

Medytacja  
Sposób  
na lepsze  
życie



DOROTA MRÓWKA

sensus

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 Helion SA 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 Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Kaligrafie w książce i na okładce: Dorota Mrówka

Helion SA  
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?medyta>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6915-3

Copyright © Helion SA 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści



<b>Witaj</b>	<b>7</b>
<b>Rozdział 1. Czy medytacja naprawdę zmienia życie?</b>	<b>11</b>
<b>Rozdział 2. Rób to, jak należy</b>	<b>19</b>
<b>Rozdział 3. Zrób porządek w swojej głowie</b>	<b>25</b>
<b>Rozdział 4. Bądź tu i teraz</b>	<b>39</b>
<b>Rozdział 5. Odkryj swoją wewnętrzną moc</b>	<b>51</b>
<b>Rozdział 6. Zarządzaj mądrze emocjami</b>	<b>67</b>
<b>Rozdział 7. Zmień negatywne przekonania</b>	<b>83</b>
<b>Rozdział 8. Buduj zdrowe relacje</b>	<b>97</b>
<b>Rozdział 9. Poczuj wdzięczność</b>	<b>109</b>
<b>Zamiast zakończenia</b>	<b>121</b>



## Rozdział 2.



# RÓB TO, JAK NALEŻY

Najczęstszym powodem, dla którego ludzie zarzucają praktykę medytacji, jest uczucie niewygody: bolące plecy i kolana, drętwiejące nogi albo wszystko naraz. Te pozorne drobiazgi, na które rzadko zwracamy uwagę, mogą zrujnować cały nasz wysiłek i skutecznie zniechęcić do dalszej pracy. Zawsze dziwi mnie, dlaczego tak mało uwagi poświęca się na kursach medytacji prawidłowej pozycji i oddechowi. Zupełnie, jakby szkoda było na nie czasu, bo przecież siedzieć i oddychać potrafi każdy. A tu niespodzianka! Najczęściej robimy to byle jak, mechanicznie, na odczepnego, w pośpiechu i bez zwracania na uwagi na szczegóły. Kto by tam myślał o pośladkach, brzuchu i przeponie, gdy oświecenie wzywa!

I tu właśnie wkracza brutalna rzeczywistość, z którą nie wygramy, dopóki jej nie zauważymy i nie zaakceptujemy jej obecności. Otóż mamy pośladki, brzuch i przeponę, mamy kręgosłup i lordozę, mamy bóle pleców i zapisane w ciele kontuzje wszelkiej maści. Mamy swoje ograniczenia i dopóki będziemy je lekceważyć, dopóty nici z medytacji. Zamiast trwać w uważnej obecności będziemy cierpieć katusze, walcząc z bólem i fizycznym

## MEDYTACJA. SPOSÓB NA LEPSZE ŻYCIE

cierpieniem ciała. Zamiast czyścić umysł z myśli będziemy odliczać sekundy do końca praktyki, wyczekując jej niczym zbawienia. Koniec końców — rzucimy to wszystko w diabły.

Zatem aby praktyka na stałe zagościła w naszym życiu, dobrze byłoby przygotować dla niej odpowiednie fundamenty. Bo z medytacją jest jak z budową domu — nie można zacząć od komina. Jeśli zabraknie nam spokoju w ciele, umysł będzie szalał niczym pijany zając. Umysł i ciało są ściśle ze sobą połączone, chociaż niezbyt chętnie dopuszczamy do siebie taką myśl. Często tkwimy w przekonaniu, że ciało jest zbyt „prymitywne”, by mogło wpływać na wyewoluowany umysł. Nic bardziej mylnego. Co więcej, ta arogancka postawa wobec ciała niesie ze sobą wiele szkody — zamiast zatroszczyć się o swój fizyczny wymiar, o ten skomplikowany interfejs łączący nas ze światem zewnętrznym, traktujemy go fatalnie: źle odżywiamy, przemęczamy, przesilamy, zatruwamy i ciągle wierzymy, że wystarczy jakaś magiczna tabletką, która uleczy wszelkie nasze dolegliwości. Jakbyśmy zupełnie zapomnieli o tym, że na zdrowie trzeba zapracować prawidłową dietą, aktywnością fizyczną i społeczną, zainteresowaniem otaczającym nas światem. Dlaczego mieszkańcy japońskiej Okinawy dożywają zaskakująco sędziwej starości? Bo całe swoje życie dbają o te właśnie aspekty. Do tego mają coś, co nazywają *ikigai* — czyli powód, by rano wstać z łóżka. Nie żaden ambitny cel, lecz powód, by żyć i cieszyć się życiem. Ale on także nie przychodzi sam. Trzeba go odnaleźć, trzeba wykonać odrobinę wysiłku, by otrząsnąć się z letargu i zgnuśnienia. Powtarzam więc do znudzenia: ciało ma znaczenie i zasługuje na dobre traktowanie. Odwdzięczy się za to z nawiązką.

