

SHARON SALZBERG



# SIŁA MEDYTACJI

28 DNI DO SZCZĘŚCIA

ODDYCHAJ • RELAKSUJ SIĘ • UWALNIAJ MYŚLI • MEDITUJ

Tytuł oryginału: Real Happiness. The Power of Meditation

Tłumaczenie: Marta Czub  
Projekt okładki: Michał Wójcik

ISBN: 978-83-246-3615-0

Copyright © 2011 by Sharon Salzberg  
Polish edition copyright © 2012 by Helion S.A

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced – mechanically, electronically, or by any other means, including photocopying – without written permission of the publisher. Published simultaneously in Canada by Thomas Allen & Son Limited.

Excerpt from „Escapist – Never” from the book, The poetry of Robert Frost, edited by Edward Connery Lathem. Copyright © 1969 by Henry Holt and Company. Copyright © 1962 by Robert Frost. Reprinted by arrangement with Henry Holt and Company, LLC.

Excerpt from Midnight: The New Science of Personal Transformation by Daniel J. Siegel, M. D. Bantam, 2010. Reprinted by permission of Random House.

Excerpts from „Keeping quiet” from Extravagaria by Pablo Neruda, translated by Alastair Reid. Translation copyright © 1974 by Alastair Reid. Reprinted by permission of Farrar, Straus and Giroux, LLC.

Illustrations: Phil Conigliaro  
Illustrations (page 50): Judy Francis Zankel

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/silmed>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

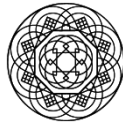
Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści



Podziękowania .....	13
Wstęp .....	15

## Rozdział 1.

### Co to jest medytacja?

#### (Czyli jeśli umiesz oddychać, potrafisz też medytować) .....

Uwaga, uwaga, uwaga! .....	22
Jak wyćwiczyć uwagę za pomocą medytacji: trzy podstawowe umiejętności .....	24

## Rozdział 2.

### Po co nam medytacja?

#### Korzyści i ujęcie naukowe .....

Medytacja w ujęciu naukowym .....	37
Otwórz kopniakiem drzwi .....	43

## Tydzień pierwszy

### Koncentracja

#### Oddychanie i sztuka zaczynania od nowa .....

Przygotowanie: praktyczne wskazówki .....	48
Wstęp do praktyki .....	52
Podstawowa medytacja oddechu .....	54

Medytacja słuchowa .....	58
Medytacja uwalniania myśli .....	60
Minimedytacje w ciągu dnia .....	62
Refleksje z pierwszego tygodnia .....	62
Najczęściej zadawane pytania .....	67
Na wynos .....	75

## Tydzień drugi

### Uważność i ciało

<b>Uwalnianie się z obciążeń .....</b>	<b>79</b>
Wstęp do praktyki .....	82
Medytacja skanowania ciała .....	85
Medytacja w ruchu .....	86
Medytacja doznań cielesnych .....	91
Medytacje codziennych czynności .....	93
Medytacja podczas picia herbaty .....	94
Refleksje z drugiego tygodnia .....	95
Najczęściej zadawane pytania .....	98
Na wynos .....	101

## Tydzień trzeci

### Uważność i emocje

<b>Jak sobie radzić z myślami i uczuciami .....</b>	<b>103</b>
Drużyna trudnych emocji .....	107
Wstęp do praktyki .....	110
Medytacja emocji .....	111
Medytacja z przywoływaniem trudnych emocji .....	113
Medytacja pozytywnych emocji .....	117
Medytacja myśli .....	119
Refleksje z trzeciego tygodnia .....	120
Po prostu tego nie rób .....	122
Najczęściej zadawane pytania .....	123
Na wynos .....	129

**Tydzień czwarty**

**Miłująca dobroć**

<b>Jak osiągnąć współczucie i prawdziwe szczęście .....</b>	<b>135</b>
Wstęp do praktyki .....	141
Medytacja podstawowa: miłująca dobroć .....	142
Medytacja miłującej dobroci w okresach cierpienia psychicznego i fizycznego .....	144
Medytacja miłującej dobroci dla opiekunów .....	147
Medytacja dostrzegania dobra .....	149
Medytacja wyłączenia wewnętrznego krytyka .....	151
Miłująca dobroć w ruchu .....	152
Medytacja kręgu miłującej dobroci .....	152
Refleksje z czwartego tygodnia .....	153
Najczęściej zadawane pytania .....	156
Na wynos .....	161
Dziesięć sposobów na pogłębienie własnej praktyki .....	163

**Kolejne tygodnie**

**Kontynuacja praktyki**

<b>„Po prostu bądź tam ciałem” .....</b>	<b>165</b>
Najczęściej zadawane pytania .....	173
Refleksje na zakończenie .....	177

<b>Uwagi .....</b>	<b>181</b>
--------------------	------------



TYDZIEŃ PIERWSZY

# Koncentracja

**ODDYCHANIE I SZTUKA ZACZYNIANIA OD NOWA**



**W**yobraź sobie, że odzyskujemy całą energię, którą moglibyśmy mieć do dyspozycji, ale nie mamy, bo ją marnujemy, roztrwamiamy, w nieskończoność oplakując przeszłość, zamartwiając się o przyszłość, krytykując samych siebie, obwiniając innych, po raz kolejny sprawdzając Facebooka, nieustannie podjadając, popadając w pracoholizm i zakupoholizm czy sięgając dla zabawy po narkotyki.

Koncentracja polega na stabilizacji i skupieniu uwagi, dzięki czemu możemy pozbyć się tego, co nas rozprasza. Gdy ustabilizujemy uwagę, odzyskamy utraconą energię — i znów poczujemy łączność z życiem. W tym tygodniu poznasz techniki poprawiania koncentracji za pomocą skupiania się na oddechu.

Niekiedy to, co nas rozprasza, pochodzi z wewnątrz: z ciągłego powracania do błędów i żalów z przeszłości („Czemu nie posłuchałem ojca?” albo „Gdybym tylko wyszła za Marka”) lub rozdrapywania doświadczonych krzywd („Jak mogła mi zarzucić nielojalność? To ja zawsze stawałem w jej obronie!”). Koncentrujemy się na sprawach, które już się nie odstaną. Innym razem marnujemy energię na obsesyjne wyobrażanie sobie przyszłości, która być może nigdy nie nastąpi („A co, jeśli przedstawię komisji swoje pomysły, a oni mnie wyśmieją? Albo ukradną moje pomysły i cała zasługa spadnie

na nich? Muszę odejść!”), a mimo to dajemy się ponieść emocjom i denerwujemy się tak bardzo, jakby wyimaginowane cierpienia już stały się naszym udziałem. Mark Twain stwierdził kiedyś: „Przeżyłem wiele strasznych rzeczy, a część z nich wydarzyła się nawet naprawdę”. Żyjemy niekiedy w stanie permanentnego zawieszenia, które nie pozwala nam zobaczyć, że potencjalne spełnienie znajduje się tuż pod nosem: „Będę szczęśliwy, jak skończę studia” — powtarzamy. „Jak schudnę pięć kilo, jak kupię samochód, jak dostanę awans, jak się zaręcze, jak dzieci się wprowadzą”.

Mnóstwo innych rzeczy, które nas rozprasza, pochodzi z zewnątrz: dobrze znany konflikt dom – praca, medialny matrix serwowany dwadzieścia cztery godziny na dobę, hałaśliwa kultura konsumencka. Często usiłujemy wykupić się od bólu, traktując rzeczy materialne niczym talizmany zapobiegające zmianom, stratom, śmierci. „Zdobывая i wydając, marnujemy siły” — pisał poeta William Wordsworth.

Nie tylko zdobywając i wydając, także esemesując, surfując po internecie, tweetując, rozmawiając na Skypie, zapisując coś na nośnikach cyfrowych. Znajomy prowadził niedawno zajęcia antystresowe dla osób, które czuły, że cierpią z powodu nadmiaru bodźców, nie potrafią usiąść spokojnie i po prostu być. Jeden z uczestników skarżył się, że ma za mało czasu w ciągu dnia, nie czuje więzi z rodziną, dręczy go niepokój. Kiedy mój znajomy spytał go, jak zwykle spędza dzień, mężczyzna powiedział, że czyta średnio cztery gazety dziennie i ogląda co najmniej trzy wydania telewizyjnych wiadomości.

Pisarz Alain de Botton twierdzi, że nauczenie się na nowo koncentracji to jedno z największych wyzwań naszych czasów. „Od dziesięciu lat na niespotykaną dotąd skalę dokonuje się zamach na naszą zdolność do dłuższej koncentracji” — napisał w 2010 roku w eseju zatytułowanym „On Distraction” [„Co nas rozprasza”]. „Niemożliwością wręcz stało się usiąść spokojnie i myśleć, bez przymusu niepokojnego sięgania po jakieś urządzenie”.

Linda Stone, była dyrektor zarządzająca Apple i Microsoftu stworzyła określenie „ciągłej podzielnej uwagi”, by opisać powszechne i wyczerpujące zjawisko, które z pewnością jest Ci dobrze znane.



Stone mówi, że motywacją do zwykłej wielozadaniowości — która teraz wydaje się wręcz staroświecka — była chęć, by pracować wydajniej i mieć więcej czasu dla znajomych, rodziny, na przyjemności. „Ale motywacją ciągle podzielnej uwagi jest chęć, by nie cię nie ominęło” — pisze. „Jednocześnie rozmawiamy przez telefon i prowadzimy samochód, rozmawiamy przy kolacji, a pod stołem wysyłamy esemesa... Ciągła podzielność uwagi wiąże się ze sztucznie rozbudzonym poczuciem nieustannej sytuacji kryzysowej, życiem w świecie aktywnym przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Przekłada się to na stres, przemęczenie, nadmiar bodźców i niespełnienie; zaburza naszą zdolność do refleksji, podejmowania decyzji i kreatywnego myślenia”.

Nie chodzi o to, żeby zrezygnować z gier wideo, zakupów albo namiętnego oglądania wiadomości. Chodzi o umiar i świadomy wybór — o to, żebyśmy robiąc coś, wiedzieli, co robimy, a nie funkcjonowali jak na automatycznym pilocie i robili różne rzeczy z przyzwyczajenia. Nie chodzi o to, by znienawidzić wszystkie kupione rzeczy, krytykować się za uzależnienie od wiadomości czy wycofywać ze współczesnego świata, ale o to, aby mieć w sobie gotowość do eksperymentowania z własnym czasem i uwagą, żeby mieć lepszą łączność z tym, co nas w życiu spotyka. Koncentracja pozwala nam wyhamować i poświęcić czas na trwanie w tym, co jest, zamiast na znieczulanie się albo ucieczkę w nadmiar bodźców.

