

DOROTA MRÓWKA



# ODCZAROWAĆ MEDYTACJĘ

PIĘTNAŚCIE MINUT DZIENNIE

CODZIENNIE. DLA SIEBIE. DLA INNYCH. DLA ŚWIATA

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.

Autorzy 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. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Anna Bałabuch

Projekt okładki: Ulabuka

Konsultacja naukowa (rozdział czwarty): dr n. med. Maciej Niedoba

Zdjęcie autorki na okładce: Anna Lewańska

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

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)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/odczam>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-3307-9

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Rozdział 1. <b>Medytacja — czyli co?</b> .....                                     | 7  |
| Rozdział 2. <b>Dlaczego warto medytować?</b> .....                                 | 21 |
| Rozdział 3. <b>Společne korzyści z medytacji</b> .....                             | 41 |
| Rozdział 4. <b>Medytacja w ujęciu naukowym</b> .....                               | 53 |
| Rozdział 5. <b>Jak oni to robią,</b><br><b>czyli medytacja krok po kroku</b> ..... | 67 |
| Sztuka relaksu .....                                                               | 68 |
| Kilka słów o koncentracji .....                                                    | 73 |
| Medytacyjne ABC .....                                                              | 76 |
| Rozdział 6. <b>Rodzaje medytacji</b> .....                                         | 87 |
| Medytacja z wizualizacją .....                                                     | 88 |
| Medytacja z mantrą .....                                                           | 90 |
| Medytacja z małą .....                                                             | 92 |
| Medytacja z oddechem .....                                                         | 93 |
| Medytacje zadaniowe .....                                                          | 95 |
| Medytacja bezprzedmiotowa .....                                                    | 97 |
| Chodzenie w medytacji .....                                                        | 97 |
| Praktyka nieformalna .....                                                         | 99 |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Rozdział 7. <b>Medytacyjne tradycje świata</b> .....         | 103 |
| Rozdział 8. <b>Taoizm</b> .....                              | 107 |
| Rozdział 9. <b>Zen</b> .....                                 | 115 |
| Rozdział 10. <b>Tradycje buddyjskie</b> .....                | 125 |
| Rozdział 11. <b>Hinduizm i joga</b> .....                    | 137 |
| Rozdział 12. <b>Medytacja chrześcijańska</b> .....           | 145 |
| Rozdział 13. <b>Medytacja w hezychazmie</b> .....            | 153 |
| Rozdział 14. <b>Medytacja żydowska</b> .....                 | 159 |
| Rozdział 15. <b>Medytacje sufickie</b> .....                 | 167 |
| Rozdział 16. <b>Medytacje meksykańskich curanderos</b> ..... | 173 |
| Rozdział 17. <b>Medytacje świeckie</b> .....                 | 181 |

## Rozdział 1.

# Medytacja — czyli co?



Medytacja towarzyszy ludzkości od zarania dziejów. W zależności od kultury, czasów i miejsca miała rozmaite oblicza i formy. Cel jednak zawsze był ten sam — odnalezienie w życiu głębi i pełni, a także pierwiastka boskości (Absolutu) w ziemskim wymiarze. I chociaż jest obecna, od kiedy człowiek uświadomił sobie, że nie jest jedynie workiem kości, to trudno odnaleźć jedną, wspólną dla wszystkich definicję tego zjawiska. Jest tak pewnie dlatego, że o medytacji trudno się mówi, nie sposób jej wcisnąć w sztywne ramy teorii, ponieważ medytacja to przede wszystkim doświadczenie — bardzo indywidualne, wymykające się wszelkim opisom i słowom, które, jak wiadomo, są źródłem wielu nieporozumień. Mówienie o medytacji, uczenie jej to tylko wskazywanie kierunku, próba nazwania nienazwanego po to, by przybliżyć jej istotę, dzięki czemu praktykujący może uniknąć podstawowych błędów. Jak celnie zauważa Douglas M. Burns w swojej książce *Buddyjska medytacja i psychologia*

*głębi*, „czytanie o medytacji jest jak czytanie o pływaniu: tylko poprzez wejście do wody człowiek może nauczyć się pływać”<sup>1</sup>.

