

Słowa uznania dla książki
Szybki kurs medytacji i ćwiczeń oddechowych

„Głębokie zrozumienie medytacji przez Bena i jego ogromne zaangażowanie w jej praktykę, dały początek jednej z najlepszych książek o medytacji, jakie kiedykolwiek spotkałam. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto jest naprawdę zainteresowany nauką medytacji oraz dla tych, którzy chcą odświeżyć swoją praktykę”.

Ora Nadrich, autorka *Says Who?*,
założycielka The Institute For Transformational Thinking

„Ta książka stanowi dla czytelników zarówno doskonałą mapę umożliwiającą rozpoczęcie - lub pogłębienie - swojej praktyki, jak również wprowadzenie do filozofii, duchowości i neuronauki stojącymi za różnymi stylami medytacji. Została ona napisana z sercem, oddaniem i poświęceniem, aby udostępnić starożytne nauki tym, którzy współcześnie uczą się medytacji. Wspaniała lektura!”.

Ronald Alexander, doktor nauk humanistycznych,
autor *Wise Mind, Open Mind*
i dyrektor wykonawczy The Open Mind Training Institute

„Nikt nie może dać nam większego daru niż nauczenie nas tego, jak medytować. Wielu będzie pamiętać Bena Deckera jako tego, który pomógł im postawić pierwszy krok na tej najbardziej radosnej ze ścieżek”.

Marianne Williamson, autorka *Powrotu do miłości*



**SZYBKI KURS
MEDITACJI
I ĆWICZEŃ
ODDECHOWYCH**

BENJAMIN W. DECKER

SZYBKI KURS MEDYTACJI I ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH

10 najskuteczniejszych technik,
aby pokonać stres,
uzyskać spokój i szczęśliwe życie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-809-7

Tytuł oryginału: *Practical Meditation for Beginners: 10 Days to a Happier, Calmer You*

Copyright © 2018 by Benjamin W. Decker
Illustrations © Sam Ledoyen/Illozoo, 2018

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne 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