Poważniejszym skutkiem braku skupienia jest niepokojące poczucie fragmentaryzacji. Często czujemy, że brak nam solidnego oparcia, że nie mamy spójnego obrazu tego, kim jesteśmy. Jesteśmy rozczłonkowani: osoba, którą bywamy w pracy, różni się od tej, którą jesteśmy w domu. W biurze możemy być pewni siebie, a w domu zupełnie bezbronni lub na odwrót; możemy być zdystansowani w kontaktach z małżonkiem, a wśród przyjaciół stawać się duszą towarzystwa. Nasza dobra strona, ta, która ceni ciepłość i empatię, to ktoś zupełnie inny niż ten, który warczy na dzieci. Lub też doświadczamy czegoś, co w następujący sposób ujęła niedawno jedna z moich uczennic: „Przepełnia mnie miłość i empatia do wszystkich stworzeń — póki jestem sama. Trudno zaczyna się robić wtedy, gdy jestem

w czyimś towarzystwie”. Dla niektórych z nas jest odwrotnie: jest nam dobrze w towarzystwie innych, a czujemy się nieswojo, kiedy zostajemy sami.

Każdy z nas jest oczywiście połączeniem wielu różnych cech, stanów umysłu, umiejętności i motywacji; składamy się z różnych elementów. Niektóre stanowią swoje przeciwieństwa i można poświęcić całe życie na usilne próby połączenia i zintegrowania wzajemnie sprzecznych cech i potrzeb — bliskości i niezależności, słabości i siły. Jeśli zachowujemy uważność, jeśli jesteśmy świadomi samych siebie, różne elementy, z których się składamy, zachowują zgodność i równowagę; jeśli jednak brak nam uwagi, dzieje się inaczej i zaczynamy mieć poczucie fragmentaryzacji i rozczłonkowania. Medytacja — ćwiczenia w uważności — pozwala nam odnaleźć elementarną spójność.

## **PRZYGOTOWANIE: PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI**

### **Wybór miejsca**

Znajdź sobie kącik do medytacji, z którego będziesz mógł codziennie korzystać. Może się on znajdować w sypialni lub w biurze, w piwnicy albo na werandzie. Wybierz takie miejsce, w którym podczas sesji medytacyjnych będziesz mieć względny spokój. Wyłącz komórkę, laptopa i wszelkie urządzenia elektroniczne i zostaw je w innym pokoju.

Do medytacji siada się zwykle na poduszce na podłodze. Jeśli Ci to nie odpowiada, możesz usiąść na krześle z oparciem w jadalni czy w kuchni albo na kanapie. (Jeśli w ogóle nie możesz siedzieć, połóż się na plecach z rękami po bokach). Jeśli siedzisz na podłodze, wykorzystaj poduszkę do spania lub z kanapy; możesz też kupić specjalną poduszkę albo ławeczkę do medytacji, która umożliwia wygodną pozycję kłęzącą. Niektórzy ozdabiają swój kącik do medytacji ważnymi dla nich przedmiotami lub obrazkami. Inni biorą sobie inspirującą książkę i czytają z niej fragment przed medytacją.

### Wybór stroju

„Nie ufaj żadnym przedsięwzięciom, do których potrzebne ci nowe ubrania” — mawiał Henry David Thoreau. Ucieszyłby się, wiedząc, że medytacja nie wymaga specjalnego stroju. Najlepsze są wygodne ubrania. Ale jeśli masz akurat na sobie coś niewygodnego, niech nie będzie to dla Ciebie przeszkodą.

### Wybór pory dnia

Przeznacz na medytację mniej więcej tę samą porę dnia. Niektórym najwygodniej robić to z samego rana, zaraz po wstaniu; innym łatwiej praktykować w porze lunchu albo tuż przed pójściem spać. Sprawdź, która pora najbardziej Ci odpowiada. A następnie zobowiąż się względem samego siebie do medytacji. Zapisz to w kalendarzu.

Proponuję, żebyś w pierwszym tygodniu usiadł do medytacji trzy razy, każdorazowo po dwadzieścia minut — jeśli jednak wolisz zacząć od krótszego czasu i stopniowo go wydłużać, nie ma sprawy. Przed rozpoczęciem każdej sesji zdecyduj o jej długości. (Nastaw budzik, jeśli martwisz się, że nie będziesz wiedzieć, kiedy skończyć). W drugim tygodniu dodasz jeszcze jeden dzień medytacji, w trzecim kolejny, a w czwartym dwa następne — w ten sposób po miesiącu będziesz medytować codziennie.

Sformalizowany czas medytacji da Ci poczucie, że jest to coś naprawdę ważnego. Ale pytanie zasadnicze brzmi: co Cię skłania do tego, żeby usiąść na tej poduszce czy krześle? Niekiedy ludzie myślą sobie: „Skoro nie mam pełnej godziny, po co w ogóle zaczynać”. Jednak już nawet pięć minut, jeśli tylko tyle masz, pomoże Ci odbudować więź z samym sobą.

### Pozycja

Na początku każdej sesji poświęć trochę czasu na to, żeby przybrać odpowiednią pozycję; przede wszystkim musisz naprawdę dobrze poczuć się w swoim ciele. Tradycyjne elementy pozycji do medytacji nie zmieniły się od setek lat. Na początku możesz mieć wrażenie, że są dziwne i niewygodne, ale z czasem się do nich przyzwyczaisz.

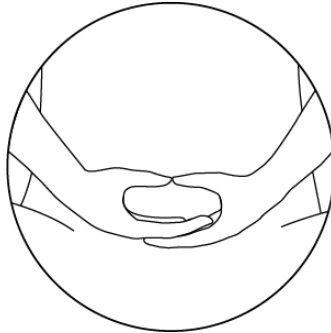
**Nogi:** Jeśli siedzisz na poduszce, skrzyżuj przed sobą luźno nogi w kostkach lub tuż powyżej. (Jeżeli podczas medytacji drętwieją Ci nogi, zmień skrzyżowanie albo weź sobie dodatkową poduszkę, żeby usiąść wyżej). Kolana powinny znajdować się niżej niż biodra. Osoby, które nie są w stanie skrzyżować nóg, mogą usiąść z jedną nogą zgiętą przed drugą, bez ich krzyżowania. Możesz też ukłęknąć na ławeczce do medytacji albo wsunąć między uda i łydki poduszkę, jakbyś siedział na niskiej ławce. Jeśli siedzisz na krześle, ustaw stopy płasko na podłodze. Dzięki temu będziesz siedzieć prosto, a Twój oddech będzie bardziej naturalny.



*Podstawowa pozycja medytacyjna z luźno skrzyżowanymi nogami*

**Plecy:** Bez względu na to, czy siedzisz na poduszce, czy na krześle, ułożenie pleców to najważniejszy element pozycji medytacyjnej. Usiądź prosto, ale nie napinaj się ani nie usztywniaj. Wyobraź sobie, że Twój kręgosłup to równo ułożony stos monet. Naturalne wygięcie w dolnej części pleców pomoże Ci utrzymać prawidłową postawę. Z prostym kręgosłupem łatwiej oddychać w sposób naturalny i zachować czujność. Jeśli siedzisz na krześle, aby utrzymać prosty kręgosłup, staraj się nie opierać. Utrzymując w ten sposób kręgosłup, masz równo ułożone biodra, równo ułożone ramiona i tworzysz stabilny, nieruchomy trójkąt.

**Dłonie i ręce:** Pozwól dłoniom opadać swobodnie na uda wewnątrz do dołu. Nie łap się za kolana i nie opieraj ciężaru tułowia na rękach. Niektóre osoby wolą podczas medytacji trzymać dłonie następująco: ulóż prawą dłoń w lewej, wewnątrz do góry, i zetknij lekko czubki kciuków, tak aby utworzyły z dłońmi trójkąt.



*Niektóre osoby wolą podczas medytacji trzymać dłonie w takiej pozycji*

**Głowa:** Kiedy usiądziesz już z prostym kręgosłupem, popatrz prosto przed siebie. Będziesz musiał w tym celu pochylić lekko głowę do przodu. Opuszczając wzrok czy zamykając oczy (patrz dalej), zachowaj tę samą pozycję. Rozluźnij ramiona, a jeśli czujesz, że unoszą Ci się barki, delikatnie je opuść.

**Oczy:** Zamknij oczy, ale nie zaciskaj powiek. Jeśli czujesz się lepiej z otwartymi oczami (lub gdy czujesz, że zaczynasz przysypiać), zawieś lekko wzrok na punkcie znajdującym się jakieś dwa metry przed Tobą, delikatnie go opuszczając. Rozluźnij oczy — to, co widzisz, nie może się ani rozmazywać, ani być bardzo wyostrene.

**Szczeka:** Rozluźnij szczękę i usta, rozchylając lekko zęby. Jeden z moich nauczycieli powiedział mi kiedyś, żebym rozchyliła usta na tyle, aby można było w nie wsunąć ziarenko ryżu.

## WSTĘP DO PRAKTYKI

W tym tygodniu zaczniesz się uczyć, w jaki sposób za pomocą koncentracji pokonać tysiące rzeczy, które Cię w życiu rozpraszają.

Zaczynasz na najbardziej naturalnym i podstawowym poziomie: w pierwszym tygodniu sesje medytacyjne będą poświęcone pracy nad poprawieniem koncentracji za pomocą skupiania się na oddechu wpływającym do Twojego ciała i wypływającym z niego. Skupiamy się akurat na oddechu, bo jest on czymś, co przychodzi naturalnie: nie trzeba w niego wkładać wysiłku. (Jeśli masz problemy z oddychaniem albo kilkakrotnie próbowałeś koncentrować się na oddechu i wywoływało to w Tobie niepokój, spróbuj skoncentrować się na dźwiękach, jak w przedstawionej w dalszej części tego rozdziału „Medytacja słuchowa”, lub przeprowadzić „Medytację skanowania ciała”, z którą zapoznasz się w drugim tygodniu).

Przygotuj się na to, że do głowy będą Ci przychodzić najróżniejsze myśli i uczucia absorbujące Twoją uwagę, ale Ty będziesz uczyć się je zauważać, a zaraz potem uwalniać się od nich i powracać świadomością do wdechów i wydechów. Oddychaj, uświadom sobie, że coś Cię rozprasza, i zacznij od nowa: proste i wykonalne.

Niektóre z pojawiających się myśli i uczuć mogą być fascynujące i porywające, inne nieprzyjemne, jeszcze inne śmiertelnie nudne. Będziesz ćwiczyć, jak się od nich uwolnić, nie poświęcając przy tym czasu na ich ocenianie. To pierwszy, a przy tym najważniejszy krok, żeby nauczyć się być bardziej obecnym i osadzonym w sobie.

Niemal natychmiast poczujesz uzdrawiającą moc możliwości zaczynania od nowa, bez względu na to, gdzie i na jak długo odpłynąłeś myślami. Każdy, kto medytuje, zarówno osoby początkujące, jak i zaawansowane, dają się niekiedy ponieść swoim myślom i uczuciom; nie ma innej możliwości. Kiedy się jednak przekonasz, jak łatwo zaczynać od nowa, nie będziesz tak surowo oceniać swoich wysiłków. Uzmysłowisz sobie też, że umiejętność zaczynania od nowa zastępująca bezcelową samokrytykę to coś, co możesz zastosować w życiu codziennym, kiedy popełniasz błędy czy tracisz z pola widzenia to, do czego dążysz. Zawsze możesz zacząć od nowa.