I chociaż o medytacji trudno jest mówić i pisać, to mimo wszystko warto, ponieważ jest to jedno z najlepszych i najbezpieczniejszych narzędzi służących do pracy nad sobą, nad swoim życiem, nad swoją duchowością, świadomością i ogólnie pojętym szczęściem. Co więcej, jest dostępna dla każdego, bez względu na światopogląd, zasobność portfela, wykształcenie, wiek i status społeczny. Dzięki medytacji jesteśmy zdrowsi (co potwierdzają ostatnie badania naukowe), spokojniejsi, lepiej radzimy sobie z emocjami, stresem i obowiązkami dnia codziennego, stajemy się bardziej tolerancyjni i mniej egocentryczni. Jesteśmy po prostu lepszymi ludźmi, a dzięki temu świat wokół nas także staje się nieco lepszym miejscem do życia. „Medytacji nie musi towarzyszyć nic ezoterycznego ani tajemniczego. Nie trzeba żadnych szczególnych okoliczności, nie wymaga się specjalnej pozycji ciała. Możemy medytować, obchodząc wkoło swój kwartał bloków, siedząc w fotelu albo relaksując się w wannie. Sam fakt, że przez określony czas myśleliśmy o wyznaczonym temacie, zamiast pozwolić umysłowi błędzić, sprawił, że mamy za sobą doświadczenie medytacyjne”<sup>2</sup>.

W tym miejscu rodzi się następujące pytanie: czy podczas medytacji powinniśmy w ogóle o czymś myśleć? Czy przypadkiem nie polega ona na tym, by pozbyć się z umysłu wszelkich myśli i wrażeń? Teoretycznie tak, ale konia z rzędem temu, kto nigdy o niczym podczas medytacji nie pomyślał. To właściwie niewykonalne, bo

---

<sup>1</sup> Douglas M. Burns, *Buddyjska medytacja i psychologia głębi*, Sasana.pl, <http://sasana.wikidot.com/buddyjska-medytacja-i-psychologia-glebi>, s. 3.

<sup>2</sup> Aryeh Kaplan, *Medytacja żydowska*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2015, s. 28.

nasz mózg pracuje nieprzerwanie przez całe nasze życie, a poza tym nie jesteśmy w stanie zauważyć momentu pojawiania się myśli w naszych głowach. Dostrzegamy je dopiero wówczas, kiedy już są. I cała sztuka polega na tym, by w takiej właśnie sytuacji delikatnie naprowadzić umysł na właściwe tory, czyli by nie skupiać się na tych myślach, a jedynie poprzestać na ich zewnętrznej obserwacji, bez wnikania w nie i ich analizowania. Jeżeli ktoś twierdzi, że potrafi przez godzinę medytować i w jego głowie w tym czasie nie zaświta żadna myśl, oznacza to, że albo już dawno osiągnął oświecenie, albo coś z nim jest nie tak. Najprawdopodobniej zaś taki człowiek po prostu nie zauważa, że myśli. I to jest problem, nad którym powinien popracować, bo znaczy to, że tak silnie identyfikuje się z myślami, iż nie jest w stanie ich zaobserwować, porywają go one niczym rwąca rzeka.

Gdyby podpiąć taką osobę do elektroencefalografu (EEG), okazałoby się, że jej głowa pracuje na wysokich obrotach, a na wykresie dominują linie charakterystyczne dla fal beta zamiast oczekiwanych linii fal alfa lub nawet theta.

Tu przyda się krótkie wyjaśnienie dotyczące fal mózgowych. Jak wiadomo, są to impulsy elektryczne o różnej częstotliwości emitowane przez mózg. Częstotliwość ta zmienia się w zależności od tego, czy znajduje się on w stanie spoczynku i wyciszenia, czy zajęty jest jakimś zadaniem. Wyróżniamy cztery częstotliwości, które zostały nazwane literami greckiego alfabetu:  $\beta$  (**beta** — o częstotliwości od ok. 13 Hz do ok. 30 Hz),  $\alpha$  (**alfa** — od ok. 7 Hz do ok. 13 Hz),  $\Theta$  (**theta** — od ok. 3 Hz do ok. 7 Hz) i  $\Delta$  (**delta** — poniżej 3 Hz). Każda z tych fal dominuje w określonych stanach naszej świadomości: fale beta odpowiedzialne są za codzienną aktywność, percepcję zmysłową i pracę umysłową. Pojawiają się na przykład wtedy, gdy się nad czymś zastanawiamy, gdy nasze myśli krążą

wokół jakiegoś problemu, gdy pracujemy, analizujemy, oceniamy i racjonalizujemy.

