

• dr Michael Smith •

# PRAKTYCZNA MEDYTACJA MINDFULNESS

Skuteczny trening uważności,  
dzięki któremu pozbędziesz się  
lęku i pokonasz strach



• dr Michael Smith •

# PRAKTYCZNA MEDYTACJA MINDFULNESS

Skuteczny trening uważności,  
dzięki któremu pozbędziesz się  
lęku i pokonasz strach



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN pdf - 978-83-8171-470-9

Tytuł oryginału: *Mindfulness Meditations for Anxiety: 100 Simple Practices to Find Peace Right Now*

Copyright © 2019 by Althea Press, Emeryville, California  
Copyright © Chad Morgan Photography

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

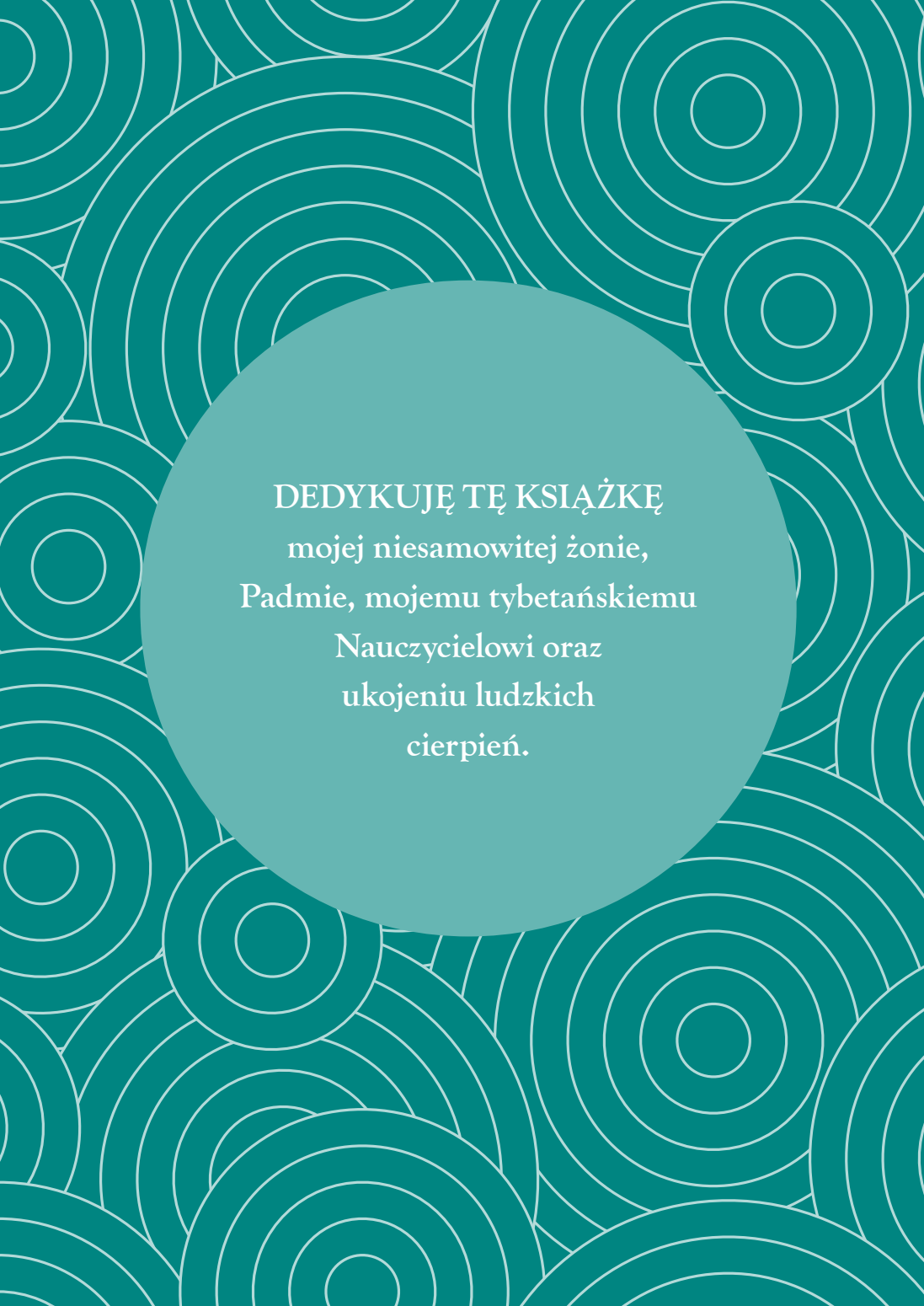


STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



DEDYKUJĘ TĘ KSIĄŻKĘ  
mojej niesamowitej żonie,  
Padmie, mojemu tybetańskiemu  
Nauczycielowi oraz  
ukojeniu ludzkich  
cierpień.

# SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i> .....	11
<i>Zrozumienie mindfulness, medytacji i lęku</i> .....	15
Część pierwsza: USPOKÓJ UMYŚŁ .....	37
Część druga: USPOKÓJ CIAŁO .....	85
Część trzecia: USPOKÓJ EMOCJE .....	135
Część czwarta: RANEK .....	161
Część piąta: WIECZÓR .....	187
Część szósta: W RUCHU .....	213
Część siódma: ĆWICZENIA PIĘCIOMINUTOWE .....	241

Część ósma: ĆWICZENIA DO WYKONANIA W DOWOLNYM MIEJSCU .....	263
<i>Dalsza lektura i Zasoby</i> .....	289
<i>Podziękowania</i> .....	291
<i>O Autorze</i> .....	293



„MEDYTUJ... NIE ZWLEKAJ,  
ABY PÓŹNIEJ TEGO NIE ŻAŁOWAĆ”.

— Budda

# WPROWADZENIE

W młodości byłem mniejszy niż większość chłopców i dość chudy. Niski wzrost w połączeniu z zauważalnym jąkaniem doprowadziły do tego, że inne dzieci często mnie dręczyły i prześladowały, co z kolei poskutkowało pojawieniem się poważnego lęku i tym, że zacząłem unikać kontaktów z innymi. Lęk towarzyszył mi w szkole średniej i podczas studiów, aczkolwiek ten związany z jąkaniem nie ustąpił nawet po pięćdziesiątce.