Kolejny pozytywny wpływ koncentracji: gdy czujemy się rozbici, daje nam poczucie integralności, bo uświadamiamy sobie wszystkie nasze uczucia i myśli, zarówno te przyjemne, jak i bolesne. Nie musimy tracić sił na ucieczkę od trudnych czy męczących myśli ani na ich ukrywanie lub samokrytykę z powodu tego, że się pojawiły. A ponieważ zaczniemy podchodzić do samych siebie z większą łagodnością i wyrozumiałością, będziemy też mogli podchodzić w ten sam sposób do innych.

W miarę jak medytacja będzie w nas zaszczepiać poczucie integralności, odkryjemy w sobie na nowo stabilną podstawę, wewnętrzne pokłady psychicznej i emocjonalnej siły, które kiedyś nie były nam dostępne. Wielu ludzi ćwiczących koncentrację w celu ustabilizowania uwagi przy opisywaniu uczucia, jakie w nich budzi ten proces, używa jednego i tego samego określenia: poczucie mocy. Gdy mamy poczucie wewnętrznej stabilizacji, łatwiej nam znieść natłok bodźców, niepewność i niepokój, jakie serwuje nam świat, bez poczucia, że nas przytłaczają. Stajemy się silniejsi nie tylko dlatego, że widzimy więcej, ale również dlatego, że widzimy wyraźniej. Rozproszona uwaga przypomina szeroką, słabą smugę światła, która nie oświetla zbyt wiele. Koncentracja zamienia słabą smugę w jedną, precyzyjnie nakierowaną, niezwykle jasną wiązkę, która oświetla zdecydowanie więcej.

Być może wcale nie jesteś przekonany, że samo siedzenie i oddychanie może dokonać w Tobie wewnętrznej transformacji. Ale już niedługo będziesz miał okazję wypróbować to na własnej skórze — zaraz zaczniesz własną praktykę medytacyjną. Nie zastanawiaj się nad tym, czy wykonujesz ją prawidłowo. Kiedy zaczniesz odbiegać gdzieś myślami, a na pewno tak się stanie, nie przejmuj się. Spójrz tylko na to, co przykuło Twoją uwagę, uwolnij się od tej myśli czy odczucia i delikatnie powróć uwagą do oddechu. Bez względu na to, jak daleko i na jak długo odbiegiesz myślami, nie martw się. Jeśli wpadniesz w wir myśli, odsuń je od siebie i zacznij od nowa. Jeśli się znudzisz albo zaczniesz panikować, zacznij od nowa. Jeśli nie będziesz mógł spokojnie usiedzieć, zacznij od nowa. Jeśli któregoś dnia w tym tygodniu nie znajdziesz czasu czy chęci na medytację, zacznij od nowa następnego dnia.

### **PORADY PRAKTYCZNE**

W pierwszym tygodniu postaraj się przeprowadzić trzy dwudziestominutowe sesje medytacyjne na siedząco. Możesz w tym celu wykorzystać przedstawioną poniżej „Podstawową medytację oddechu” lub też spróbować któregoś z dwóch proponowanych w tym rozdziale wariantów: „Medytacja słuchowa” lub „Medytacji uwalniania myśli”. Możesz też spróbować przeprowadzić w ciągu dnia minimedytacje przedstawione na stronie 62.

## **PODSTAWOWA MEDITACJA ODDECHU**

Klasyczna medytacja ma na celu pogłębianie koncentracji poprzez naukę skupiania się na wdechu i wydechu.

Usiądź wygodnie na poduszce lub krześle w pozycji opisanej na stronach 50 – 51. Siedź prosto, ale nie napinaj i nie usztywniaj pleców. (Jeśli nie możesz siedzieć, połóż się na plecach na macie do jogi lub na złożonym kocu z rękami po bokach).

Nie musisz przejmować się tym, że robisz coś wyjątkowego lub dziwaczного. Po prostu się rozluźnij. Jeśli wolisz, zamknij oczy. Jeżeli nie, popatrz łagodnie metr – dwa przed siebie. Chodzi o uzyskanie stanu świadomego relaksu.

Weź świadomie trzy – cztery głębokie wdechy, czując, jak powietrze przechodzi przez nos, wypełnia klatkę piersiową i brzuch, po czym wypływa tą samą drogą. Następnie powróć oddechem do naturalnego rytmu, nie wkładając w oddech żadnego wysiłku ani nie starając się go kontrolować. Oddychaj po prostu normalnie, nie staraj się niczego zmieniać ani poprawiać. Tak czy siak oddychasz. Teraz musisz tylko to poczuć.

Zwróć uwagę na to, w którym miejscu ciała najwyraźniej czujesz oddech. Może w nosie, a może w klatce piersiowej lub w brzuchu. Delikatnie skieruj w to miejsce swoją uwagę — jak motyl siadający na kwiat.



Zwróć uwagę na to, co w tym miejscu czujesz. Jeśli na przykład skupiasz się na oddechu w nosie, możesz odczuwać łaskotanie, drżenie, pulsowanie. Możesz zauważyć, że powietrze jest chłodniejsze, kiedy wpada przez nos, a cieplejsze, kiedy przez niego wypada. Jeśli skupiasz się na oddechu w brzuchu, możesz czuć poruszenie, ucisk, rozciąganie, rozluźnienie. Nie musisz nazywać swoich odczuć — wystarczy, że je poczujesz.

Skieruj uwagę na uczucie naturalnego oddechu, wdech po wdechu, wydech po wydechu. (Praktyka ta ma Ci przynieść spokój). Nie musisz ani pogłębiać, ani wydłużać, ani w żaden sposób zmieniać oddechu. Bądź go tylko świadomy, wdech po wdechu, wydech po wydechu.

### WYPRÓBUJ

#### Najpierw przeczytaj, a potem usiądź

Być może zadajesz sobie pytanie: „Czy powinienem kierować się instrukcjami na bieżąco? Wykonywać każdą opisaną czynność, zaraz po tym, jak o niej czytam? A co, jak zamknę oczy? Mam dalej zerkać na instrukcje?”

Dobre pytanie. Sugeruję, żeby przed każdym ćwiczeniem medytacyjnym przeczytać kilka razy wszystkie wskazówki, aby dobrze je sobie przyswoić i wiedzieć, czego się spodziewać.

Jeśli mimo to w którymś momencie medytacji się zgubisz, pamiętaj o następujących prostych zasadach: oddychaj naturalnie i skup się na odczuciach towarzyszących każdemu wdechowi i wydechowi. Jeśli w głowie pojawi się jakaś myśl lub uczucie, zauważ je, po czym delikatnie powróć uwagę do oddechu.

W trakcie sesji medytacyjnej możesz stwierdzić, że zaczynasz oddychać w innym rytmie. Pozwól na to. Obserwując swój oddech, ludzie czują się czasem nieswojo i panikują — niekiedy zaczynają się lekko hiperwentylować lub wstrzymują oddech, nie zdając sobie w pełni sprawy z tego, co robią. Jeśli tak się stanie, uspokój oddech.

Aby łatwiej Ci było utrzymać uwagę na oddechu, możesz spróbować powtarzać sobie w głowie: „Wdech” z każdym wdechem i „Wydech” z każdym wydechem albo „Napełnianie”... „Wypuszczanie”. Rób to jednak bardzo cichutkim wewnętrznym głosem, żeby nie przeszkadzało Ci to w koncentrowaniu się na odczuciach towarzyszących oddychaniu.

W trakcie medytacji pojawi się mnóstwo czynników rozprasających — myśli, obrazów, emocji, bólu, niewygody, planów. Podążaj po prostu za swoim oddechem i uwalniaj się z nich. Nie musisz ich łapać, nie musisz się ich kurczowo trzymać, nie musisz ich analizować. Po prostu oddychaj. Łączenie się z oddechem w chwili, kiedy w głowie pojawiają się myśli i obrazy, to jak zauważenie przyjaciela w tłumie: nie musisz odpychać wszystkich na bok ani kazać się im wynosić; kierujesz po prostu swoją uwagę, radość, zainteresowanie w stronę przyjaciela. Myślisz sobie: „O, tam jest mój przyjaciel. O, tam jest mój oddech, pośród wszystkich tych myśli, uczuć i wrażeń”.

Jeśli coś rozproszy Cię na tyle mocno, że odsunie Twoją uwagę od odczuć towarzyszących oddychaniu — jakieś odczucie fizyczne, emocje, wspomnienia, plany, fantazje, lista pilnych rzeczy do zrobienia czy cokolwiek innego — lub jeśli poczujesz, że przysypiasz, nie przejmuj się. Spróbuj uwolnić się od wszystkiego, co Cię rozprasza, i wrócić uwagę do oddechu.

Kiedy zdasz już sobie sprawę z tego, co przykuło Twoją uwagę, nie musisz nic z tym robić. Po prostu bądź tego świadomy i nie dokładaj do tego niczego więcej — nie doczepiaj osądów („Zasnąłem! Ale ze mnie kretyn!”), analizy („Medytacja idzie mi beznadziejnie”), porównań („Na pewno wszyscy, którzy wykonują to ćwiczenie, potrafią dłużej skupić się na oddechu!” albo „Powinienem mieć lepsze myśli!”) ani projekcji na przyszłość („A co, jeśli ta myśl tak bardzo mnie wkurza, że nie będę już w stanie skupić się znów na oddechu? Już zawsze będę wkurzony! Nigdy nie nauczę się medytować!”).

Nie musisz się na siebie wściekać za jakąś myśl; nie musisz osądzać jej treści — tylko ją sobie uświadom. Nie analizujesz żadnej myśli ani uczucia, nie oceniasz ich. Ani z nimi nie walczysz, ani się im nie poddajesz, ani nie dajesz się im porwać. Gdy zauważysz, że

Twoje myśli nie koncentrują się na oddechu, to zobacz, na czym się koncentrują. A potem uwolnij się z tego, cokolwiek to jest. Skup się znów na nosie, na brzuchu czy na innym miejscu, w którym czujesz oddech.

Chwila, w której zdasz sobie sprawę, że coś Cię rozprasza, jest magiczna. To szansa na to, by naprawdę coś zmienić, wypróbować nowy sposób reagowania — zamiast powtarzać sobie, że jesteś słaby i niedyscyplinowany, albo popadać we frustrację, po prostu się uwolnij i zacznij od nowa. Właściwie zamiast się ganić, możesz wręcz podziękować sobie za to, że uświadomiłeś sobie, iż coś Cię rozprasza, i że udało Ci się wrócić uwagą do oddechu. Ciągłe zaczynanie od nowa to podstawa medytacji.