W stanie odprężenia i relaksu mamy natomiast do czynienia z falami alfa, które towarzyszą nam także tuż po przebudzeniu lub przed samym zaśnięciem, kiedy jeszcze jesteśmy świadomi, a jednak czujemy się odizolowani od rzeczywistości. Co ciekawe, „stan alfa” sprzyja naszej kreatywności oraz podejmowaniu trafnych decyzji. Kiedy pozwolimy mózgowi na zwolnienie obrotów, paradoksalnie staje się on bardziej wydajny i efektywny. Dopiero od momentu pojawienia się stanu alfa możemy mówić o medytacji, która z czasem umożliwi nam zejście do częstotliwości fal theta, charakterystycznych dla stanu bardzo głębokiej medytacji i wewnętrznego skupienia. „Stan theta” pozwala na redukcję stresu oraz ułatwia nam dostęp do naszej intuicji. Na końcu skali znajdują się fale delta, typowe dla głębokiego snu.

Wróćmy do głównego tematu. Spotkałam kiedyś znajomą, która opowiedziała mi o swoich doświadczeniach z kursu medytacji. Mówiła, że nauczyciel oczekiwał, iż uczestnicy podczas sesji będą mieli do czynienia z odmiennymi stanami świadomości, nawiążą bezpośredni kontakt ze światem duchowym, zobaczą świętych lub Buddów i zaczerpną z ich mądrości. Była bardzo rozczarowana, ponieważ nic takiego w jej przypadku się nie stało. Nauczyciel zaś opowiadał, ku rosnącej frustracji uczestników, o swoich duchowych uniesieniach i spotkaniu z jakąś świętą czy boską figurą. Po tym spotkaniu zaczęłam się zastanawiać, co na tych warsztatach tak naprawdę się wydarzyło. Czy to miał być rodzaj medytacji z wizualizacją? Ale wówczas zdajemy sobie przecież sprawę, że obraz jest wytworem naszego umysłu, i nie oczekujemy od niego uświęconego przekazu. Czy może chodziło o próbę przeniesienia na polski grunt tradycji południowoamerykańskich *curanderos* i *nahuatl*, którzy rzeczywiście



wykorzystują medytację do połączenia się ze światem duchowym? Ale ich praktyka wygląda nieco inaczej i nie ma najmniejszego sensu łączyć jej z medytacją rodem z Dalekiego Wschodu. To wszystko mnie trochę zmartwiło, bo jeżeli wśród nauczycieli medytacji są tacy, którzy zamiast upraszczać, tłumaczyć i zachęcać, wszystko niepotrzebnie komplikują, to co musi się dziać w głowach ludzi, którzy dopiero rozpoczynają przygodę z medytacją albo są jej ciekawi, lecz jeszcze nie końca pewni, czy warto się nią zająć? Trzeba pamiętać, że medytacja nie jest żadnym odlotem, czymś nadzwyczajnym, wymagającym nadprzyrodzonych zdolności czy predyspozycji. Nie jest stanem hipnotycznym, nie polega na zerwaniu kontaktu z rzeczywistością i nie pozbawia nas świadomości.