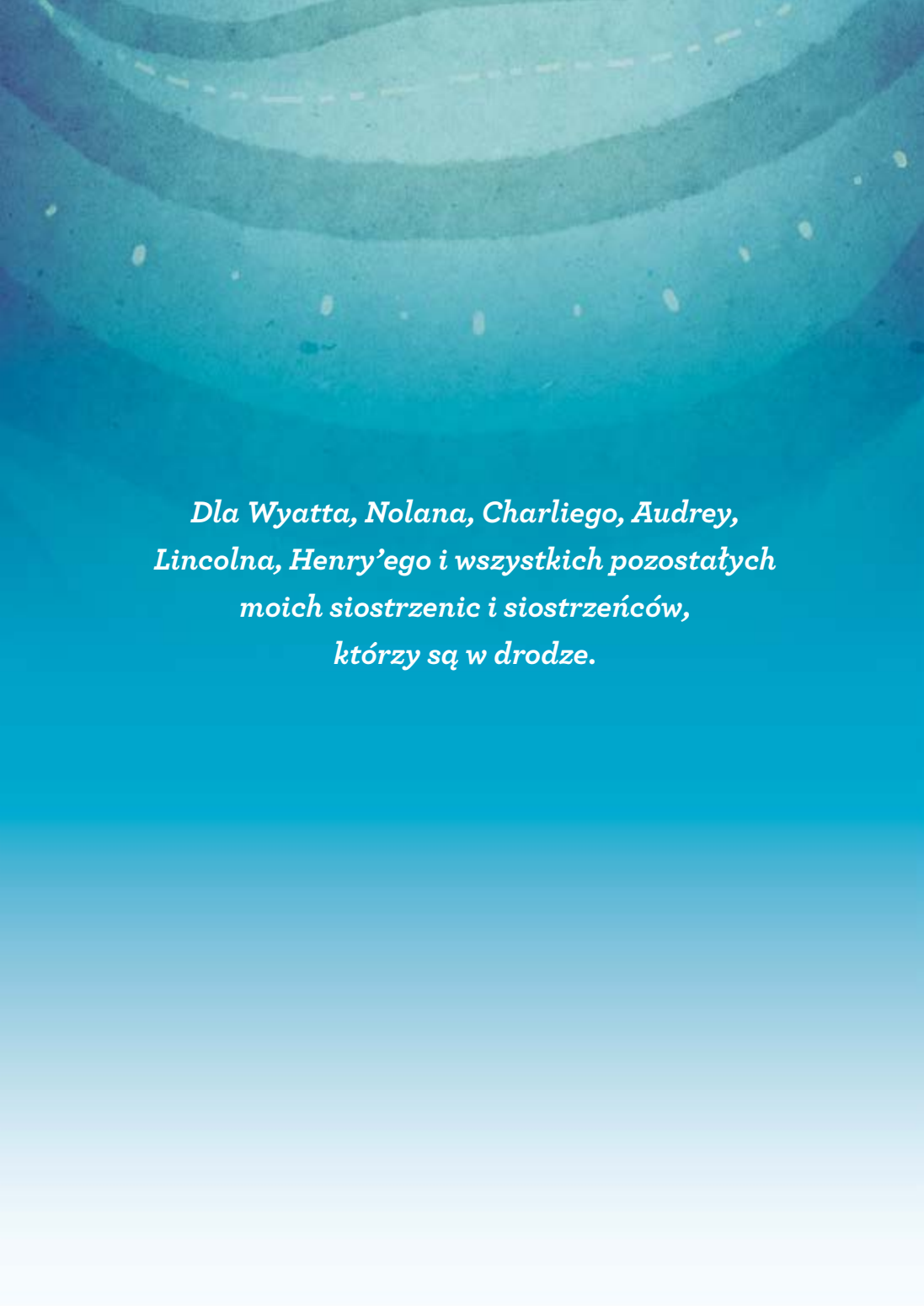


**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

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



*Dla Wyatta, Nolana, Charliego, Audrey,
Lincolna, Henry'ego i wszystkich pozostałych
moich siostrzenic i siostrzeńców,
którzy są w drodze.*

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
Jak korzystać z tej książki	15
DZIEŃ 1. Medytacja świadomego oddechu zazen	21
DZIEŃ 2. Medytacja otwartej świadomości	39
DZIEŃ 3. Uważna obserwacja	57
DZIEŃ 4. Uważne jedzenie	71
DZIEŃ 5. Obserwowanie swoich emocji	85
DZIEŃ 6. Medytacja podczas chodzenia	99
DZIEŃ 7. Medytacja skanowania ciała	115
DZIEŃ 8. Medytacja z mantrą	131
DZIEŃ 9. Siedzenie podczas odczuwania trudnych emocji	145
DZIEŃ 10. Medytacja miłującej dobroci	161
Budowanie swojej nowej praktyki	177
Słowniczek kluczowych terminów	184
Bibliografia	191
Podziękowania	194
O Autorze	197

WPROWADZENIE

Kiedy byłem młody, głęboko uderzyło mnie to, w jaki sposób w filmach i telewizji – jak również w mojej rodzinie, społeczności i w życiu kościoła – ciągle na nowo pojawiała się medytacja, zawsze w połączeniu ze spokojem i siłą. Wydawało się, że cały świat jest świadomy jej „mistycznej” mocy wyciszenia i uleczenia umysłu. Moja wczesna fascynacja medytacją zachęciła mnie do udania się w podróż edukacyjną poprzez wiele tradycji – od buddyjskich i hinduskich korzeni medytacji, po żydowskie, islamskie, chrześcijańskie, a nawet rdzenne praktyki Ameryki Północnej i Południowej, a także odkrycia ich różnych technik oraz praktyk.

Uwielbiałem zdobywać wiedzę o dawnych filozofach, naukowcach, świętych i mędracach, którzy odkrywali jedne z najgłębszych prawd dotyczących istnienia – włączając w to medytację i wiele korzyści z niej płynących. Wydaje się, że technologia wraz z rozwojem neurobiologii, a nawet genetyki, raz po raz potwierdza to, co wiedzieli nasi przodkowie od samego początku, zdając sobie sprawę z tego, co pod względem fizjologicznym dzieje się podczas medytacji oraz w jaki sposób regularna praktyka może udoskonalić nasze ciała i umysły.

Badanie przeprowadzone przez neurobiolog Sarę Lazar z Harvard Medical School wykazało, że medytacja fizycznie zmienia mózg, sprawiając, że działa bardziej skutecznie w obszarach związanych z nauką, poznaniem umysłowym, pamięcią i regulacją emocji. Inne liczne badania

potwierdziły wagę tych odkryć i doprowadziły do wskazania dodatkowych korzyści, takich jak redukcja stresu, obniżenie ciśnienia krwi, a nawet wzrost poziomu radości.