### WYPRÓBUJ

#### Utrzymuj delikatnie swój oddech

Czasem, gdy sama medytuję, wyobrażam sobie, że trzymam coś bardzo delikatnego, niezwykle cennego, że mam w ręce przedmiot ze szkła. Jeśli za mocno go ścisnę, stłucze się i zniszczy, jeżeli jednak będę zbyt leniwa czy niedbała, dłoń mi się otworzy, a delikatny przedmiot spadnie i się rozbije. Tak więc trzymam go delikatnie, nie tracę z nim kontaktu; dbam o niego. W ten sposób możemy towarzyszyć każdemu oddechowi. Nie chcemy ani za bardzo go ścisnąć, ani poszerzać; ani wkładać za dużo energii, ani za bardzo się rozluźniać. Otaczamy opieką tę chwilę, ten oddech, każdy wdech i wydech.

Za każdym razem, gdy zaczynasz spekulować na temat przyszłości, odtwarzać przeszłość albo popadać w samokrytycyzm, powróć uwagą do uczuć towarzyszących oddychaniu. (Jeśli łatwiej Ci będzie dzięki temu na nowo się skupić, powtarzaj sobie w głowie: „Wdech”... „Wydech”, tak jak proponowałam wcześniej). Nasza praktyka polega na tym, żeby delikatnie się uwalniać i powracać uwagą do oddechu. Zwróć uwagę na słowo „delikatnie”. Delikatnie uświadamiamy sobie to, co nas rozprasza, i odsuwamy to od siebie, a potem delikatnie przebaczymy sobie to, że oddaliśmy się myślami.

Traktując siebie z ogromną czułością, po raz kolejny powracamy uwagą do oddechu.

Nawet jeśli i sto razy będziesz musiał uwalniać się od tego, co Cię rozprasza, i zaczynać od nowa, nie nie szkodzi. W żaden sposób nie przeszkadza to praktyce — to właśnie jest praktyka. Na tym polega życie: na zaczynaniu od nowa, wdech po wdechu, wydech po wydechu.

Jeśli zrobisz się śpiący, wyprostuj się, otwórz oczy, jeżeli je zamknąłeś, weź kilka głębszych wdechów, po czym powróć do normalnego oddechu. Nie musisz kontrolować oddechu ani w żaden sposób go zmieniać. Po prostu z nim bądź. Poczuj, jak rozpoczynasz i kończysz wdech, jak rozpoczynasz i kończysz wydech. Poczuj, że na początku i końcu każdego oddechu na momentik go zatrzymujesz.

Śledź swój oddech — a jeśli coś Cię rozproszy, zacznij od nowa — póki nie upłynie czas, który przeznaczyłeś na medytację. Gdy będziesz gotowy, otwórz oczy i podnieś wzrok.

Spróbuj przenieść część tego, co cechowało właśnie doświadczoną koncentrację — obecność, spokojną obserwację, gotowość, by zacząć od nowa, łagodność — na następną wykonywaną czynność czy to w domu, czy w pracy, wśród przyjaciół, czy też wśród nieznajomych.

## MEDYTACJA SŁUCHOWA

Usiądź wygodnie lub połóż się z zamkniętymi lub otwartymi oczami; jeśli zostawiasz je otwarte, znajdź przed sobą punkt, na którym możesz zawiesić wzrok. Skup uwagę na oddechu w miejscu, w którym odczuwasz go najmocniej, w którym najłatwiej Ci to zrobić — na zwykłym, naturalnym oddechu. Obserwuj go przez kilka minut. Następnie przekieruj uwagę z oddechu na otaczające Cię dźwięki.

Niektóre odgłosy dochodzą z bliska, inne z daleka; niektóre są przyjemne (na przykład poświstywanie wiatru czy urywki muzyki), inne mniej (alarm samochodowy, wiertarka czy kłótnia na ulicy). Tak czy inaczej to tylko dźwięki, które pojawiają się i milkną. Bez względu na to, czy są łagodne, czy męczące, zauważ je i uwolnij się od nich.

## ZAKOŃCZENIE PRAKTYKI, OTWARCIE SERCA

Poniżej przedstawiam propozycję zakończenia dowolnego typu medytacji z tej książki:

Zbliżając się do końca sesji, poczuć przyjemność płynącą z tego, że o siebie dbasz, jesteś uważny, podejmujesz ryzyko i chcesz zaczynać od nowa. Nie oznacza to wcale, że jesteś zarozumiały czy próżny; czujesz po prostu radość z dobrych wyborów.

A ponieważ wykonywana praca wewnętrzna nigdy nie służy wyłącznie nam samym, spróbuj przekazać wygenerowaną podczas praktyki pozytywną energię tym, którzy Ci pomogli: osobie, która zajęła się domem, żebyś mógł mieć więcej czasu dla siebie, lub komuś, kto zachęca Cię do medytacji. Możesz przekazać im wytworzoną energię, pozytywną siłę, poczucie możliwości, tak aby wykonywana wewnętrznie praca służyła także i im. *Dedykuję własną praktykę Twojemu szczęściu.*

Może któraś z bliskich Ci osób cierpi. Możesz zadedykować jej większą świadomość, wrażliwość, miłość i dobroć, które starasz się w sobie wypracować. Pomyśl też o swojej rodzinie lub otoczeniu. Każdy krok, który przybliży nas do pokoju i zrozumienia, ma wpływ na wszystkich dokoła.

Na koniec medytacji powiedz sobie: „Niech to, co robię, w kierunku dobroci, w kierunku zrozumienia samego siebie, w kierunku większego spokoju, przyniesie korzyść wszystkim istotom żywym na całym świecie”.

Kiedy poczujesz, że jesteś gotowy, otwórz oczy.

Nie musisz niczego z nimi robić; wsłuchaj się w nie bez żadnego wysiłku. Nie musisz na nie reagować (no chyba że słyszysz alarm przeciwpożarowy lub płacz swojego dziecka), nie musisz ich oceniać, manipulować nimi ani ich wyciszać. Nie musisz ich nawet rozumieć ani nazywać. Spróbuj po prostu usłyszeć dany dźwięk bez określania go i interpretowania. Zwróć uwagę na zmianę natężenia i głośności przenikającego przez Ciebie dźwięku — nie interweniuj i nie osądzaj, pozwól mu tylko przyplływać i odpływać, przyplływać i odpływać.

Jeśli słyszysz jakiś dźwięk, zaczynasz się kulić lub masz ochotę, żeby ucichł, zwróć na to uwagę i spróbuj trwać w tym stanie z otwartością i cierpliwością. Rozluźnij całe ciało. Jeśli dźwięk Cię irytuje, wróć na kilka minut do obserwacji oddechu. Nie słuchaj na siłę, otwórz się po prostu na kolejny dźwięk.

Jeśli słyszysz jakiś dźwięk, pragniesz, żeby trwał, weź głęboki oddech i zrelaksuj się. Zauważ tylko, że dźwięk się pojawił, że reagujesz na niego w pewien określony sposób i że między jednym a drugim nie ma zbyt wiele przestrzeni. Otwórz się na kolejny dźwięk, uświadamiając sobie, że jeden po drugim nieustannie się pojawia i znika, a Ty zupełnie nie masz na to wpływu. Jeśli stwierdzisz, że napinasz się w odpowiedzi na jakiś dźwięk, weź głęboki wdech i rozluźnij się, wykorzystując w tym celu dowolną technikę, która jest dla Ciebie skuteczna. Możesz na przykład skierować oddech w tę część ciała, w której odczuwasz napięcie. Lub też w dowolnym momencie powrócić do obserwacji oddechu — rodzaju kotwicy, przypomnienia, że istnieje prosty, pełen przestrzeni relaks. Jeśli pojawią się jakieś myśli, zauważ je i uwolnij się od nich. Nie musisz się w nie zagłębiać: „O, autobus. Ciekawe, jaki to numer? Mogliby zmienić trasę, żebym miał bliżej. Szkoda, że w ogóle muszę jeździć autobusem. Wkurza mnie, że samochód jest ciągle u mechanika...”. Musisz tylko słuchać. Musisz być tylko obecny.

Kiedy poczujesz się gotowy, otwórz oczy.

Wróć do swoich codziennych zajęć świadomy, w jaki sposób medytacja przypomina nam, że możemy doświadczać życia w bardziej obecny i osadzony sposób.

## MEDYTACJA UWALNIANIA MYŚLI

Spytano kiedyś Michała Anioła, jak wyrzeźbiłby słonia. Odpowiedział: „Wziąłbym wielki kamień i usunąłbym z niego wszystko, co nie jest słoniem”. Ćwiczenie uwagi podczas medytacji to jak uczenie się rozpoznawania, co „nie jest słoniem”, to ciągle uwalnianie się od tego, co nieistotne i co przeszkadza. Kiedy ćwiczymy koncentrację i pojawia się jakaś myśl — wspomnienie, plan, porównanie, przyjemna fantazja

— uwalniamy się od niej. Gdy pojawia się złość, samokrytyka czy niecierpliwe wyczekiwanie imprezy, na którą idziemy wieczorem, uwalniamy się od tego i spokojnie wracamy uwagą do tego, na czym się koncentrujemy. Uwalniamy się od danej myśli czy uczucia nie dlatego, że się ich boimy, ani nie dlatego, że nie jesteśmy w stanie ich zaakceptować, ale z powodu tego, że w kontekście medytacji nie są nam potrzebne. W tym momencie ćwiczymy koncentrację i skupianie uwagi na oddechu.

Do tej medytacji możesz wygodnie usiąść lub się położyć. Zamknij oczy albo jeśli zostawiasz je otwarte, znajdź przed sobą punkt, na którym możesz zawiesić wzrok. Skieruj uwagę na uczucie towarzyszące wdechom i wydechom, w nosie, klatce piersiowej czy brzuchu — na normalny, naturalny oddech. Wczuwając się w oddech, po cichutku powtarzaj sobie w głowie przy każdym wdechu i wydechu słowa „oddech, oddech”. Kiedy pojawi się myśl na tyle silna, że urywa Twoją uwagę od oddechu, zauważ tylko, że to „nie oddech”. Bez względu na to, czy jest to najpiękniejsza myśl na świecie, czy najokropniejsza, taka, której za żadne skarby nikomu byś nie wyjawiał, w tej medytacji to tylko „nie oddech”.

Nie musisz siebie osądzać, nie musisz zagłębiać się w dywagacje na temat tego, co sprowokowało tę myśl lub jakie mogą być jej konsekwencje. Musisz jedynie zauważyć, że to nie oddech. Część Twoich myśli może być łagodna i czuła, część okrutna i bolesna, a część nudna i banalna; liczy się jednak tylko to, że żadna z nich to nie oddech. Zobacz je, rozpoznaj, łagodnie się od nich uwolnij i wróć uwagę do uczuć towarzyszących oddychaniu.

Zwykle albo chwytamy się jakiejś myśli i dobudowujemy do niej skomplikowany scenariusz, albo odpychamy ją od siebie i walczymy z nią. Podczas tej medytacji natykamy się na różne myśli, ale zachowujemy dystans, poczucie osadzenia i spokój. Zauważamy po prostu: „To nie oddech” i bardzo delikatnie uwalniamy się od danej myśli, po czym powracamy uwagą do tego, co jest oddechem.

Kiedy poczujesz, że jesteś gotowy, otwórz oczy i rozluźnij się.