Kolejne źródło lęku w moim życiu koncentruje się wokół niektórych z wielu uprawianych przeze mnie sportów, także tych ekstremalnych – to między innymi wspinaczka skalna, nurkowanie z aparatem tlenowym, skoki ze spadochronem, kajakarstwo górskie, kolarstwo górskie, samotne wędrówki z plecakiem oraz sztuki walki. Choć lubię związane z nimi wyzwania, to wszystkie z nich wymagają stanięcia twarzą w twarz – i poradzenia sobie – z dużą dawką strachu i lęku.

Trzecie źródło lęku, być może najbardziej wyniszczające, związane jest z poważnym schorzeniem, na które cierpiałem 6 czy 7 lat temu i które poskutkowało dość nagłą konieczno-



ścią wykonania operacji na otwartym brzuchu. Byłem bardzo chory; stało się to szybko i niespodziewanie, a moje zasoby finansowe były bardzo ograniczone. W następstwie tej sytuacji czułem, że jestem niezwykle osłabiony i potrzebowałem wiele czasu, by naprawdę dojść do siebie, mimo że musiałem wrócić do pracy i działać na wysokich obrotach. To wydarzenie całkowicie zmieniło mój styl życia, zaburzyło moją pewność siebie, przyniosło ze sobą ogromną dawkę strachu i poczucia bezcelowości oraz poskutkowało wydłużonym okresem poważnego niepokoju, któremu towarzyszyły napady lękowe.

Powoli sobie z tym wszystkim poradziłem, dzięki wykorzystaniu większości z technik, których cię nauczę. Krótko mówiąc, przez większość mojego życia stawiałem czoła ogromnym dawkom strachu i lęku – i radziłem sobie z nimi. Potrzeba zrozumienia i wyleczenia się z tego wszechobecnego lęku była bez wątpienia głównym, choć niejedynym, powodem, ze względu na który zająłem się psychologią.

