonych form i bazuje na czystej świadomości zasad i naturalnych cechach ludzkiego ciała, metoda ta jest wysoce elastyczna i łatwo ją zastosować w każdej sytuacji. Rzeczywiście wielu moich uczniów od dawna praktykuje i naucza innych form medytacji. Mówią mi, że jedną z największych korzyści metody TEM jest to, że wybitnie dobrze łączy się z każdą praktyką, jaką aktualnie uprawiają – i w dodatku ją wzmacnia.

Mając tę elastyczność na uwadze, mam nadzieję, że praktykujący inne formy medytacji wezmą to, co uważają za dobroczynne z metody TEM i, jeśli będą chcieli, wykorzystają ją do wzmocnienia tego, co aktualnie robią. A osoby dopiero zaczynające medytować, niech nie martwią się trudnościami, dlatego że szybko odkryją, jak łatwa jest Medytacja Wojownika. Bardzo często obserwowałem, że nawet dzieci potrafią medytować w ten sposób. Prawdę mówiąc, mają nawet łatwiej niż dorośli, którzy często za dużo myślą o całym tym procesie.

Zacznijmy nasze poszukiwania!