## MINIMEDYTACJE W CIĄGU DNIA

Podczas wykonywania codziennych czynności nadarzają się okazje do krótkich medytacji, chwile, kiedy możesz się oczyścić z tego, co Cię rozprasza i niepokoi, oraz odzyskać spokój i skupienie.

Wszędzie, gdzie oddychamy, możemy też medytować — stojąc w kolejce w wydziale komunikacji, oglądając mecz piłki nożnej, w którym gra nasze dziecko, przed ważnym spotkaniem. Gdziekolwiek jesteś, kilka razy dziennie poświęć chwilę na to, żeby zsynchronizować się z uczuciem, jakie towarzyszy oddechowi w nosie, klatce piersiowej lub brzuchu — tam, gdzie najłatwiej Ci to poczuć. Nie musisz zamykać oczu, przybierać dziwacznej pozy ani czuć się skępowany. Robisz sobie po prostu króciutką przerwę na to, żeby mocniej się w sobie osadzić — wystarczą trzy oddechy — i odnaleźć głębszą więź z samym sobą.

Niektórzy starają się to robić regularnie lub wykorzystywać różne sygnały, dzięki którym łatwiej im uwzględnić tego typu chwile uważności w ciągu dnia: robią trzy uważne oddechy, zanim odpowiadzą na jakikolwiek e-mail, zatrzymują się na kilka chwil i obserwują swój oddech, kiedy usłyszą, że wyłączyła się mikrofalówka, w której podgrzewali obiad, odczekują trzy sygnały, zanim podniosą słuchawkę telefonu, a w międzyczasie biorą uważny, osadzający oddech. Słyszałam o pewnej dyrektorze, która kazała swojej asystentce uwzględnić w kalendarzu minutę przed każdym spotkaniem na krótką koncentrację na oddechu. Chwile ukradkowej medytacji mogą pomóc nam odzyskać spokój, który wypracowujemy podczas dłuższych sesji medytacji, a także przypominają, że koncentracja na oddechu to zawsze dostępna metoda, dzięki której możemy osadzić się w sobie i pamiętać, co jest tak naprawdę istotne.

## REFLEKSJE Z PIERWSZEGO TYGODNIA

Praktyka wczuwania się we własny oddech i nieustannego wracania do niego uwagą nie jest być może efektowna ani spektakularna, ale dużo zmienia, gdy trzeba sobie powiedzieć: „Muszę zacząć od nowa.



Nie mogę dłużej w tym tkwić”. To wspaniała umiejętność, którą można wykorzystać w swoim życiu.

Kiedy sama zaczynałam praktykować medytację, wyszłam z założenia, że okielznanie własnych myśli i wyćwiczenie koncentracji wymaga ogromnego, niezmordowanego wysiłku. Kiedy podczas pierwszego odosobnienia, na które pojechałam, usiłowałam zachować skupienie, to do tego stopnia się wściekłam, iż w przypiływie złości postanowiłam sobie, że jeżeli jeszcze raz odpłynę gdzieś myślami, zacznę po prostu walić głową w ścianę.

Na szczęście w tej samej chwili rozległ się dzwonek wzywający na obiad. Stojąc w kolejce po posiłek, usłyszałam rozmowę dwóch nieznanym uczniom. Jeden z nich spytał drugiego, jak mu poszło dziś rano. Wysoki, szczupły mężczyzna odpowiedział z niezmaconą pogodą: „Nie mogłem się zbyt skocentrować, ale może po południu będzie lepiej”.

Poruszyło mnie to do tego stopnia, że aż się odwróciłam, żeby mu się lepiej przyjrzeć. „Czemu nie złości się tak jak ja?” — pomyślałam. „Może w ogóle nie traktuje tego poważnie?”. Tak wyglądało moje pierwsze spotkanie z Josephem Goldsteinem.

Pięć lat później założyliśmy z Josephem, Jackiem Kornfieldem i kilkoma innymi znajomymi stowarzyszenie Insight Meditation Society. W międzyczasie zdążyłam zrozumieć, co kryło się za niefrasobliwym stwierdzeniem Josepha. W miarę coraz częstszej praktyki nauczyłam się, że warunki konieczne do koncentracji nie mają nic wspólnego z pełną udręki bitwą, którą sama ze sobą toczyłam. Nie ma sensu na siłę zachowywać spokoju, choć często właśnie tak robimy. Zdałam sobie sprawę, że zmuszając się do skupienia się na pojedynczej rzeczy, na przykład na oddechu, wcale nie stwarzamy warunków sprzyjających koncentracji. Jeśli jednak umysł jest zrełaksowany, serce spokojne, otwarte i pewne, to możemy się z większą łatwością i naturalnością skocentrować. Jak jednak osiągnąć tego rodzaju stan?

Perspektywa, którą wiele lat temu zaprezentował Joseph w kolejce po obiad, jest bardzo pomocna. Akceptował on, że w medytacji tak samo jak w życiu zawsze miewamy górkę i dołki. Czasem medytacja

jest łatwa i przyjemna czy wręcz ekstatyczna. Niekiedy zaś denerwująca, trudna, bolesna. Bez względu na to, jak wygląda, trwamy w niej: wcale nie trzeba w to wkładać dużo wysiłku — wystarczy się zrelaksować i być wytrwałym.

## WYPRÓBUJ

### Zrób mieszankę

Wypróbuj różne warianty medytacji podstawowej. Co jakiś czas sięgaj po nie dla odmiany lub też wykorzystuj w codziennej praktyce tylko te elementy, które uznasz za przydatne. Możesz na przykład przełączać się z obserwacji oddechu na obserwację dźwięków, gdy podczas medytacji poczujesz napięcie lub niepokój. Lub też powtarzać w głowie „to nie oddech” za każdym razem, gdy coś Cię wyjątkowo mocno rozprasza. Korzystaj ze wszystkiego, co Ci pomaga.

Nieuniknione cykliczne górkę i dołki nie stanowią wcale wyznacznika naszych postępów w medytacji. Nie można siłą zmusić się do świadomości; dużo lepiej sprawdza się dobroć i akceptacja. Kiedy podczas medytacji rozpraszają nas jakieś myśli i uczucia, trzeba je sobie uświadomić, ale ich nie osądzać, a następnie uwolnić się od nich. Taka postawa wcale nie zamieni nas w ludzi bezkrytycznie i pobłażliwie nastawionych do samych siebie. Przechwycimy raczej energię, którą wcześniej wkładaliśmy w samokrytykę, i spożytkujemy ją na podejmowanie mądrych decyzji odnośnie do sposobu, w jaki chcemy reagować na pojawiające się w naszych głowach myśli.

Zamiast się zniechęcać, kiedy poczujesz, że jesteś śpiący, niespokojny albo zdekoncentrowany, mimo że miałeś odczuwać spokój i koncentrację, pamiętaj, iż cała idea medytacji nie polega na tym, co się z nami podczas niej dzieje, ale na tym, jak na to reagujemy. Czy obserwujesz spokojnie to, że jesteś śpiący, niespokojny i nie możesz się skupić? Dobrze. Czy starasz się przestać karać się za to, że masz takie odczucia? Dobrze.

Teolog i obrońca praw obywatelskich, Howard Thurman, sugerował, żeby „patrzeć na świat spokojnym wzrokiem”. To bardzo intrygujące stwierdzenie. O wiele za często przypominamy postacie

z kreskówek, których oczy wyskakują na sprężynach: „Widzę coś, czego chcę! Dajcie mi to!”. *Ping!* „Zaraz — tam jest coś lepszego; wołę to!”. *Ping!* Chwytny przedmiot czy osobę i przyklejamy się do nich, żeby nie mogły ulec zmianie ani zniknąć. A potem — *ping!* — pragniemy czegoś innego, bo tak naprawdę wcale nie zwracamy szczególnej uwagi na to, co tak mocno do siebie przyciskamy.

Brak uwagi sprawia, że wpadamy w błędne koło wiecznych pragnień. Bierzymy kolejną rzecz, bo nie dociera do nas tak naprawdę to, co już mamy; nieuważność sprawia, że potrzeba stymulacji jest coraz większa. Kiedy jesteśmy w pełni świadomi tego, co się dzieje, nie musimy chwytac się kolejnych chwilowych odczuć, smaków czy dźwięków (a przy tym tracić tego, co mamy tuż pod nosem). Nie musimy też odsuwać szczęścia do chwili, kiedy zjawi się coś fajniejszego lub bardziej ekscytującego, myśląc sobie: „To jest niezłe, ale lepiej by było, gdyby...”. Wyłącznie wtedy, gdy w każdym momencie życia zachowujemy uważność, możemy poczuć satysfakcję. Medytacja ma na celu nakierować nas na bezpośrednie doświadczenie.

Jeśli brak nam w życiu świadomości i jesteśmy obojętni na drobne przyjemności, dużo łatwiej wpadamy w różnego rodzaju uzależnienia, bo aby czuć, że żyjemy, potrzebujemy coraz silniejszych doznań, czy to przyjemnych, czy bolesnych. W wierszu „Escapist — Never” („Eskapista — nigdy”) Robert Frost pisze:

„Jego życie to wieczna pogoń za pogońią.

To przyszłość kształtuje jego terażniejszość.

A wszystko to niekończący się łańcuch pragnień”.

Kiedy nasze życie przypomina niekończący się łańcuch pragnień — gdy nic nie zadowala nas tak, jak naszym zdaniem powinno — często okazuje się, że pierwszym ogniwem jest brak pełnej obecności. Działa to w następujący sposób: wyobraź sobie, że jesz jabłko. Jeśli robisz to, nie przykładając większej uwagi do wyglądu, zapachu, smaku, konsystencji jabłka, wówczas jedzenie nie będzie Ci raczej sprawiało satysfakcji. Jeżeli uświadomisz sobie wtedy swoje niezadowolnienie, to zrzucisz prawdopodobnie winę na jabłko i stwierdzisz,

że jest nudne i zwyczajne. Łatwo przeoczyć fakt, że stopień zaangażowania własnej uwagi odgrywa zasadniczą rolę w powstawaniu poczucia niezadowolenia.

Możesz zacząć myśleć sobie: „Gdybym miał banana, to bym był zadowolony!”. Znajdujesz banana, ale jesz go w ten sam nieuważny sposób, więc znów nie daje Ci to zadowolenia. Zamiast jednak zdać sobie sprawę z tego, że nie skupiasz się na doświadczeniu jedzenia banana, zaczynasz myśleć: „Moje życie jest takie prozaiczne; jak można czerpać przyjemność z jabłek i bananów? Przydałoby mi się coś egzotycznego. Mango! Wtedy byłbym szczęśliwy”.

Z pewnym trudem znajdujesz mango. Kilka pierwszych kęsów jest wspaniałych, to zupełnie nowe doznanie. Uznajesz, że mango jest pyszne i że tego właśnie szukałeś. Zaraz potem jednak jesz już egzotyczne mango w dokładnie ten sam nieuważny sposób co prozaiczne jabłko i banana, więc na koniec znów jesteś niezadowolony, znów czegoś pragniesz. Nie jest to wina ani jabłka, ani banana, ani mango. To kwestia jakości Twojej uwagi, która każe Ci szukać czegoś więcej. W ten sposób kształtuje się „niekończący się łańcuch pragnień”. Można go przerwać za pomocą koncentracji.