Dość wcześnie zdałem sobie sprawę, że chcę zostać psychologiem. Uzyskałem liczne dyplomy ukończenia studiów i certyfikaty, wszystkie związane z różnymi dziedzinami psychologii. Pracowałem jako psychoterapeuta, psycholog kliniczny i transpersonalny przez ponad 40 lat. Moim zamiarem jest pomoc klientom w zdobyciu tego, czego najbardziej potrzebują i pragną w swoim życiu – często chodzi o prawdziwe szczęście, radość ze związku miłostnego, odnoszenie sukcesów w życiu zawodowym i prywatnym, a także złagodzenie cierpienia. Naprawdę kocham to, co robię.

Mój pierwszy formalny trening medytacyjny odbyłem w 1969 roku, kiedy panowała moda na medytację transcendentną. Zapisalem się na kurs podstawowy i odniosłem pewne sukcesy, co zmotywowało mnie do podjęcia nauki większości

z różnych rodzajów medytacji, które znajdziemy w wielkich religiach. To między innymi: hinduskie stany absorpcji i asany jogi, szamanistyczny rytuał i medytacja natury, islamski i suficki zikr oraz tańce, chrześcijańska kontemplacja i modlitwa, taoistyczna medytacja natury i medytacja wewnętrzna, judaistyczne rytuały i śpiewy oraz wszystkie formy medytacji buddyjskiej. W 1978 roku wzięłem udział w moim pierwszym wyjazdowym warsztacie medytacji mindfulness. Od tej pory uczestniczyłem w wielu takich wydarzeniach. We wrześniu 1983 roku pierwszy raz spotkałem tybetańskiego Rinpocze i rozpocząłem naukę buddyzmu tybetańskiego. Ukończyłem dziesiątki związanych z nim warsztatów i wciąż biorę udział w przynajmniej jednym rocznie.

Uważam medytację za najważniejszą i najbardziej wartościową ze wszystkich rzeczy, które zrobiłem, by osiągnąć poprawę, uleczyć się i rozwinąć. Pomogła mi uspokoić mój umysł, emocje oraz ciało. Pozwoliła mi poradzić sobie z ogromną ilością strachu i złych wspomnień, a także dała mi zdolność do wykonania na sobie „psychoterapii” w momencie, gdy pojawiały się problemy.

Pewna forma medytacji, którą się z tobą podzielię – nazywam ją „Poczuj swoje ciało i oddychaj” (strona 269) – naprawdę uratowała mi życie, kiedy wraz z przyjacielem nurkowaliśmy z aparatami tlenowymi w dużym jeziorze. Widoczność była niemal zerowa i zgubiliśmy się pod zatopioną estakadą. Widzieliśmy jedynie na odległość 5 cm przed sobą i mieliśmy ograniczony zapas powietrza. Jedynym sposobem na przetrwanie było zachowanie spokoju, niewpadanie w panikę, kontrolowanie naszego zużycia tlenu i – taką mieliśmy nadzieję – odnalezienie drogi ucieczki. W całym swoim życiu nigdy nie byłem tak szczęśliwy po wynurzeniu się na powierzchnię wody!

Wreszcie – i to być może jest najbardziej istotne – medytacja dała mi wyraźny wgląd w moją prawdziwą naturę i pozwoliła mi

jej bezpośrednio doświadczyć. Wszystkie te korzyści będą dostępne także dla ciebie, jeżeli zaczniesz naukę medytacji i będziesz ją sumiennie praktykował.

Celem tej książki jest nauczenie cię medytacji; w szczególności medytacji opartej na mindfulness – jej różnych kroków, etapów i zastosowań, a także tego, w jaki sposób wykorzystasz ją do walki z lękiem. Medytacja jest stosunkowo prosta, bardzo tania, nie wymaga żadnego specjalnego wyposażenia i można ją wykonywać gdziekolwiek, o każdej porze.