Jak zatem zadbać o ciało podczas medytacji?

Przede wszystkim należy prawidłowo usiąść, by niepotrzebnie go nie obciążać i nie pogłębiać ewentualnych urazów. Pozycja ma być stabilna i wygodna. Ciało powinno być rozluźnione, ale aktywne, plecy powinny więc być proste, a klatka piersiowa otwarta. Unikamy wygięcia dolnej części pleców, aby nie pogłębiać lordozy (to właśnie bóle krzyża są najczęstszą dolegliwością). Aby poprawić stabilność pozycji, wyciągamy mięśnie pośladków na zewnątrz, opierając ciężar ciała na tak zwanych guzach kulszowych, czyli tych wystających kościach miednicy, które wyczuwamy mniej więcej pośrodku pośladków. To dodatkowo zabezpieczy kość ogonową.

## ROZDZIAŁ 2. RÓB TO, JAK NALEŻY

Następnie możemy wykonać kilka ruchów miednicą w przód i w tył, aby wyczuć i skorygować wygięcie w dolnej części pleców. Jeśli dobrze to zrobimy, poczujemy komfort i bezwysiłkowość pozycji, w przeciwnym zaś razie plecy będą napięte i prędzej czy później pojawi się ból. Brzuch pozostaje luźno puszczone, nie napinamy go, nie wciągamy. Niech sobie będzie taki, jaki ma być: lekko zaokrąglony, pełen życia i energii, którą zasila całe ciało. Przypatrz się brzuchom małych dzieci, które nie zostały jeszcze skażone wzorcami „idealnego ciała”. Nasze brzuchy powinny wyglądać właśnie tak. Po praktyce możesz nawet wbić się w gorset, ale podczas medytacji pozwól swojemu brzuchowi odżyć. Tym bardziej że będzie Ci potrzebny do prawidłowego oddychania. Delikatnie przesunij barki do tyłu i w dół, otwierając tym samym klatkę piersiową. Unikaj jednak zbyt dużego otwarcia — kręgosłup w tym miejscu jest lekko wygięty na zewnątrz, a my nie chcemy go wyprostować, tylko wpuścić do klatki piersiowej więcej powietrza i przestrzeni. Nie przesadzaj więc, wycuj pozycję, posłuchaj sygnałów płynących z ciała — ono Ci podpowie, co masz robić.

Pamiętam sytuację z jednego z moich warsztatów. Podszedł do mnie młody człowiek, który praktykuje medytację od jakiegoś czasu. Przyszedł na warsztat, ponieważ pomimo starań i wysiłku praktyka była dla niego bardzo uciążliwa fizycznie: z trudem mógł wysiedzieć zaplanowane 60 minut, ciągle się poprawiał, wiercił i rozpraszał. Poprosiłam go, żeby pokazał mi, jak siedzi. Od samego patrzenia i mnie zaczęło łupać w krzyżu. Popełniał wszystkie błędy postawy, jakie można sobie wyobrazić: jego kręgosłup wygięty był tak bardzo, że brzuch momentalnie się napinał, aby utrzymać pion ciała, plecy były sztywne, bo walczyły z grawitacją, oddech był spłycony, bo żebra były całkowicie unieruchomione, a każdy mięsień od bioder po samą szyję był napięty. Trzeba było coś z tym zrobić. Zaczęliśmy po kolei korygować błędy i mniej więcej po 15 minutach na twarzy adepta ujrzałam malujące się ulgę i błogostan.