Te moje wczesne fascynacje sprawiły, że rozpocząłem długoterminowy projekt badawczy. Gdy byłem nastolatkiem ukończyłem czteroletni program seminarium powiązany z religią moich rodziców i było to doświadczenie nadzwyczajne. Otworzyło ono mój umysł na mnóstwo różnorodnych rzeczy, których nie wiedziałem o świecie. Czytałem wszystkie książki, które wpadły mi w ręce – książki będące studium porównawczym religii, książki dotyczące historii medytacji w różnych kulturach i wszystko, co mogłem znaleźć na temat neuronauki, aby dowiedzieć się, jak medytacja zmienia umysł i ciało. Chodziłem na wszystkie wykłady, warsztaty i ćwiczenia na temat medytacji, jakie tylko znalazłem. W ciągu tych lat uczestniczyłem w formalnych programach studiów na Deer Park Monastery, The Self-Realization Fellowship i The Theosophical Society. Brałem udział w odosobnieniach w całkowitej ciszy i wyzaniach medytacyjnych i w końcu znalazłem mentorów, którzy stali się moimi przewodnikami w czasie odkrywania tradycyjnych ścieżek buddyzmu zen, taoizmu i psychologii duchowej poprzez The Open Mind Training Institute i The Institute For Transformational Thinking.

Moja podróż, w czasie której badałem różnorodne tradycje i techniki, zainspirowała mnie do napisania tej książki. Publikacji, która zawiera 10-dniowy program medytacyjny i jasne instrukcje, które prowadzą czytelnika krok po kroku przez każdą z dziesięciu różnych praktyk medytacyjnych – po jednej na dzień – aby sprawić, byś od razu zaczął medytować.

Dzięki jasnym instrukcjom i regularnej praktyce medytacja pomoże ci doświadczyć głębszego połączenia ze zmysłami, z ciałem, emocjami i bezgraniczną sferą twojego myślącego umysłu. To, czego potrzebujesz, ażeby zacząć budować te związki, to jedynie krzesło lub kanapa, spokojne miejsce, czasomierz i notatnik. To wszystko! Możesz zacząć choćby dzisiaj.

Po wspomnianych 10 dniach będziesz zaznajomiony z doświadczeniem i przebiegiem owych technik medytacyjnych i określonymi korzyściami, które każda z nich daje. Możesz wykorzystać ten program, aby odkryć właściwą dla siebie technikę medytacyjną i taką (a może dwie lub trzy), która najlepiej pasuje do twojego stylu życia i obranych celów. Bazując na fundamencie, jaki tworzy ten program, mogę poprowadzić cię, byś rozwinął swoją praktykę medytacyjną, którą możesz pielęgnować i budować przez wiele lat.

*„Uważność
to po prostu bycie świadomym tego,
co się dzieje teraz,
bez pragnienia, aby było inaczej;
cieszenie się przyjemnością,
bez trzymania się jej, kiedy się zmienia
(a tak się stanie);
bycie z tym, co nieprzyjemne,
bez obawy, że już zawsze
tak będzie (bo tak nie będzie)”.*

James Baraz

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Jest takie słowo w zen – *shoshin* – inaczej **umysł początkującego**. Umysł początkującego pozwala zachować elastyczność i otwartość, nawet gdy napotykasz nowe rzeczy, które na początku mogą wydawać się dziwne, a nawet niewygodne. Pozwala ci to również doświadczyć czegoś przyziemnego z zupełnie nowej perspektywy, podczas gdy ekspert może podchodzić do tego samego, będąc przekonanym, że on to „już wie”.

Najlepsza rada, jaką mam dla ciebie, aby czynić pomyślne postępy w trakcie tego programu medytacyjnego, to zaakceptowanie swojego umysłu początkującego. Korzystając z programu zawartego w tej książce i mając mnie za przewodnika, odkryjesz praktyki medytacyjne, które mają swoje korzenie w starodawnych tradycjach całego świata. Niektóre z tych 10 praktyk mogą ci się wydawać bardzo naturalne, podczas gdy inne będą stanowić pewne wyzwanie. Licz na swój umysł początkującego, który pomoże ci w każdej chwili, gdy poczujesz się zakłopotany lub poczujesz opór wobec swojej praktyki. Gdy mamy umysł początkującego, możemy poczuć, że zaczynamy bardziej płynnie wszystko rozumieć i w związku

.....
*W umyśle
początkującego istnieje
wiele możliwości,
w umyśle eksperta
jest ich niewiele”.*

Shunryu Suzuki z książki
*Umysł zen, umysł
początkującego*
.....

z tym torujemy sobie drogę do bardziej zrównoważonej i dającej spełnienie przyszłości.