Jedna uwaga: by biegle zgłębić medytację, musisz zaangażować się w naukę i praktykę. Nauka medytacji wiąże się z zapoznaniem się z ćwiczeniami i poznaniem pierwszych kroków, by móc ostatecznie wykonać podstawową medytację bez żadnych podpowiedzi. Praktykowanie medytacji to faktyczne zastosowanie instrukcji – regularnie i stopniowo. Pomogę ci w tym. Poznasz też wszystkie narzędzia, których potrzebujesz, by móc zacząć, zrobić postępy, wykorzystać medytację mindfulness w swoim codziennym życiu i przeciwko lękom, oraz – miejmy nadzieję – powitać większy spokój i przejrzystość. Zawarłem w tej książce 100 medytacji, aby zapewnić ci wiele możliwości zastosowania ich w życiu codziennym, niezależnie od tego, jaką ilością czasu dysponujesz, oraz tego czy zazwyczaj czujesz się opanowany, czy wyjątkowo niespokojny.

Głównym celem tej książki jest nauczenie cię medytacji mindfulness, zaopatrzenie cię w sprawdzone i godne zaufania środki, po które możesz sięgnąć i których możesz użyć w każdej chwili, w dowolnym miejscu. Chodzi także o pomoc w uspokojeniu twojego umysłu, emocji i ciała, a tym samym znaczne zredukowanie twojego lęku, dyskomfortu oraz cierpienia. Pozwoli ci to prowadzić pełniejsze, o wiele szczęśliwsze życie.

# ZROZUMIENIE MINDFULNESS, MEDYTACJI I LĘKU

Zacznę od ogólnego wprowadzenia do mindfulness i medytacji. Dowiesz się, skąd bierze się mindfulness, poznasz popularne pytania i odpowiedzi dotyczące medytacji, nauczysz się, jak używać jej w połączeniu ze sprawdzonymi metodami psychologicznymi oraz odkryjesz, jakich rezultatów możesz się spodziewać. Przyjrzymy się także niektórym spośród najlepszych praktyk związanych z nauką i stosowaniem mindfulness oraz psychologii w celu przezwyciężenia lęku.

## Czym jest mindfulness?

Na początek trochę historii. Mindfulness to forma medytacji, która wywodzi się głównie z buddyjskiej tradycji therawada,

choć jej elementy można znaleźć także w buddyjskim nurcie zen oraz buddyzmie tybetańskim. Zachodnia, buddyjska vipassana rozwinęła się z tradycji therawady, a od niej z kolei pochodzi mindfulness.

W buddyjskiej medytacji istnieją trzy jany, zwane także pojazdami, co odnosi się do metod praktyk duchowych oraz szkół buddyzmu. Zaliczają się do nich: hinajana, podstawowy lub fundamentalny pojazd; mahajana, drugi lub wielki pojazd; oraz trzeci, wadźrajana, znany także jako pojazd diamentowy lub tantryczny. Podczas przechodzenia kolejnych pojazdów, te późniejsze opierają się na sobie i łączą w sobie swoje elementy. W hinajanie etapy duchowego rozwoju to spokojne przebywanie – śamatha – oraz przejryste widzenie – vipassana – do której zalicza się także nie-jaźń. W pojeździe mahajana dodaje się bodhićittę oraz pustkę rzeczy – siunjatę. W wadźrajanie pragniemy wyćwiczyć nasz rozum i wypracować czystą percepcję, aby doświadczyć prawdziwej natury umysłu i przejrzystego światła.

Medytacja mindfulness związana jest z pierwszą janą czy też pojazdem. Jest wyjątkowa, ponieważ bierze i łączy w sobie techniki buddyjskiej uwagi oraz treningu umysłowego, jednocześnie pozbywając się charakterystycznych dla religii cech, wierzeń, ceremonii oraz przysięg. Nie jest związana z żadną religią. Dzięki nauce medytacji mindfulness otrzymasz narzędzia, umiejętności oraz korzyści płynące z treningu umysłowego, bez żadnych religijnych zobowiązań.