Uproszczenia, niezrozumienie tematu, mylenie pojęć i tradycji, mieszanie wątków, a nierzadko i celowa dezinformacja powodują, że wiele osób boi się medytacji jako czegoś, co jest poza kontrolą, co jest niebezpieczne, może spowodować na nas kłopoty, a nawet spowodować problemy psychiczne. To całkowita bzdura. Równie dobrze moglibyśmy stwierdzić, że myślenie zabija. Niektórym z pewnością szkodzi, ale zdecydowanej większości pomaga przetrwać i podejmować słuszne decyzje. Owszem, są i tacy, którzy myślą „za dużo” i których te nieokiełznane myślowe wędrówki mogą spowodować na manowce, mimo to nikt z nas nie zachęcałby nikogo do tego, by prewencyjnie, tak na wszelki wypadek, przestał myśleć. Tak samo jest z medytacją — są ludzie, którym ona ewidentnie nie służy, szczególnie wówczas, kiedy nie rozumieją, po co medytują, lub robią to zupełnie bez sensu, tylko dlatego, że to modne. Ale problem tkwi w nich, a nie w medytacji jako takiej. Jeżeli ktoś łączy medytację z odrętwieniem, apatią, inercją, odizolowaniem od świata oraz całkowitym zamknięciem się na codzienne życie, oznacza to, że w ogóle nie rozumie istoty rzeczy. „Medytacja nie jest

ucieczką od świata, oddzieleniem się od niego, izolacją. Oznacza ona zrozumienie świata i jego praw<sup>3</sup>.

Nie jest też prawdą, że medytacja jest przypisana jedynie do określonych ścieżek duchowych. Owszem, najczęściej kojarzymy ją z buddyzmem i hinduizmem, ale tradycja ta jest wspólna dla judaizmu, sufizmu, chrześcijaństwa czy taoizmu, medytacja może być również świecka. Jej odmiany różnią się techniką, formą i rodzajem praktyki dostosowanej do kultury, czasów i warunków, w jakich funkcjonuje. Jej zewnętrzny wymiar jest bowiem dopasowany do zwyczajów i tradycji, do sposobu postrzegania i definiowania wewnętrznego rozwoju oraz celu, do którego zmierzamy jako istoty duchowe.

Medytacji nie należy również mylić z modlitwą. Nie zwracamy się w niej bowiem ani do jednego boga, ani do żadnych bóstw, duchów czy też aniołów. Nie powierzamy się nikomu ani niczemu. Po prostu jesteśmy obecni i uważni. „Medytacja jest stanem umysłu wolnym od pojęć i wyobrażeń, jest całkowitą wolnością<sup>4</sup>”. I w większości typów medytacji chodzi właśnie o ten stan „bez-myśli”, ponieważ w nim dopiero możemy dotrzeć do swojego wnętrza, do transpersonalnego „ja”, które nie jest skażone naszym ego, możemy uwolnić się od oceniającego i racjonalizującego rozumu. Ta wewnętrzna, szlachetna wolność prowadzi nas dalej. Dlatego aby medytować, nie musimy w nic wierzyć; możemy być zagorzałymi ateistami, mającymi zaufanie jedynie do niezbitych faktów w ziemskim wymiarze naszej egzystencji. W przypadku modlitwy aspekt wiary jest podstawowym wymogiem, bez niego bowiem modlitwa traci wszelki sens.

---

<sup>3</sup> Jiddu Krishnamurti, *Samopoznanie. O medytacji*, Wydawnictwo Trickster, Sosnowiec 1995, s. 89.

<sup>4</sup> *Ibidem*, s. 85.

Czasami myli się również medytację z koncentracją. Wprawdzie jest ona ważnym elementem składowym medytacji, ponieważ skupienie uwagi i okiełznanie rozbieganego umysłu są niezbędne do przejścia w stan medytacji i pełnej uważności, jednak koncentracja sama w sobie sprawia, że przestajemy być świadomi tego, co dzieje się wokół nas. Kiedy się bowiem koncentrujemy, skupiamy całą uwagę na obiekcie, a tym samym odcinamy się nieco od tego, co jest poza nim. Zauważ, że kiedy się angażujesz w jakieś zadanie, to najczęściej nie masz pojęcia, co się dzieje obok Ciebie — nie słyszysz dźwięków, nie widzisz przemieszczających się ludzi, nie czujesz temperatury, a nawet głodu. Jesteś pochłonięty tym, na czym się skupiasz. W medytacji natomiast otwierasz się na wszystkie te zjawiska, jesteś ich świadomy, ale nie przywiązujesz się do nich, pozwalasz im być i odejść.