Niezwykłe pomocne byłoby dla ciebie wyznaczenie określonego czasu i miejsca na codzienną medytację w trakcie trwania programu. Gdyby nie było to logistycznie możliwe w ciągu całych 10 dni, zachęcam cię, abyś ustanowił to jako swoją intencję, ponieważ praktykowanie w tym samym czasie każdego dnia i w tym samym spokojnym miejscu może pomóc wyeliminować wszystko, co rozprasza uwagę. Większość medytacji wymaga jedynie spokojnego miejsca i krzesła, chociaż dla Dnia 6: Medytacji podczas chodzenia będziesz potrzebował miejsca do chodzenia (najlepiej na zewnątrz), a podczas Dnia 7: Medytacji skanowania ciała praktyka odbywa się w pozycji leżącej. Pamiętaj o tych wszystkich logistycznych sprawach, gdy będziesz czynić plany na 10 dni.

Podczas owej 10-dniowej podróży kładę nacisk na idee i praktyki, z którymi *zgadza się* wiele kultur i tradycji reprezentowanych w tym programie medytacyjnym. Przyjmujemy perspektywę, że wszystko, co stwarza życie lub dobrą kondycję, warte jest zgłębiania i utrwalania. Otworzymy nasze umysły i serca na potęgę mądrości naszych starożytnych przodków, dbając, by nasze stopy były głęboko zakorzenione we współczesnym świecie.

Badania pokazują, że osiągnięcie wymiernych korzyści z medytacji może zająć zaledwie 4 dni, a wytworzenie silnego nawyku zajmuje od 21 do 66 dni – w zależności od tego, jaki nawyk próbujesz rozwinąć. Oznacza to, że chociaż pod koniec naszych 10 dni możesz nie opadać na poduszkę do medytacji jak w zegarku, to jednak program ten pozwoli ci

medytować wystarczająco długo, ażeby zacząć doświadczać korzyści, gdyż nasiona nawyku zostaną zasiane. Od tego momentu będziesz w stanie ustalić, jak najlepiej dopasować tę nową praktykę do codziennego życia.

Zalecam, abyś dokładnie trzymał się programu, tak jak zostało napisane, bez zmieniania kolejności. 10 dni to wystarczająco długo, aby naprawdę zasmakować medytacji, a także jej psychologicznych i fizjologicznych korzyści, ale zbyt krótko, aby większość ludzi – nawet bardzo pracowitych – była w stanie się w to zaangażować.

To prawda, życie wciąż może stanąć na przeszkodzie. Jeśli naprawdę musisz opuścić jakiś dzień, to nie jest koniec świata, więc nie miej poczucia winy. Jednakże, aby budować umiejętności w logicznej kolejności i wzmocnić nawyk medytacji, im szybciej ponownie zaczniesz praktykować po opuszczeniu jakiegoś dnia, tym lepiej. Jeśli zdarzy się tak, że opuścisz wiele dni, zastanów się, czy nie lepiej byłoby wrócić i zacząć wszystko od Dnia 1.

Zanim rozpocznieš program, swobodnie przejrzyj różne praktyki opisane w książce. Ten program ma na celu zapewnienie ci wszystkiego, co musisz wiedzieć, aby zacząć rozwijać praktykę medytacyjną już *dziś*. Każdego dnia wprowadzę cię w jakąś fazę medytacji, która kładzie nacisk na odmienną technikę. Zaopatr się w mały notes albo dziennik i miej go pod ręką w czasie medytacji. Ten Notes Medytacji będzie miejscem, w którym możesz śledzić postępy wraz z przystępowaniem do nowych praktyk, notować techniki, które ci się podobały lub z którymi się zmagaleś oraz zapisywać odpowiedzi na krótkie podpowiedzi, które umieszczam na końcu każdego rozdziału. Znajdziesz również podane kroki, jeśli

zechcesz pogłębić daną technikę, a jeżeli chciałbyś podjąć dalsze studia nad nią, zamieszczam dodatkowe źródła.