## WYPRÓBUJ

### Prowadź dziennik medytacji

Po każdej sesji medytacji zapisz w małym notatniku, jak długo trwała i co ją cechowało — kilka krótkich uwag, takich jak „śpiący”, „cały czas układałem w głowie plan na jutro”, „jasny i pełen energii” czy „żałowałem, że nie pojechałem na narty”. Wieczorem dopisz parę słów na temat ogólnego stanu emocjonalnego tego dnia: „zniecierpliwiony”, „zdecydowany”, „serdeczny”, „spokojny i pewny siebie” czy „niespokojny”. Pod koniec tygodnia przejrzyj notatki i sprawdź, czy dostrzegasz zależność między stanem podczas medytacji a pozostałą częścią dnia.

Ucząc się lepszej koncentracji, możemy spojrzeć na świat spokojnym wzrokiem. Nie musimy wciąż gonić za coraz bardziej egzotycznym czy zakazanym owocem. Zyskujemy spokój — a im jest większy, tym lepiej się czujemy we własnym ciele i umyśle, biorąc życie takim, jakie jest.

### **NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA**

#### **Nie potrafię się skupić na oddychaniu. Co robię nie tak?**

Wcale nie jest łatwo obserwować oddech. Aby wyjaśnić prawidłową technikę koncentracji na oddechu, często mówię, że należy wyobrazić sobie nabieranie na widelec kawałka brokułu. Dążysz do tego, by wbić widelec w brokuł na tyle głęboko, aby móc go podnieść do ust. W tym celu robisz dwie rzeczy. Po pierwsze, celujesz widelcem: jeśli będziesz machać nim w powietrzu, nie trafiając w cel, specjalnie się nie najesz. Po drugie, precyzyjnie dozujesz energię: jeśli robisz to zbyt ospale, widelec zawiśnie Ci w dłoni; jeżeli z całej siły walniesz w brokuł, warzywo i talerz poszybują w górę. W ten sposób w ogóle się nie pożywisz. Trzeba więc skierować uwagę na konkretny wdech i wydech i po prostu się z nim połączyć.

Jeden z moich nauczycieli zadawał swoim uczniom podczas odosobnień medytacyjnych podstępne pytanie: „Na ilu oddechach potraficie się skoncentrować, zanim zaczniecie odbiegać gdzieś myślami?”. Ludzie chcieliby zwykle móc powiedzieć: „Potrafię się koncentrować na oddechu przez czterdzieści pięć minut albo i przez godzinę i dopiero potem odpływam myślami”. Ale w rzeczywistości jesteśmy w stanie obserwować dwa, trzy, no, może cztery oddechy, zanim zaczniemy odpływać myślami w przeszłość, przyszłość, w różne osady, analizy, fantazje. Pytanie brzmi: co się dzieje w chwili, kiedy uświadamiasz sobie, że odbiegłeś gdzieś myślami? Czy potrafisz łagodnie się od nich uwolnić i powrócić uwagę do chwili obecnej, do oddechu? Podstawą obserwacji oddechu jest umiejętność zaczynania na nowo.

## WYPRÓBUJ

### Licz oddechy

Praktyczna wskazówka: jeśli powtarzanie sobie w myślach przy każdym wdechu i wydechu: „wdech... wydech” lub „napływanie... odpływanie” nie pomaga Ci się skoncentrować, spróbuj liczyć oddechy. Robiąc wdech, powiedz sobie cichutko w myślach: „wdech”. A robiąc wydech, powiedz: „raz”. Podczas oddychania wygląda to więc następująco: „wdech”, „raz”, „wdech”, „dwa”, „wdech”, „trzy” i tak dalej. Należy liczyć bardzo cicho, bo uwaga ma się tak naprawdę koncentrować na odczuciach towarzyszących oddychaniu. Kiedy dojdiesz do dziesięciu, możesz znów zacząć od „raz”. Jesteś człowiekiem, więc jest duża szansa, że zanim dojdiesz do dwóch lub trzech, znów zaczniesz o czymś marzyć lub rozmyślać. Kiedy tylko uświadomisz sobie, że odbiegłeś gdzieś myślami, wróć do „raz” i zacznij od nowa z następnym oddechem. Zaczynanie od nowa to nie porażka. To po prostu sposób na lepszą koncentrację.

### **Kiedy zacznę medytować, tak bardzo skupiam się na oddechu, że dochodzi prawie do hiperwentylacji. Jak mam normalnie oddychać?**

Gdy sama zaczynałam, miałam wrażenie, że za każdym razem, kiedy brałam wdech, myślałam już o następnym. Mój umysł miał w zwyczaju wybiegać naprzód; bardzo się przejmowałam tym, co mnie w życiu spotka, więc przeniosłam tę hiperczułość na praktykę medytacji. Miałam taką treść, że nie mogłam się skupić na oddychaniu. Musiałam wtedy wnikać w siebie i pozwolić, żeby oddech po prostu się pojawił.

Czasem jednak robimy to zbyt głęboko, za bardzo się rozluźniamy i zaczynamy przysypiać, nudzić się, dekoncentrować. Tracimy niemal zainteresowanie oddychaniem. Musimy wtedy podkreślić energię — zainteresować się bardziej procesem oddychania, na nowo skoncentrować, odzyskać łączność. Można to zrobić, stawiając sobie jakieś wyzwanie: spróbuj na przykład poczuć koniec jednego oddechu i początek kolejnego.

Utrata i odzyskiwanie równowagi to część praktyki. Wszystko zawsze sprowadza się do tego, by zaczynać od nowa — zdać sobie sprawę, że to, iż przestaliśmy skupiać się na oddychaniu, niczego nie zaprzepaściło.

**Podczas medytacji nie jestem w stanie przestać myśleć. A przecież medytacja polega na tym, żeby wyłączyć myślenie.**

Medytacja wcale nie zmierza do tego, żeby wykasować wszystkie myśli; w życiu istnieje przecież mnóstwo sytuacji, kiedy myślenie jest pożądane lub wręcz niezbędne do przetrwania. Musimy się tylko nauczyć rozróżniać myślenie od rozmyślania. Nie chcemy przestać myśleć, a jedynie zmienić nastawienie do myśli — być w tym procesie bardziej obecni i świadomi. Jeśli jesteśmy świadomi tego, co myślimy, jeżeli wyraźnie dostrzegamy to, co się dzieje w naszych głowach, wówczas możemy zdecydować, czy podjąć w związku z tym jakieś działania, a jeśli tak, to jakie.

Poza tym możesz mieć najokropniejsze i najbardziej paskudne myśli pod słońcem, a mimo to odbyć dobrą sesję medytacji, w zależności od tego, ile przestrzeni sobie dajesz w myśleniu — to znaczy, jak bardzo pozwalasz myślom po prostu być, jak uważnie je obserwujesz, jak wyrozumiały względem siebie jesteś. Kilku nauczycieli uważności ujęło to następująco: „Myśli to nie fakty”. Ani czyni. To tylko myśli, zmienny element krajobrazu psychicznego. Myśli, które pojawiają Ci się w głowie, są jak chmury przesuwane się po niebie. Nie są niebem i nie mają na nie żadnego wpływu. Należy po prostu patrzeć, jak się przesuują. Zwykle nie tak doświadczamy naszych myśli, ale do tego chcemy dążyć. Podoba mi się też porównanie, którego użył w swojej książce *Mindsight* doktor Dan Siegel, jeden z kierowników Mindful Awareness Research Center (Centrum Badania Uważnej Świadomości) przy Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles: „Umysł jest jak ocean... bez względu na to, jakie warunki panują na powierzchni, bez względu na to, czy jest ona gładka, czy wzburzona... głęboko pod wodą panuje spokój i cisza. Z głębi oceanu można spojrzeć na powierzchnię i zauważyć, co się na niej dzieje, podobnie jak z głębi umysłu można spojrzeć... na całą jego aktywność: myśli, uczucia, doznania i wspomnienia”.

Oba obrazowe porównania wskazują na jedno i to samo: myśli i uczucia pojawiają się nam w głowach i nieustannie zmieniają; ale nimi nie jesteśmy. To tylko coś, co w danym momencie myślimy i czujemy.

**Dlaczego kiedy staram się oczyścić umysł, to bez względu na wkładane wysiłki nie mogę się pozbyć obsesyjnych myśli na temat pewnej osoby?**

Po pierwsze, należy przestać się obwiniać za tego typu myśli. Jeden z moich pierwszych nauczycieli w Indiach dał mi cenną lekcję. Przyszłam do niego bardzo zmartwiona, bo podczas medytacji czułam zazdrość. „Czemu tak się martwisz myślą, która przyszła ci do głowy?” — spytał. „Zapraszałaś ją?”. To otworzyło mi oczy. Czy mówimy sobie: „O piątej chciałbym czuć nienawiść do samego siebie i żal”? Oczywiście, że nie. Spójrz tylko szybko na swoje myśli i odczucia, a potem wróć do oddechu. Nie chodzi o to, by potępiać się za to, o czym myślisz, ale o to, aby zdać sobie sprawę ze swoich myśli, zaobserwować je, a potem uwolnić się od nich i powrócić do oddechu.

**Na początku jest dobrze, wpadam w rytm — a potem nagle wracam na start i w ogóle nie mogę się skupić. Czy zrobię kiedyś jakiegokolwiek postępy?**

Na początku moja praktyka medytacyjna była bardzo bolesna — fizycznie i emocjonalnie. Ale potem przesłam etap prawdziwej ekstazy. Siedziałam, obserwowałam swój oddech i czułam się tak, jakbym unosiła się w powietrzu ze spokojną głową. Myślałam sobie: „Ach, jak wspaniale będzie przez resztę życia znajdować się w tak cudownym stanie!”.

Ale nagle zaczynało mnie boleć kolano lub plecy albo czułam niepokój czy senność, więc karcilałam samą siebie: „Co takiego narobiłaś, że ten cudowny, niezwykły stan minął?”.

Tak naprawdę stan ten nie minął dlatego, że coś zrobiłam źle: minął, bo wszystko mija. Każde doznanie, każda emocja ulega nieustannym zmianom. Każde doświadczenie, bez względu na swoją intensywność, jest ulotne. Życie samo w sobie jest przemijające.



Obserwacja napływających i odpływających myśli i uczuć pomaga nam zaakceptować ten fakt.

Powrót do punktu wyjścia wcale nie jest taki zły. Każda medytacja jest dobra — nawet taka, podczas której ciągle się dekoncentrujesz lub źle się czujesz.