Istota medytacji to pełna świadomość, przytomna obecność, uważność rozumiana jako umiejętność skupienia uwagi na tym, co się dzieje w chwili obecnej, na tu i teraz. W medytacji chodzi też o to, by wyjść poza to, co dostrzegamy, by dotrzeć do Czystego Umysłu, do wewnętrznej przestrzeni wypełniającej całe nasze jestestwo. Trudne to i łatwe zarazem. Z czasem jest prościej, ponieważ umiemy dostrzec subtelną różnicę pomiędzy różnymi wewnętrznymi stanami, stajemy się coraz bardziej świadomi siebie, tego, co dzieje się w ciele i umyśle, umiemy obserwować myśli i emocje, a także przerwy między nimi. Umiemy wytrwać w nieporuszoności na wszystkich dostępnych nam poziomach — fizycznym, psychicznym, mentalnym i duchowym. Bardzo często przy opisywaniu medytacji wykorzystuje się porównanie do czystego, błękitnego nieba. Nasza świadomość jest jak owo bezkresne niebo oświetlone blaskiem słońca. Zaś nasze myśli to białe obłoki płynące po tym niebieskim firmamencie. Medytując, obserwujemy myśli, ale nie lgniemy do

żadnej z nich, nie skupiamy się na nich, pozwalamy im płynąć — bez względu na to, czy są to myśli przyjemne, czy wręcz przeciwnie. Wracając do metafory chmur, możemy powiedzieć, że te złe myśli przypominają bardziej chmury burzowe niż radosne cumulusy, lecz tak naprawdę niewiele je różni — tak czy inaczej, ciągle są chmurami i płyną po niebie. Nawet jeśli przesłonią cały nieboskłon, spokojny błękit przestrzeni pozostanie niezmieniony — dalej tam jest, dokładnie taki sam przez cały czas. Przecież jeśli chmury zasłaniają nawet całe niebo, bez względu na to, jak są grube, ciemne i ciężkie, niebo nie przestaje istnieć, a słońce nie znika. Tylko my przez chwilę ich nie widzimy.

Liczenie oddechów, powtarzanie mantr lub świętych czy ważnych słów, wizualizacja bądź ruch mają nam pomóc w powrocie do tej pustej przestrzeni, uwalniając nas od cisnących się do głowy myśli i konceptów. Jak widać, medytacja nie jest statyczna, nie jest letargiem — to wewnętrzna praca, aktywność wymagająca od nas działań, które są na pozór sprzeczne: skupienia uwagi i nieskupiania się na niczym, obserwacji i wyjścia poza przedmiot tej obserwacji, podróży wewnątrz siebie i rozplynięcia się we wszechświecie.

Jeśli się dobrze poszuka, można znaleźć tysiące definicji medytacji. Każda z nich uzupełnia to pojęcie, jednak żadna nie jest kompletna. Jak wspominałam wcześniej, jest to doświadczenie tak indywidualne, że nie da się go jednoznacznie sklasyfikować i nazwać. Medytacja może być na przykład rozumiana jako integracja, pod której wpływem rozbite części w człowieku ulegają ponownemu scaleniu<sup>5</sup>. Jak zaś mówi Dalajlama XIV, medytacja jest „narzędziem pozwalającym kształtować i zmieniać umysł. Większa czujność,

---

<sup>5</sup> B.K.S. Iyengar, *Drzewo jogi*, Wydawnictwo Sławomir Bubicz — Akademia Hatha-Jogi, Warszawa, s. 113.

bystrość i spokój umysłu — może być źródłem korzyści dla wszystkich: dla biznesmenów, dla naukowców, dla lekarzy i nauczycieli. Umysł jest motorem wszystkiego, a zatem jego trenowanie jest niezwykle przydatne na wszelkich polach<sup>6</sup>. Przez pojęcie medytacji możemy także rozumieć „metodę systematycznego skupiania uwagi, dzięki czemu wpływamy na jakość swojego doświadczenia i ewentualnie ją zmieniamy, aby dzięki temu przeżywać w pełni swoje człowieczeństwo i związki z innymi oraz z całym światem”<sup>7</sup>.