Wiem, że osobom początkującym 10 medytacji może wydawać się dużo. Możesz się zastanawiać, dlaczego przedstawionych jest 10 różnych technik i czy to nie sprawi, że wszystko stanie się bardziej skomplikowane. Krótka odpowiedź brzmi: nie, ponieważ wszystkie medytacje, niezależnie od ich stylu czy tradycji, uczą tych samych podstawowych umiejętności: koncentracji, skupienia, świadomości i samoregulacji. A zatem w czasie trwania tego programu, będziesz się uczył tych samych podstawowych umiejętności, używając po prostu różnych strategii, aby je uzyskać.

Różnorodność jest przyprawą życia, więc żywię nadzieję, że wprowadzając program mający szeroki zakres technik, sprawię, że będzie on bardziej zachęcający i da ci więcej radości. Pozycja siedząca w medytacji jest klasyczną techniką z jednego prostego powodu: przyjęcie spokojnej pozycji fizycznej pomoże ci uspokoić umysł. Jednak, jak wspomniałem wcześniej, nie jest to jedyny sposób na medytację i chcę, abyś zakosztował pełniejszego zakresu tego, co może zaoferować praktyka. Na przykład możesz być osobą, która nienawidzi siedzieć w bezruchu i absolutnie pod żadnym pozorem nie zechcesz siedzieć w ciszy codziennie przez 20 minut. W takim przypadku Medytacja podczas chodzenia, bardzo dawna technika, którą objaśniam w Dniu 6, może być czymś stworzonym dla ciebie. Alternatywnie, możesz odkryć, że ten spokój pomaga ci rozwinąć głęboką uważną świadomość. Jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, która technika jest dla ciebie najlepsza, jest wypróbowanie ich wszystkich po kolei. Jako nauczyciel medytacji przez lata

pracowałem z tysiącami klientów nad rozwijaniem praktyki medytacyjnej, która byłaby odpowiednia dla ich osobowości, stylu życia oraz potrzeb i odkryłem, że podejście polegające na wypróbowywaniu wielu stylów jest najbardziej przyjemnym i skutecznym sposobem, w jaki można pomóc osobom nowym w medytacji znaleźć odpowiednią praktykę.

W książce zobaczysz słowa i wyrażenia, które są **wy-
tłuszczone**. Są to terminy specjalistyczne, które początkującym medytującym mogą być nieznane, dlatego na końcu książki podaję definicję tych terminów.

Pamiętaj, proszę, że jedne z podanych technik medytacyjnych będą dla ciebie bardziej wygodne niż inne, dlatego właśnie wypróbowanie całego zakresu technik jest tak dobroczynne. Jeżeli jest jakiś styl medytacyjny, który sprawia ci największe trudności lub po prostu go nie lubisz, możesz go pominąć i powtórzyć medytację z poprzedniego dnia. Upewnij się tylko, że zrobiłeś notatkę w swoim Notesie Medytacji na temat tego, co ci nie pasuje w praktyce, którą opuściłeś. Pomoże ci to zbudować stałą praktykę składającą się z rutynowych czynności, która jest dla ciebie najlepsza.

Zaczynamy!





Medytacja świadomego oddechu zazen

Czas trwania medytacji: 5 minut

Co to jest?

Ze względu na jej głębię, prostotę i popularność w Stanach Zjednoczonych, a także innych krajach zachodnich, zaczynamy od nowoczesnej wersji buddyjskiej praktyki zen – **zazen**, która jest praktyką zen medytacji na siedząco.

Zen, jako szkoła nauk buddyjskich, została założona w Chinach 1500 lat temu. Mówi się, że buddyjski mnich Bodhidharma najpierw rozpopularyzował buddyzm w Chinach, a jego nauki łatwo splotły się z taoizmem, tradycją filozoficzną już tam praktykowaną. Narodziła się chińska gałąź buddyzmu, w wyniku czego buddyzm zen jest unikalnie chiński (jako przeciwieństwo indyjskich szkół buddyzmu, które pozostają bliższe ich hinduskim korzeniom).

Wydaje się, że we współczesnym świecie istnieje zbiorowe rozumienie słowa *zen* jako synonimu pogody ducha, odprężenia i postawy spokoju. Spopularyzowane

zostało na Zachodzie przez buddyjskiego uczonego i teozofa D. T. Suzukiego; ważne, aby uznać, że samo zen nie jest religią, filozofią, ani nawet praktyką. Jak mówi dwudziestowieczny filozof Alan Watts w swojej książce *Droga zen*, „Zen jest... »drogą wyzwolenia«” i zakłada, że jest ona zgodna z każdą tradycją religijną.