— A, to o to chodziło! — rzekł uradowany swoim odkryciem. To teraz mogę tak siedzieć przez cały dzień.

Tylko tyle i aż tyle. Zwykle siedzenie, a ile może dać radości! Aby medytować, nie musisz umieć skrzyżować nóg w lotosie, nie musisz przyjmować efektownych poz. Po prostu usiądź, ale zrób to, jak trzeba.

## MEDYTACJA. SPOSÓB NA LEPSZE ŻYCIE

Teraz czas skupić się na nogach. Jeśli chcesz medytować na krześle, wybierz takie, którego wysokość pozwala położyć całe stopy na podłodze. Zadbaj także o to, aby zachować kąty proste między stopami a łydkami, w kolanach oraz między udami a tułowiem. Nogi niech będą ustawione na szerokość bioder, równoległe do siebie. Jeśli wolisz medytować na poduszce, możesz wybrać siad skrzyżny zwany „po turecku”. Dobierz wysokość poduszki tak, by kolana nie sterczały powyżej linii bioder. Jeśli czujesz, że kolana opadają w dół i pojawia się w związku z tym uczucie „ciągnięcia”, podłóż pod nie wałek (bolster) lub zwinięty koc i daj im oparcie. Jeśli wolisz siad klęczny, ułóż poduszkę między stopami i zanim usiądziesz, wyciągnij mięśnie łydek do tyłu i na zewnątrz, zabezpieczając w ten sposób kolana. Bardziej szczegółowo o prawidłowej pozycji medytacyjnej piszę w książce *Medytacja dla zabieganych*, więc tam odsyłam zainteresowanych, a tutaj opisuję tylko postawy będące absolutnym minimum, koniecznym do bezpiecznego i komfortowego siadu.

Kiedy już odpowiednio siedzisz, możesz przenieść uwagę na swój oddech. Jak wiadomo, sposób, w jaki oddychamy, bezpośrednio przekłada się na nasze samopoczucie. Jeśli oddech jest szybki i płytki, ciało kumuluje energię, przygotowując się do wysiłku, ucieczki albo walki. Kiedy oddychamy spokojnie i głęboko, układ nerwowy uspokaja się, a ciało relaksuje. Podczas medytacji chcemy zachować idealną harmonię między tym, co aktywne, a tym, co pasywne, rozluźnione, więc oddech powinien utrzymywać taki właśnie stan. Nie powinien zatem być splotyony ani nazbyt wydłużony, lecz raczej spokojny, równy, a wdech i wydech powinny być tej samej długości. Dobrze jest także wprowadzić krótkie pauzy między wdechem a wydechem, dzięki czemu cały cykl spowolni, ale zachowa energetyczną równowagę. Pozwoli nam to z jednej strony zachować wewnętrzny spokój, z drugiej zaś utrzymać koncentrację i pełną uważność. Pamiętajmy również, aby oddychać pełną piersią, uruchamiając przeponę, mięśnie międzyżebrowe oraz klatkę piersiową. Oddychamy przez nos.

Oddech towarzyszy nam zawsze, jest też jednym z największych sprzymierzeńców naszej praktyki. Ilekroć czujemy, że myśli gdzieś odpływają, że jesteśmy rozproszeni albo zaniepokojeni, możemy skierować uwagę na oddech, na każdy jego etap, na głębokość, tempo i wrażenia, jakie mu towarzyszą. Oddech to łącznik między ciałem a umysłem.