Jak wynika z powyższego, medytacja jest bardzo przydatną techniką, która może przynieść realne korzyści w codziennym życiu, zakorzenienia nas w chwili obecnej, uczy uważności, skupienia, koncentracji, wycisza wewnętrzny chaos i tym samym uwrażliwia na to, co nas otacza i co się wokół nas dzieje, na innych ludzi. Wydobywa z nas ogromne pokłady wrażliwości, empatii i zrozumienia. Pozwala odkryć, że wszystko we wszechświecie jest ze sobą w taki czy inny sposób połączone, że nic nie istnieje „samo z siebie”, a rzeczywistość nie pozostaje niezmienna, tylko ulega ciągłej transformacji i jest w nieustannym ruchu. Medytacja pozwala też dostrzec rzeczy takimi, jakie są, a nie jakimi się wydają. Dlatego ludzie regularnie medytujący mają specyficzny dystans do świata i siebie, pełen humoru i życzliwości. Dalecy są od osądzania, oceniania, ferowania arbitralnych wyroków. Łatwiej wybaczą, więcej rozumieją, mniej się denerwują, ale nie dlatego, że nie mają swojego zdania albo jest im wszystko jedno — po prostu widzą świat nieco inaczej, z innej, szerszej perspektywy. A poza tym wszystkim są dokładnie tacy sami

<sup>6</sup> Rajiv Mehrotra, *Rozmowy z Dalajlamą. O życiu, szczęściu i przemijaniu*, Helion, Gliwice 2010, s. 145.

<sup>7</sup> Jon Kabat-Zinn, *Praktyka uważności dla początkujących*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016, s. 9.

jak ponad siedem miliardów innych ludzi na świecie — borykają się z problemami dnia codziennego, przeżywają radości i tragedie, szczęście i smutek, zarabiają na życie, wychowują dzieci, uczą się, prowadzą firmy, oglądają telewizję i grają w gry komputerowe. Wyróżnia ich jedynie to, że inaczej sobie radzą z tym wszystkim, co ich spotyka, a ich życie ma zupełnie inną jakość, szczególnie w wymiarze wewnętrznym. Bardzo często są to ludzie twardo stąpający po ziemi, dalecy od egzaltowanego uduchowienia, a jednak dość łatwo ich rozpoznać.

O czym warto pamiętać, zanim rozpocznie się przygodę z medytacją? Medytacja, podobnie jak joga, tai-chi, wschodnie sztuki walki itp., wymaga czasu, cierpliwości i konsekwencji. Tu nic nie przychodzi samo. Nie ma drogi na skróty, „medytacji instant”, szybkich rozwiązań. Bardziej przypomina to wzajemną wymianę korzyści — medytacja zmieni Twoje życie na lepsze, ale musisz jej poświęcić swój czas i swoją uwagę. Co oczywiście wcale nie oznacza, że musisz od razu rezygnować z dotychczasowego życia, zamykać się na wielotygodniowych odosobnieniach, porzucać hobby, przyjaciół i znajomych. Ale jeśli masz zamiar medytować, wpisz praktykę do swojej codziennej aktywności, tak by na stałe zagościła w Twoim kalendarzu; nie opuszczaj sesji, wymawiając się brakiem czasu, możliwości, chęci itp. Jeżeli z jakichś powodów nie możesz usiąść na swojej poduszce do medytacji, by odbyć formalną praktykę, wykorzystaj do tego spacer, zmywanie naczyń, picie herbaty, a nawet obieranie ziemniaków. Niech to będzie pięć minut dziennie, ale niech będzie, w bardziej lub mniej formalnej wersji. Pamiętaj, że medytujesz dla siebie i tylko przed samym sobą możesz się tłumaczyć. Sam jesteś dla siebie sędzią, jesteś też największym beneficjentem własnej praktyki. Podejmij więc świadomą decyzję. A kiedy to zrobisz, nie zwracaj w połowie drogi, bo tylko wytrwałość pozwoli ci dostrzec profity płynące z medytowania. Jeśli będziesz wobec

siebie uczciwy, po jakimś czasie i ty, i twoi bliscy zauważycie zmianę, jaka w tobie zaszła. Może to będzie za miesiąc, a może za rok. Czy to takie ważne? Każda minuta, którą poświęcisz na medytację, ma znaczenie i realny wpływ na Twoje życie. Zmiany te są pozornie niedostrzegalne, ale po jakimś czasie zauważysz, że zupełnie inaczej patrzysz na świat i siebie, na swoje życie, na problemy, pragnienia i to, co nazywamy szczęściem.