W przeciwieństwie do wielu innych tradycji, w zen nacisk kładzie się na **bezpośrednie doświadczenie oświecenia** – doświadczenie wglądu poprzez medytację – a nie na studiowanie świętych tekstów tradycji wschodniej.

Zazen to świetna technika na początek, ponieważ jest wyjątkowo prosta i nieskomplikowana. Praktyka ta polega na obserwowaniu własnego oddechu. Uwaga skupiona na oddechu przekierowuje świadomość z tego, co jest na zewnątrz ciała do jego wnętrza. Jest to ćwiczenie się w kontrolowaniu skupienia świadomości. Stopniowo i naturalnie (w miarę praktykowania) twoja świadomość będzie się rozszerzać od skupiania się wyłącznie na oddechu, do szerszego skupienia się na doznaniach cielesnych i doświadczeniu fizycznym, świadomości myśli oraz impulsach stojących za doznaniem i myślami. Twoje doświadczenie tej szerszej świadomości zacznie się rozwijać później w naszym programie medytacji. W końcu pozwoli ci to spojrzeć na okoliczności i osobiste doświadczenia z szerszej perspektywy – a wszystko zaczyna się po prostu od utrzymania świadomego skupienia na oddechu.

Pomyśl o tej siedzącej medytacji jak o podróży poprzez stadia świadomości. Najpierw doświadczamy samych siebie w bezpiecznym, cichym, spokojnym otoczeniu. Następnie czujemy, jak przeżywana jest przez nas ta chwila,

zaczynając od ciała, w którym miejscu odczuwane jest napięcie, gdzie wyczuwane jest ciepło, rozciąganie, nerwowość lub podniecenie.

Jedna 5-minutowa sesja praktyki zazen może wydłużyć efekt odczuwania spokoju, jasności umysłu i zwiększonej uwagi, który będzie trwał od godziny, aż przez cały dzień. W zazen stwarzasz swojemu umysłowi warunki do „rozprężenia się” i odejścia od zwyczajowego modelu myślenia i otwarcia się na nowe perspektywy i wgląd. Odnosi się to również do innych form medytacji, o czym wkrótce się przekonasz.

Potężne efekty daje nawet 5 minut, lecz dłużej trwająca praktyka zazen (lub jakakolwiek inna praktyka medytacyjna) sprawia, że naprawdę dzieją się cuda. Zazen może ostatecznie przeszkolić twój umysł, aby spojrzeć na świat z zupełnie nowej perspektywy, pozwalając twojemu podejściu do życia stopniowo stawać się bardziej zrównoważonym i bogatszym w znaczenie. Praktyka zazen rozwija nasze rozumienie łączności ze światem, z którą się urodziliśmy, ze światem, w którym żyjemy – a jest on również światem tworzonym przez nas wszystkich, chwila po chwili.

Jakie płyną z tego korzyści?

Zen jest szczególnie intrygującą szkołą buddyzmu, ponieważ przywodzi na myśl paradoksalne obrazy mnichów szczęśliwie prowadzących spokojne życie, medytujących na szczytach gór, a także potężnych artystów sztuk walki, takich jak ikona popkultury Bruce Lee, który praktykował zen.

W ramach szkolenia, które kiedyś oferowałem nauczycielom medytacji, zwiedzaliśmy klasztor Deer Park w południowej Kalifornii założony przez słynnego mnicha zen Thích Nhất Hạnha. Pośród bardzo miłych wspomnień z tej wycieczki, przypominam sobie wielu uczniów okazujących ogromne zdumienie prostotą klasztornego życia. Dla wielu z nich było to prawdziwe wyzwanie, aby przeżyć choćby kilka godzin, nie będąc stymulowanym przez telefon czy świat zewnętrzny – a byli to doświadczeni medytujący! Mnisi znajdowali wygodę, zadowolenie, a nawet radość w najprostszych zajęciach, żyjąc w każdym momencie życia jego pełnią poprzez ugruntowanie się w chwili obecnej.

W coraz bardziej przyspieszającym świecie współczesnym, w którym nowa technologia nieustannie bombarduje nasze zmysły, a wymagające harmonogramy ciągną nas w różnych kierunkach, korzyści płynące z praktyki takiej jak zazen są łatwe do przeoczenia, lecz niezwykle potężne w praktyce, gdy stosujemy je regularnie w życiu.