## ROZDZIAŁ 2. RÓB TO, JAK NALEŻY

Najlepszym tego przykładem jest historia Marysi, jednej z moich uczennic, która od dłuższego czasu zmagала się ze stanami lękowymi. Przed laty miała wypadek, który odcisnął wyraźne piętno na jej kondycji emocjonalnej i psychicznej. Trafiła do mnie dzięki swojej lekarce i terapeutce, która postanowiła wspomóc klasyczne leczenie praktyką medytacji. Marysia sprawiała wrażenie dość niespokojnej. Nie mogła usiedzieć na poduszce, ciągle się poprawiała i wierciła, trudno jej było rozluźnić ciało podczas relaksu, nie mówiąc już o uwolnieniu się od myśli i emocji. Na którymś z kolejnych warsztatów nauczyliśmy się prawidłowo oddychać, obserwować oddech, wydłużać go i pogłębiać. Po tych zajęciach Marysia wydawała się nieco bardziej wyciszona, jej ruchy stały się płynniejsze, a twarz się rozluźniła. Po jakimś czasie przyznała mi się, że na tych właśnie zajęciach uświadomiła sobie, że od chwili wypadku przez ostatnich kilka lat cały czas oddycha szybko i płytko, że ciągle jest w trybie „niebezpieczeństwa”. Tak bardzo przyzwyczała się do tego, że uznała taki oddech za naturalny. Dopiero teraz, stopniowo, wraca do prawidłowego rytmu, powoli wydłuża wdechy i wydechy, a wraz z tym poprawia się jej nastrój i samopoczucie — stała się spokojniejsza, zwolniła tempo, przestała się spieszyć i nie czuje już ciągłego niepokoju. Co ważniejsze, tę różnicę zauważyli jako pierwsi jej bliscy — mąż i dzieci.

Chociaż nie zdajemy sobie z tego sprawy, sposób, w jaki oddychamy, bezpośrednio wpływa na jakość naszego życia. Bez względu na to, jak dziwnie i niewiarygodnie to brzmi, tak właśnie jest. Zauważy to każdy, kto poświęci swojemu oddechowi odpowiednio dużo uwagi. Dbajmy więc o oddech.

Kiedy już wiesz, jaką pozycję przyjąć i jak oddychać, pamiętaj, że efekty przyjdą wyłącznie wtedy, jeśli będziesz praktykować konsekwentnie. Nie można pomedytować „na zapas”, tak jak na zapas nie można się wyspać albo napić. Aby medytacja miała sens, musi wejść w krew, stać się integralną częścią życia. Nie ważne, czy medytujesz na poduszce, chodząc czy w trakcie wykonywania codziennych czynności — ważne, aby robić to codziennie. Chociaż przez kilka minut. Zacznij od pięciu i stopniowo wydłużaj sesje. Powoli, wszak nie ma się gdzie spieszyć. W medytacji nie ma celu jako takiego — to niekończący się proces, który trwa przez całe życie. Tu nie ma mety ani medali, nie ma zwycięzców i pokonanych. To się wydarza i już. Profity zaś otrzymujesz na bieżąco (o czym

## MEDYTACJA. SPOSÓB NA LEPSZE ŻYCIE

piślałam już wcześniej, ale warto to powtórzyć): lepiej śpisz, szybciej się uczysz, lepiej panujesz na emocjami, akceptujesz świat zamiast mamić się fałszywymi wyobrażeniami, zaczynasz odczuwać wewnętrzny spokój i radość życia. Nie udajesz, że smutek, gniew czy lęk Cię nie dotyczą, nie zaklinasz rzeczywistości, nie karmisz się złudzeniami. Bierzesz wszystko takie, jakie jest. Ale nie przywiązujesz się do tego, nie uzależniasz poczucia własnego szczęścia od zewnętrznych, zmiennych warunków, uczysz się pokory i cierpliwości. Zauważasz też, że nie jesteś pępkim świata — a to bardzo uwalniające odkrycie!