### GADAJĄCA GŁOWA

W życiu codziennym, kiedy nie zachowujemy uważności, bardzo często wpadamy w ciąg skojarzeń i tracimy kontakt z tym, co dzieje się tu i teraz. To samo może się zdarzyć podczas medytacji, więc warto przyrzeć się temu procesowi dokładniej. Oto dziesięciminutowy wrywek z życia przeciętnej osoby praktykującej medytację:

Siedzisz, wczuwasz się w swój oddech i myślisz: „Ciekawe, co na obiad?”. To prowadzi do następnej myśli: „Może powinienem zostać wegetarianinem, bo to zdrowsze i zgodne z moimi przekonaniami”. I dajesz się ponieść: „Dobra, przejdę na wegetarianizm. Ale jeśli ktoś nie potrafi świetnie gotować, trudno być wegetarianinem. Gdy tylko skończę medytować, pójdę do księgarni i kupię sobie kilka książek kucharskich z przepisami wegetariańskimi. A przy okazji mogę sobie kupić przewodnik po Meksyku, bo chciałbym tam pojechać w przyszłym roku na wakacje. Nie no, zaraz, skoro już medytuję i jestem wegetarianinem, to lepiej pojadę do Indii! Gdzie powinienem pojechać najpierw?”. Budzisz się w Delhi — i ostatnia myśl, jaką pamiętasz, to: „Co na obiad?”.

Podczas medytacji mamy się dowiedzieć, o czym myślimy, kiedy o tym myślimy, i co czujemy, kiedy to czujemy, zamiast lądować mentalnie na innym kontynencie, zastanawiając się, skąd się tam wzięliśmy. Gdy mamy wrażenie, że zalewa nas potężna fala wspomnień, planów i luźnych myśli, trzeba skupić się delikatnie na oddechu, ale go nie wymuszać. Dzięki temu głowa zacznie się uspokajać.

### Jak nie przysypiać podczas medytacji?

Nie martw się, że przysypiasz; to się będzie zdarzać. Medytacja z jednej strony sprawia, że wzrasta spokój i równowaga, a z drugiej, że następuje przyływ energii — oba procesy niekoniecznie muszą

być zsynchronizowane. Na pewno czasem się zdarzy, że proces wy-  
ciszania się będzie się pogłębiał, ale nie będziesz przy tym generował  
wystarczająco dużo energii, żeby go wyrównać. Stan taki wcale nie  
jest zły, brak w nim tylko równowagi — przez co chce Ci się spać.

Z sennością możesz sobie radzić na wiele różnych sposobów. Po  
pierwsze, możesz zaakceptować, że stan taki nie jest wieczny. Poja-  
wia się i znika; w końcu minie. Po drugie, możesz podejść do senno-  
ści z serdeczną wyrozumiałością i dokładnie się jej przyjrzeć. Jeśli  
uznasz ją za wroga, tylko pogorszysz sprawę; oprócz zmęczenia,  
zaczyniesz nawarstwiać napięcie i wrogość. Postaraj się potowarzy-  
szyć swojej senności i zaobserwować, co się na nią składa. W którym  
miejscu odczuwasz zmęczenie? Zamykają Ci się oczy czy może ręce  
i nogi robią się ciężkie? Opada Ci głowa? Ile oznak senności zauwa-  
żasz? Czy zmienił Ci się oddech? Postawa? Przyglądając się swojej  
senności i analizując ją, masz szansę się obudzić.

## WYPRÓBUJ

### Punkty styku

Jeśli odbiegasz gdzieś myślami, a obserwacja oddechu w ogóle nie  
pomaga, wykorzystaj poniższe ćwiczenie stabilizujące: uświadom  
sobie punkty styku w swoim ciele — drobne miejsca wielkości małej  
monety, w których Twoje plecy, uda, kolana czy pośladki stykają się  
z krzesłem czy poduszką, dłonie z kolanami, jedna warga z drugą,  
skrzyżowane kostki ze sobą. W krótkiej chwili pomiędzy wdechem  
a wydechem skup się na owych punktach styczności: wyobraź je so-  
bie, poczuj je. W ten sposób łatwiej Ci będzie wyrwać się myślom  
szalejącym w głowie i wrócić do chwili obecnej, do oddechu.

Jest też kilka praktycznych sposobów na to, jak się doładować  
energetycznie. Jeden z moich nauczycieli z Indii często pytał nas,  
jak nam idzie praktyka. W tamtym okresie często zasypiałam pod-  
czas medytacji i bardzo się bałam, że ktoś się o tym dowie. Kiedy  
jednak nauczyciel spytał siedzącą obok mnie kobietę, jak jej idzie,  
odpowiedziała bez żadnego skrepowania: „Cały czas zasypiam”.

Strasznie mi ulżyło! A nauczyciel zamiast zagłębiać się w jakąś ezoteryczną odpowiedź, stwierdził po prostu: „To spróbuj wtedy wstać albo oblać sobie twarz zimną wodą” — praktyczna wskazówka, dzięki której można przywrócić równowagę energetyczną. Możesz też spróbować medytować z otwartymi oczami lub wyjść na chwilę na dwór, kiedy poczujesz, że zaczynasz przysypiać. Z czasem Twoja praktyka będzie się pogłębiać, odnajdziesz równowagę i przestaniesz być ciągle senny.

**Podczas medytacji jestem bardzo nerwowy. I zaczynam się wtedy na siebie wściekać, przez co mój niepokój tylko wzrasta. Co mogę z tym zrobić?**

Niepokój to przeciwieństwo senności, sygnał, że brak nam równowagi na skutek niedostatecznego wyciszenia. Pewna uczennica spytała mnie kiedyś: „Czy ktoś umarł kiedyś z nadmiaru nerwowości?”. Odpowiedziałam jej: „Nie od pojedynczej dawki naraz”. A na szczęście wszystko dzieje się w ten właśnie sposób — po jednej dawce naraz.

Jeśli z powodu zdenerwowania nie możesz się skupić na oddychaniu, to skup się przez chwilę na zdenerwowaniu. W pierwszej kolejności musisz się przyjrzeć temu, co dorzucasz do uczucia niepokoju — wszelkie dodatkowe myśli typu: „Nie powinienem tego czuć. To źle. W ogóle nad sobą nie panuję. Wszyscy inni potrafią nad sobą panować. Tylko ja nie. Gdybym był silniejszy (bardziej cierpliwy, mądrzejszy, lepszy), to nie czułbym się w ten sposób”. Kiedy masz podwyższony poziom energii, łatwo zaczynasz się osądzać. Jednak zamiast się krytykować, spróbuj przyjrzeć się fizycznym odczuciom, które towarzyszą tego rodzaju myślom i emocjom; zobacz je i nazwij. Być może na Twój niepokój składa się frustracja, znudzenie, strach, poirytowanie.

Można podejść do niepokoju w zupełnie inny sposób: wyrównać poziom energii poprzez zapewnienie jej przestrzeni, w której może się przemieszczać. Można w tym celu medytować z otwartymi, a nie zamkniętymi oczami, wsłuchiwać się w pojawiające się i cichnące odgłosy, wyszukiwać sposoby, dzięki którym umysł zyska więcej przestrzeni: wpatrywać się na przykład w przestrzeń pokoju zamiast

w konkretne przedmioty lub spróbować poczuć, że całe ciało jest zanurzone w przestrzeni. Może to oznaczać konieczność przejścia na medytację w ruchu (patrz tydzień drugi, strona 86). Może to oznaczać konieczność wyjścia na zewnątrz i spojrzenia w niebo.

Podczas własnej praktyki uświadomiłam sobie, że mój niepokój często przybierał formę ciągłego planowania. Obserwowałam wtedy uważnie swoje myśli, starając się ich w żaden sposób nie oceniać, a po sesji medytacyjnej głębiej się nad nimi zastanawiałam. Zaczęłam zauważać, że żyłam w przekonaniu, iż gdybym tylko była w stanie zaplanować coś wystarczająco dobrze, mogłabym to kontrolować i sprawić, że się wydarzy. Planowanie dawało mi poczucie bezpieczeństwa. Świadomość, którą zyskałam dzięki uważnej obserwacji niepokojów towarzyszącego mi podczas medytacji, kazała mi później przyjrzeć się lękom kryjącym się za moją nadmierną chęcią, by mieć wszystko zaplanowane.

Kiedy podeszłam do tych emocji ze współczuciem, zaczęłam uwalniać się ze zmartwień i niepokojów, które odsuwały mnie od chwili obecnej, zarówno w medytacji, jak i w życiu codziennym. Być może zyskasz również przydatne informacje, kiedy zbadasz własny niepokój i przyjrzyj się emocjom, jakie pojawiają się w trakcie sesji. Analizę odłóż jednak na później.

Owe dwa przeciwieństwa — senność i niepokój — są czymś zupełnie normalnym. Zwłaszcza gdy zaczynasz medytować i przybierasz nieruchomą pozę, możesz mieć wrażenie, że w głowie pojawiają Ci się dwa głosy. Jeden mówi: „Skoro nic się tu nie dzieje, to również dobrze można iść spać”, a drugi: „Skoro nic się tu nie dzieje, to trzeba zrobić tak, żeby się działo”. I albo powieki zaczynają Ci ciężać, albo tak się nakręcasz, że masz głowę pełną pomysłów i planów. Z obu tych stanów możesz wyciągnąć wnioski i oba są tylko chwilowe.

**Kiedy podczas siedzenia czuję, że bolą mnie kolana, to powinienem zmienić pozycję czy dalej koncentrować się na oddychaniu?**

Najpierw upewnij się, że siedząc, nie napinasz ciała. Jeśli jest Ci naprawdę niewygodnie, powinieneś zmienić pozycję, usiąść inaczej. Ale może Ci być po prostu niewygodnie w nowej, nieznannej pozycji, którą przyjmujesz. Kiedy osoby, dla których medytacja jest czymś

nowym, siedzą nieruchomo w ciszy, zaczynają czasem zauważać ból i napięcie, które zawsze im towarzyszyły, ale których nie zauważały w ciągu zabieganego dnia. Głęboko ukrywane napięcie może też ujawnić się w chwili, kiedy zaczynasz oczyszczać umysł i koncentrować się na doznaniach fizycznych. Jeśli stwierdzisz, że zmagasz się z bólem i wściekasz się na to, lepiej zmienić pozycję i zacząć jeszcze raz, jakbyś zasiadał do zupełnie nowej medytacji.

### NA WYNOS

Medytacja to mikrokosmos, model, lustro. Umiejętności, które wyrabiamy sobie w jej trakcie, można przenieść na resztę życia. W pierwszym tygodniu wykorzystywaliśmy narzędzie koncentracji, żeby ustabilizować i skupić umysł. Obserwując swój oddech, zaczęliśmy uświadamiać sobie swoje myśli, uczucia, doznania. Dostrzegaliśmy je i uwalnialiśmy się z nich, nie dając się w nie wciągnąć, nie unikając ich i nie ignorując (jak byśmy być może zrobili w codziennym zabieganym życiu) oraz nie krytykując się za to, że się pojawiły. Mała rzecz, a efekt może mieć potężny.