Praktykując Medytację świadomego oddechu zazen, rozwijasz następujące umiejętności:

Skupienie. Ponieważ twoim jedynym prawdziwym *zadaniem* w tej medytacji jest bycie świadomym swojego oddechu, ta praktyka może zwiększyć twoją zdolność skupiania uwagi z laserową precyzją na czymkolwiek, na czym zechcesz się skoncentrować. Klasycznym przykładem jest wojownik zen, który potrafi złapać muchę pałeczkami, niemal nie poruszając żadnym mięśniem i nie otwierając oczu.

Cierpliwość. Powoli i systematycznie, gdy pogoń za „uzyskaniem korzyści” z medytacji osłabnie, a głębia samego doświadczenia staje się widoczna, wzmocni się twoja cierpliwość, a wcześniejsza potrzeba „przechodzenia do kolejnej chwili” zacznie zanikać.

Wyrazistość. Ponieważ uziemiający efekt świadomości oddechu uwalnia cię od często przytłaczającej paplaniny umysłu, poziom, na którym myślisz, wydaje się **przekraczać** ten hałas. Twoja świadomość wzniesie się ponad poziom myśli, które wcześniej trzymały cię na uwięzi i zaczniesz widzieć wszystko wyraźniej, z bardziej rozległej perspektywy.

Połączenie ciała i umysłu. Chroniczne napięcie, którego doświadcza przeciętny człowiek we współczesnym życiu, przedostaje się głęboko do ciała, a większość naszego życia przeżywamy w „biczowaniu się” przeszłymi doświadczeniami – mentalnie przerabiając i ponownie doświadczając fizycznie dawnych stresorów. Praktyka świadomego oddechu uwalnia to napięcie przez zmianę uwagi na to, co odbywa się w chwili obecnej, a psychiczna presja, jaką wywierają zmarwienia, troski i ambicje, znikają. Wraz ze skupieniem i praktyką staniesz się wrażliwy na wiele **mikroskopijnych zmian** zachodzących w ciele wraz z każdym wdechem i wydechem.

Samoświadomość. Podobnie jak w przypadku połączenia ciała i umysłu, poprzez skoncentrowaną uwagę rozwinięsz głębszą relację z własnym umysłem, własnymi myślami i własnymi stanami emocjonalnymi.

Samoregulację. Ta nowo rozwinięta samoświadomość zapewni bardziej bezpośrednie postrzeganie swoich fizycznych i psychicznych reakcji na doświadczenia życiowe, gdy stopniowo będziesz coraz mniej przywiązany do historii, jakie opowiadasz sobie o swoich uczuciach i myślach (na przykład, „Jestem zła, ponieważ się nade mną znęcał”), a bardziej w kontakcie z prostą obecnością samych uczuć i myśli. W efekcie zaczniesz widzieć swoją rolę w różnych okolicznościach życiowych, rozpoznawać okazje do wzrostu i rozwijać swój związek z tą częścią siebie, która jest bardziej kochająca, wybacząca i otwarta na nowe możliwości.

Radość. Docenianie prostych rzeczy, wielkiego tymczasowego daru życia i piękna we wszystkich aspektach istnienia jest prawdopodobnie jedną z najpotężniejszych i najbardziej satysfakcjonujących korzyści płynących z praktykowania świadomości oddechu. Decydując się na bycie świadomym, stawiasz na odzyskanie kontroli nad swoją uwagą i perspektywą, co może przekształcić nawet prozaiczne czynności – takie jak mycie naczyń lub robienie kawy – w coś radosnego i pięknego.

Czego potrzebujesz

Aby wykonać dzisiejszą medytację, podobnie jak w przypadku wszystkich technik medytacyjnych, nie potrzebujesz wiele, by zacząć. To, czy siedzisz na podłodze, czy na krześle, zależy od ciebie i często uzależnione jest od tego, gdzie zdecydujesz się wykonywać praktykę – w domu, w pracy itp.

CO POWINIENEM ZROBIĆ Z RĘKAMI?