Tutaj rodzi się następujące pytanie: czy medytacja jest dla wszystkich? I tak, i nie. Tak, bo nie wymaga żadnych specjalnych talentów, predyspozycji, zdolności itp. Medytować mogą dzieci i seniorzy, kobiety i mężczyźni, wyznawcy wszelkich tradycji religijnych (wówczas oczywiście według odpowiedniej ścieżki przekazu), ateści i ci, którzy deklarują duchowość pozareligijną (*ietatism* lub *spiritual but not religious* — w skrócie określaną jako SBNR)<sup>8</sup>. Medytacja jest techniką ogólnodostępną, nie wymaga żadnych nakładów finansowych, działań logistycznych czy organizacyjnych. Dla własnej wygody możemy zaopatrzyć się w specjalną poduszkę do medytacji lub krzesło. I to właściwie jedyna potrzebna inwestycja.

Można praktykować o dowolnej porze dnia i w dowolnym miejscu — nie potrzebujemy do tego ani świątyń, ani klasztorów, ani świętych gór (choć mogą się przydać, nie przeczę). Można też medytować na setki sposobów — od praktyk formalnych, poprzez chodzenie, po nieformalne „działanie w uważności”. Bo istotą jest tu dotarcie do medytacyjnego umysłu i zatrzymanie go jak najdłużej, a metod na to jest cała masa. Dobrze jest ostatecznie wybrać jedną z nich i na niej się skupić, na początku jednak większość z nas będzie poszukiwać najbardziej odpowiedniej praktyki dla

---

<sup>8</sup> Jarosław Gibas, *Inteligencja duchowa* [stan na 14.03.2017], <http://sukcespisanyszminka.pl/inteligencja-duchowa/>.

siebie, próbując rozmaitych tradycji i ścieżek. W moim odczuciu nie ma w tym nic złego, trzeba tylko zachować odrobinę czujności i okazać sobie trochę troski, nie brnąć w to, co całkowicie nam nie służy.

A dlaczego medytacja nie jest dla wszystkich? Bo są osoby, które — z różnych powodów — nie będą w stanie w pełni docenić dobrodziejstw tej praktyki ani z nich odpowiednio skorzystać. Medytacja nie jest dla tych, którzy oczekują „odlotów” i odmiennych stanów świadomości podobnych do halucynacji, nie jest dla tych, którzy na siłę chcą osiągnąć oświecenie (najlepiej w jeden weekend), nie jest dla tych, którzy życie postrzegają jako jedną ciągłą walkę (rywalizację) i nie widzą w tym nic dziwnego, nie jest dla tych, którzy traktują ją jak modę, chcą być *cool*, wyjątkowo oryginalni i nietuzinkowi. Nie jest również dla tych, którzy bardziej niż praktyką zainteresowani są potwierdzeniem własnych wątpliwości co do skuteczności medytacji. Nie skorzystają z niej także ci, którzy uważają się za życiowo spełnionych i nie widzą najmniejszego powodu, by zajmować się swoją duchowością. Nie powinni medytować ci, którzy oczekują natychmiastowych rezultatów i traktują medytację jako ekspresowo działającą tabletkę na szczęście. I najważniejsze — nie powinni medytować ci, którzy się medytacji boją i nie chcą jej zaufać, ci, którzy nie są na to gotowi, bo „tam, gdzie człowieka otacza zewnętrzna cisza, ujawnia się z całą mocą przytłumiony dotychczas niepokój wewnętrzny, brak uporządkowania, wina i pożądanie, strach i opór, wielorakie formy przywiązania i zniewolenia. Człowiek przeżywa wówczas swoje Ja, które kryje się zwykle na co dzień za maską człowieka poczciwego. Kto nie jest przygotowany i bez kierownictwa spotyka się z taką sytuacją, łatwo ulega niebezpieczeństwu rozbicia”<sup>9</sup>. Zatem warto zaczynać pod