Stereotypowo uważa się, że postępy w medytacji następują wtedy, gdy zamiast skupiać się tylko na jednym oddechu, zanim odbiegniemy gdzieś myślami, potrafimy skupić się na pięćdziesięciu. Ale tak naprawdę udana medytacja wygląda następująco:

*Uczymy się, jak trwać w chwili obecnej.* Obserwujemy oddech i zaczynamy się dekoncentrować; przyłapujemy się na tym i powracamy do oddechu — nie do tego, który właśnie zrobiliśmy, ani tego, który dopiero zrobimy. Przez kilka sekund udaje nam się być może nie odbiegać w żadne inne miejsce i trwać przy oddechu. Wiemy już, jakie uczucie towarzyszy pełnemu skupieniu na chwili obecnej. Jeden z moich uczniów powiedział mi kiedyś: „Pojechałem na wakacje do Bryce Canyon i zaraz pierwszego dnia zacząłem sobie myśleć, że strasznie nie będzie mi się chciało stąd wyjeżdżać i wracać do pracy. Tak się dałem wciągnąć w żal, że w którymś momencie wyjazd się skończy, iż nie zwracałem w ogóle uwagi na miejsce, które tak uwielbiam — równie dobrze mogłem siedzieć w biurze. Nagle zobaczyłem,

do czego doprowadziły mnie moje myśli — powiedziałem nawet sobie: »myślenie, myślenie« — i uwolniłem się od nich. Obiecałem sobie, że zacznę jeszcze raz i będę w miejscu, w którym jestem — dużo lepszym niż przyszłość. Zanim zacząłem medytować, zwykle płynąłem z nurtem swoich myśli i psułem sobie wakacje, bo zaraz na początku zaczynałem rozmyślać o powrocie do domu”.

*Uczymy się nie osądzać.* Jako nowa adeptka medytacji miałam tendencję, żeby oceniać to, jak wykonuję nowe zadanie: „Nie oddycham wystarczająco dobrze, wystarczająco głęboko, wystarczająco swobodnie, wystarczająco delikatnie, wystarczająco czysto”. Zorientowałam się, że obciążam prostą czynność oddychania wszelkiego rodzaju ocenami i przekonaniem na temat tego, jaka jestem. Dzięki temu, że powracałam do oddechu, że ciągle uwalniałam się od osądów, zaczęłam podchodzić do siebie z większą wyrozumiałością.

*Uświadamiamy sobie swoją spokojną, niezmienną podstawę, która stabilizuje nas nawet wtedy, gdy w naszym życiu dochodzi do wstrząsów.* Im lepiej będziesz się koncentrować na wybranym elemencie, na oddechu, tym głębszy spokój będziesz odczuwać. Kiedy umysł przestanie angażować się w obsesyjne myśli, bezcelowe zamartwianie się i samooskarżenia, poczujesz ulgę. Możesz wycofać się w bezpieczne miejsce, które masz w sobie.

Jedna z kobiet uczących się medytacji opisała mi, jak zyskała dostęp do owej wewnętrznej ostoji w okresie, gdy zrezygnowała z pracy zawodowej, żeby zająć się cierpiącą na demencję starczą matką. Mówiła, że nawet z pomocą męża i dzieci zadanie było trudne i strasznie przygnębiające. Po kilku miesiącach była wycieńczona i przytłoczona. „Nie było nas stać na to, żeby umieścić mamę w dobrym domu opieki, a ponieważ od strony fizycznej czuła się dobrze, byłam przekonana, że taka sytuacja może trwać jeszcze bardzo długo. Nie byłam sobie w stanie wyobrazić, jak zniosę tak wyczerpującą, trudną sytuację przez wiele lat. Byłam jak sparaliżowana, na granicy hysterii. Ale powstrzymałam te myśli i zaczęłam się skupiać na oddechu, tak jak się nauczyłam, a potem robiłam to, co miałam do zrobienia. Nie zastanawiałam się nad resztą życia mamy i myślałam tylko o następnym zadaniu, następnej chwili. Tyle potrafiłam ogarnąć. Byłam też w stanie przypominać sobie, że nawet jeśli czuję złość czy

frustrację, to wcale nie znaczy, że jestem złym człowiekiem. Było mi dużo lepiej ze świadomością, że zawsze mogę się zatrzymać i odnaleźć w oddechu spokój i siłę. Wiedziałam, że chcę to zrobić dla mamy, i byłam pewna, że dam radę”.

*Traktujemy siebie z większą wyrozumiałością.* Za każdym razem, gdy coś nas rozprasza i musimy zacząć od nowa, ale w żaden sposób się za to nie krytykujemy — ćwiczymy wyrozumiałość. Medytacja uczy nas łagodności w stosunku do siebie samych, umiejętności przebaczenia sobie własnych błędów ze świadomością, że życie toczy się dalej.

*Wraz z prawdziwym spokojem pojawia się nowy przypływ energii.* Wewnętrzna cisza zrodzona z koncentracji nie jest ani bierna, ani ospała; nie pozwala też traktować doświadczeń z chłodem i dystansem — jest żywa i energetyczna. Daje spokój: pełen energii, uważności i zainteresowania. Możesz połączyć się w pełni z tym, co się dzieje w Twoim życiu, doskonale zdawać sobie z tego sprawę, a mimo to czuć się zrelaksowany. Ludzie często mówią, że są zaskoczeni, iż już dwadzieścia minut praktyki dziennie może doprowadzić do takiej zmiany. Pewien nowy adept medytacji, kierownik sklepu spożywczego, powiedział mi: „Po miesiącu medytacji poczułem, że mam więcej energii — mimo że na początku z trudem udawało mi się nie zasnąć. Ale było tak chyba dlatego, że wiecznie łapałem sto srok za ogon i zaczynałem równocześnie kilka projektów, przez co miałem poczucie, że na żadnym w pełni się nie koncentruję; nie zdawałem sobie sprawy z tego, jakie to było męczące. Tak samo dużo wysiłku musiałem chyba wkładać w to, żeby ukrywać swoje uczucia — aby zamaskować wściekłość i frustrację, zamiast po prostu je poczuć. Stopniowo przestawałem to robić, bo dowiedziałem się, że podczas medytacji mam się nie oceniać. Może właśnie dlatego nie czuję się już aż tak zmęczony”.

*Zaczynamy bardziej polegać na samych sobie.* Ponieważ wewnętrzny spokój i energia rodzą się w środku, całkowicie niezależnie od jakiegokolwiek osoby czy sytuacji, zaczynamy czuć w sobie cudowną wprost zaradność i niezależność — i odczuwamy dzięki nim ogromną ulgę. Widzimy, że nie musimy szukać spełnienia na zewnątrz. Spokojna, wyważona siła to szczęście samo w sobie.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
- A central image showing four hands, one from each corner, holding four interlocking puzzle pieces. Three pieces are olive green, and one is red. The hands are positioned as if they are about to assemble the pieces.
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**



SALZBERG PRZEDSTAWIA NAM PROSTE, PRAKTYCZNE I SKUTECZNE SPOSOBY NA SZCZĘŚCIE! POMAGA PRZESTAĆ BIEC Z OBŁĘDEM W OCZACH W ZŁYM KIERUNKU I DOSTRZEĆ RZECZYWISTOŚĆ, WCIAŻ CZEKAJĄCĄ NA NASZE ŁAGODNE PRZEBUDZENIE I UWAGAŃŚĆ, DZIĘKI KTÓRYM MOŻEMY W PEŁNI SIĘ NIĄ CIESZYĆ. TO WSPANIAŁA KSIĄŻKA I GORĄCO JĄ POLECAM!

DR ROBERT THURMAN, AUTOR INNER REVOLUTION

## DROGA DO PEŁNEGO I SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA

- ODCZUWASZ SILNY STRES?
- ZMAGASZ SIĘ Z NIEROZWIĄZANYMI PROBLEMAMI?
- PRAGNIESZ STAWIĆ CZOŁO SWOIM LĘKOM?
  - SZUKASZ SPEŁNIENIA I SZCZĘŚCIA?
- CHCESZ POCZUĆ, ŻE ŻYJESZ PEŁNIĄ ŻYCIA?

UŻYWKI TYLKO NA CHWILĘ ZAGŁUSZĄ TWOJE NIEPOKOJE, TELEWIZJA NIE POMOŻE CI SPOJRZEĆ GŁĘBIJ W SIEBIE, PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE STWORZĄ ILUZJĘ WIĘZI Z INNYMI LUDŹMI. ZAMIĄST NAKLEJAĆ PASTER NA SWOJE TROSKI, ZRÓB COŚ WAŻNEGO DLA SIEBIE. OTWÓRZ SIĘ NA NOWE DOŚWIADCZENIA, ODKRYJ SWOJĄ PRAWDZIWĄ NATURĘ I UWIERZ, ŻE SZCZĘŚCIE JEST CI PISANE. PO PROSTU ZACZNIJ MEDITOWAĆ. TO NIC TRUDNEGO. NIE POTRZEBUJESZ GURU ANI ŻADNYCH DODATKOWYCH AKCESORIÓW CZY WCZEŚNIEJSZEGO PRZYGOTOWANIA. JESTEŚ POTRZEBNY TYLKO TY. WSŁUCHAJ SIĘ W SIEBIE, A SZYBKO SIĘ PRZEKONASZ, ŻE POPRAWIŁA SIĘ TWOJA KONCENTRACJA, OBNIŻYŁO SIĘ CIŚNIENIE KRWI, A NAWET ZŁAGODNIŁ PRZEWLEKŁY BÓL. MEDITACJA POMOŻE CI CHRONIĆ MÓZG PRZED SKUTKAMI STARZENIA SIĘ I SPRAWI, ŻE NAUKA NOWYCH RZECZY PRZYJDZIE CI Z WIĘKSZĄ ŁATWOŚCIĄ. WYSTARCZY TYLKO USIĄŚĆ I ZROBIĆ WDECH. WYSTARCZY ZALEDWIE DWADZIEŚCIA MINUT DZIENNIE, BY ZMIEŃCIĆ SWOJE ŻYCIE.

SHARON SALZBERG ZAŁOŻYŁA (WRAZ Z JACKIEM KORNFIELDIEM I JOSEPHEM GOLDSTEINEM) INSIGHT MEDITATION SOCIETY ORAZ NAPISAŁA OSIEM KSIĄŻEK, W TYM BESTSELLEROWE *LOVINGKINDNESS* I *FAITH*. W SWOJEJ NAJNOWSZEJ KSIĄŻCE WYKORZYSTUJE TRZYDZIEŚCI LAT DOŚWIADCZEŃ W ROLI NAUCZYCIELKI, ŻEBY POKAZAĆ, W JAKI SPOSÓB ROZPOCZĄĆ I KONTYNUOWAĆ SKUTECZNĄ PRAKTYKĘ MEDITACJI. SALZBERG REGULARNIE WSPÓŁPRACUJE Z „O, THE OPRAH MAGAZINE”, „TIME”, „REAL SIMPLE”, „GOOD HOUSEKEEPING”, „SELF”, „SHAMBHALA SUN” I WIELOMA INNYMI PISMAMI.

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 8 1 2 3

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowości>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

**Cena: 29.90 zł**

ISBN 978-83-246-3615-0



9 788324 636150