Kluczową sprawą, jeśli chodzi o dłonie, jest to, aby pozwolić im spoczywać w pozycji komfortowej. Możesz siedzieć ze zgiętymi rękami, dłońmi ułożonymi na udach lub otwartymi dłońmi ułożonymi na kolanach w zależności od tego, co jest bardziej wygodne. A co z tymi eleganckimi gestami ze starożytnych malowideł przedstawiających Buddę lub hinduskie bóstwa? Nazywane są one **mudrami** i istnieją setki tego typu pozycji dłoni przeznaczonych do medytacji. Uważa się, że mają potężny wpływ na układ nerwowy, wytwarzając określony rodzaj energii i szczególne korzyści, takie jak czujność, uzdrawianie czy ochrona. Oto trzy, które być może zechcesz wypróbować:



GYAN MUDRA (znana również jako mudra om) wykorzystywana jest w celu odprężenia i skupienia umysłu na zadaniu, jakim jest medytacja.



DHYANA MUDRA (najczęściej widywana na wizerunkach Buddy) jest mudrą stosowaną dla osiągnięcia doskonałej równowagi i spokoju umysłu.



SHUNI MUDRA wykorzystywana jest do celów duchowych i emocjonalnych, jest również mudrą pomocną w pielęgnowaniu cierpliwości.

Ponadto każdy dzień może być inny i zależy od tego, jak się czujesz. Dzisiaj będą ci potrzebne:

- wygodne krzesło lub poduszka, na której można usiąść z wyprostowanym kręgosłupem;
- spokojne miejsce, w którym możesz usiąść i gdzie twój spokój nie będzie zakłócany (na przykład przez kogoś, kto będzie co chwilę wchodził);
- czasomierz (jeśli zdecydujesz się użyć czasomierza w smartfonie, najlepiej ustawić telefon na tryb samolotowy, albo wyciszyć go, aby nie rozpraszały cię przychodzące powiadomienia);
- twój Notes Medytacji oraz długopis albo ołówek.

Zaczynamy

Wszyscy widzieliśmy obraz przedstawiający nieśmiertelnego mistrza zen siedzącego z nogami skrzyżowanymi na kształt precla i lewitującego w oświeconym medytacyjnym stanie **samadi**. Chociaż absolutnie bardzo mile widziane jest traktowanie tego jako ostatecznego celu, to zdecydowanie nie jest naszym punktem wyjścia! Wiele tradycji ma mnóstwo do powiedzenia na temat pozycji, centrów energetycznych w ciele i energii płynącej w ciele oraz ich związku z otoczeniem i czujnością umysłu. Lecz kiedy zaczynasz swoją praktykę, powinieneś zadbać o to, by wszystko było proste, dopóki nie znajdziesz najlepszej pozycji dla siebie.

W zen istnieją trzy zalecane **asany**, czy pozycje. Zanim je objaśnię, chcę, aby było jasne, że dla naszych celów skoncentrujemy się na tych dwóch zaleceniach, jeśli chodzi o pozycję:

1. Usiądź w pozycji, która jest wystarczająco wygodna na to, byś mógł z łatwością utrzymać ją przez cały czas trwania praktyki.
2. Unikaj pozycji, które są tak wygodne, że mógłbyś zasnąć.

W medytowanie zostałem wprowadzony jako małe dziecko i praktykowałem je wraz z młodszym bratem. On był moim pierwszym najlepszym przyjacielem, jak również moim pierwszym uczniem. W tym czasie miałem mniej więcej 8 lat, a on około 5. Uwielbialiśmy wyginać nasze zwinne, elastyczne ciała, a ja zawsze uwielbiałem popisywać się perfekcyjnym wykonaniem pozycji lotosu, co budziło zachwyt otaczających mnie dorosłych.

W miarę jak dorastałem, mój lotos stopniowo stawał się półlotosem, co było znacznie mniej imponujące. Gdy skończyłem 20 lat, przeczytałem *Autobiografię Jogina Paramahansy Yoganandy*, w której opisuje niezdolność swoich nowych amerykańskich uczniów do przyjmowania prawdziwie jogicznych pozycji. Zaczął więc uczyć swoich uczniów medytowania podczas siedzenia na krześle z wyprostowanymi plecami – było to dla mnie ogromną ulgą, ponieważ kiedy zaczynałem u niego swój dwuletni trening, mogłem już na dobre zapomnieć o pozycji pełnego lotosu! Nie popadaj we frustrację w związku ze swoimi umiejętnościami, ani niech cię nie onieśmielają zaawansowane pozycje, jakie widzisz na blogach medytacyjnych czy w czasopiśmie o tematyce jogicznej. Siedzenie w taki sposób nie jest konieczne, a to jest *twoja* praktyka – znajdowanie tego, co w twoim przypadku najlepiej się sprawdza, jest częścią tego procesu.