---

<sup>9</sup> Hans Waldenfels, *Medytacja na Wschodzie i Zachodzie*, Verbinum, Dragacz 1984, s. 31.



czujnym okiem kogoś bardziej doświadczonego, nie rzucać się samodzielnie w wir praktyk, które nieodpowiednio przeprowadzone mogą okazać się nieskuteczne lub przynieść więcej szkód niż korzyści. Nauczyciel bądź opiekun może wesprzeć nowicjusza, dając mu praktyczne wskazówki, dzieląc się swoim doświadczeniem, odpowiadając na różne pytania i rozwiewając wątpliwości. Może też pilnować, by praktyka przebiegała poprawnie i była bezpieczna. Często osoby rozpoczynające praktykowanie medytacji od razu chcą sięgać po vipassanę czy medytacje bezprzedmiotowe, oparte na czystym umyśle. A ponieważ nie są do tego odpowiednio przygotowane, popełniają wiele błędów, myląc na przykład ospałość z wyciszeniem, a natłok myśli z uważnością. Oczekują też od razu jakichś namacalnych rezultatów, więc zmuszają się do skupienia tak bardzo, że o mało „żyłka im nie pęknie”. Mądry nauczyciel jest w stanie zauważyć te błędy i je skorygować. I więcej właściwie nie może, bo jak słusznie twierdził niejednokrotnie przywołany w tej książce Krishnamurti, „medytacja jest jedną z największych, być może największą sztuką w życiu, której nie można się od nikogo nauczyć. Na tym polega jej piękno. Nie posiada ona żadnej techniki, nie wymaga więc autorytetu nauczyciela. Kiedy uczysz się o sobie samym, gdy obserwujesz swoje postępowanie — uważasz, jak jesz, co mówisz, jak plotkujesz, nienawidzisz, zazdrościsz — gdy jesteś czujny wobec siebie, jednak bez oceniania, bez zadowolenia i niechęci, wtedy się zaczyna medytacja”<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup>Jiddu Krishnamurti, op. cit., s. 79.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



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**

Medytacja towarzyszy ludzkości od początku dziejów i jest obecna we wszystkich religiach. Niestety, większość książek dostępnych na polskim rynku czytelniczym opisuje ją wyłącznie z jednej, określonej perspektywy, w nawiązaniu do konkretnej, z reguły wschodniej tradycji — np. buddyjskiej lub jogicznej, zawsze traktując medytację jako integralną część danego systemu wierzeń. To zdecydowanie zawęża temat i powoduje, że wiele osób rezygnuje z praktykowania medytacji właśnie dlatego, że nie chcą wiązać się z obcym sobie wyznaniem. Bardzo szkoda, ponieważ wskutek takiego podejścia tracone są ogromne profity, jakie praktykowanie medytacji przynieść może naszemu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. Tracone są siły, dzięki którym moglibyśmy o wiele łatwiej radzić sobie z codziennym stresem i negatywnymi emocjami. Tracony jest potencjał budowania pozytywnych relacji międzyludzkich.

**Wystarczy jednak uwolnić medytację od bagażu religijnego kontekstu, by się przekonać, jak wielką moc „Odczarowanie” medytacji pozwala ją oswoić.** Okazuje się, że medytacja nie jest ani tajemniczą, ani tym bardziej niebezpieczną praktyką, tylko dostępną dla każdego najprostszą drogą ku życiowemu dobrostanowi. Autorka tej książki postawiła przed sobą dwa zadania: po pierwsze — przybliżyć Czytelnikowi zalety, teorię i praktykę świeckiej medytacji (oczywiście nie odżegnując się od różnych tradycji jej praktykowania), a po drugie — pomóc mu wkroczyć na medytacyjną ścieżkę.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA  sensus

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

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

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

Hellon 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 34,90 zł

ISBN 978-83-283-3307-9



9 788328 333079