Ostatnim ważnym elementem tej układanki jest miejsce, w którym będziesz praktykować. Nie rób tego w bałaganie, między stertami rzeczy rozrzuconych na podłodze, nie rob tego byle jak i byle gdzie. Stwórz sobie swoją „świętą” przestrzeń — przestrzeń do praktyki, wolną od rozpraszających drobiazgów, od rozgardiaszu i nadmiaru. Porządek i przestrzeń wokół Ciebie przełożą się na porządek i ciszę w Twojej głowie. Znajdź w mieszkaniu lub domu spokojne miejsce, uprzątnij je, wywietrz, odkurz dywan, umyj podłogę. Potraktuj to jako część praktyki — robisz to przecież dla siebie. Ułóż matę i poduszkę albo postaw krzesło, zapal świecę, kadzi-delko, a jeśli masz takie życzenie, postaw przed sobą coś, co będzie Ci przypominało, po co to wszystko robisz — może to być jakaś figurka, symbol albo wizerunek. Nie ma znaczenia, co to jest — istotne jest tylko to, że jest ważne dla Ciebie. Kiedy skończysz praktykę, zachowując stan uważnej obecności, zwiń matę, schowaj poduszkę, uprzątnij, co trzeba. To także czas dla Ciebie, czas łagodnego wyjścia i przejścia do codziennej aktywności. To wszystko ma znaczenie. W praktyce nie ma ważniejszych i mniej ważnych etapów — każdy z ich jest tak samo istotny, chociaż na pozór może wydawać się to zwyczajnym „zawracaniem głowy”. I tu niespodzianka: im większy masz z tym problem, tym więcej pracy musisz włożyć w swoją praktykę, w trenowanie cierpliwości, zaufania i pokory.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o technicznej stronie medytacji, możesz skorzystać z mojej książki *Medytacja dla zabieganych* lub warsztatu wideo *Podstawy medytacji*, gdzie szczegółowo opisuję i pokazuję zarówno praktyki oddechowe, jak i prawidłową pozycję medytacyjną. Jeśli zaś czujesz, że ten etap masz za sobą i jesteś gotowa/gotowy do działania — usiądź i rozpocznij praktykę.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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  
**Helion** 



# USIĄDŹ WYGODNIE. ZAMKNIJ OCZY. ODETCHNIJ...

Stres, przygnębienie, niskie poczucie własnej wartości — te ponure stany od czasu do czasu dopadają każdego. Dopadają i niszczą, odbierają spokój i radość życia. Czy musimy się im poddawać? Czy nie ma sposobu na to, by mimo nich żyć szczęśliwie? Owszem, jest. Nazywa się MEDITACJA. Codzienna, cierpliwa praktyka wyciszająca umysł, ciało i psychikę. Nie żadna magia, która sprawia, że wszystkie kłopoty znikają jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Medytowanie ich nie eliminuje, ale pozwala spojrzeć na nie inaczej. Mniej nerwowo. Bardziej realnie. Jak na coś, co przychodzi i przemija.

Proponowane przez Dorotę Mrówkę techniki i sposoby medytacji pochodzą z różnych ścieżek duchowego rozwoju. Są tak opracowane, by mogły służyć każdemu — bez względu na światopogląd czy wyznanie. Potraktuj je jako narzędzia pracy nad sobą i własnym umysłem. Pozwolą Ci spojrzeć na codzienne sprawy z innej perspektywy, nauczą dystansu, zdolności do odpuszczania i akceptacji życia takim, jakie jest. To sprawdzone techniki — wielu osobom pomogły poradzić sobie z trudnymi sytuacjami, toksycznymi relacjami czy destrukcyjnymi emocjami. Autorka ufa, że także Tobie przydadzą się w potrzebie, ale też na co dzień — bo medytować trzeba codziennie. Codziennie po trochu. Dążąc do coraz lepszego, pełniejszego życia.

**DOROTA MRÓWKA** — nauczycielka medytacji, mindfulness i technik redukcji stresu. Z wykształcenia teatrolog, przez wiele lat pracowała jako dziennikarka prasy codziennej i mediów elektronicznych. Od lat eksploruje filozofię Dalekiego Wschodu oraz bada medytację z różnych stron świata i stara się przełożyć ich mądrość na realia świata zachodniego, dzięki czemu mogą stać się przydatnym narzędziem w radzeniu sobie z codziennymi problemami. Na stałe współpracuje z Fundacją Hinc Sapientia — prowadzi warsztaty uważności, które są całkowicie neutralne światopoglądowo, niezwiązane z jakąkolwiek religią ani żadnym wyznaniem. Jest autorką książek: *Joga bez napinki* (Sensus, 2016), *Odczarować medytację* (Sensus, 2017), *Medytacja dla zabieganych* (Sensus, 2019).

[www.dorotamrowka.com](http://www.dorotamrowka.com)

OSOBY W DRODZE

sensus

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

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

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

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>

ebookpoint



ISBN 978-83-283-6915-3



cena 34,90 zł