Część z tych informacji może niewątpliwie brzmieć dość obco i niezrozumiale, ale faktyczny przebieg procesu mindfulness jest zazwyczaj bardzo prosty. Chodzi po prostu o zwracanie uwagi, dostrzeżenie bez osądzania oraz bycie obecnym we wszystkim, co robisz. Większość ludzi spędza swoje życie, wędrując umyśla-

mi w kierunku innych myśli lub doznań, zamiast być obecnymi podczas faktycznych działań, w których biorą udział. Poprzez praktykę mindfulness uczymy się bardziej czynnego i pełniejszego zaangażowania w te aktywności, zamiast pozwalania naszym umysłom na wędrowki.

## DLACZEGO MINDFULNESS DZIAŁA

Medytacja mindfulness zapewnia ci umiejętność potrzebną do wyćwiczenia twojego umysłu i skupienia się na utrzymaniu twojej uwagi, do pozostania w chwili obecnej lub teraźniejszości oraz do podejścia do ważnych wydarzeń i czegokolwiek, co pojawi się w twoim umyśle lub świecie z niesądzącym, przyjaznym nastawieniem. Im bardziej jesteśmy świadomi chwili obecnej, im bardziej jesteśmy w niej uziemieni i w niej działamy, tym lepsze – pod każdym względem – jest nasze życie. Cokolwiek robimy, stajemy się w tym lepsi.

## Czym jest medytacja?

Istnieje wiele możliwych definicji medytacji – przyjrzymy się kilku z nich. To aktywność, która zazwyczaj łączy się z duchowością i którą znajdziemy w każdej z wielkich religii. Opracowano ją, by przekształcać umysł i serce, a czasem także ciało. Towarzyszącym jej celem jest przemieszczanie się w kierunku etapów samorealizacji i oświecenia – oraz doświadczenie ich. Do wielu istniejących form medytacji zalicza się między innymi: koncentrację, otwartość, analizę, wgląd, świadomość, przejrzyistość, opanowanie, miłość własną, współczucie, wizualizację, intonację oraz ruch.

Medytacja to proces, poprzez który dowiadujemy się, jak działa nasz umysł oraz ćwiczymy naszą uwagę, aby pozostała tam, gdzie ją skierujemy. Mój nauczyciel mawiał, że jego umysł i uwaga były tak „pewne i stabilne, jak filiżanka stojąca na stole”! Ćwicząc medytację, możemy przyzwyczać się do pozostawania w chwili obecnej, nie zaburzając tego stanu, niezależnie od tego, jakie myśli, emocje lub doznania się w nas narodzą. Nasze umysły pozostają skupione i opanowane. W najprostszej postaci, medytacja to po prostu skoncentrowanie i utrzymanie uwagi na czymś, co jest tu i teraz, w dużej mierze bez zakłóceń.

W medytacji chodzi po prostu o nauczenie się bycia obecnym ze wszystkim, co narodzi się w umyśle i świadomości. Kiedy pojawiają się różne rzeczy, odkrywamy, że jesteśmy w stanie pozostać bardziej neutralni, nie identyfikując się z nimi ani się ich nie chwytając. Pomaga to szczególnie w momencie, gdy pojawiają się martwiące myśli, przygnębiające emocje oraz niepokojące doznania.

W medytacji znajdziemy rzeczy, które warto zdobyć i takie, które należy wyeliminować – dzieje się to zazwyczaj jednocześnie. Na przykład, gdy pragniemy rozwinąć nasze skupienie oraz koncentrację, a także pozbyć się zakłóceń oraz myślenia dygresyjnego. Kiedy doskonalimy część z tych rzeczy, inne naturalnie słabną. Musimy zdobyć współczucie, miłość i akceptację (zarówno dla siebie, jak i dla innych) oraz pozwolić odejść odrazie, osądowi, krytyce, złości i nienawiści (zarówno dla siebie, jak i dla innych).

Medytacja daje nam możliwość przyjrzenia się naszym myślom, emocjom, motywacjom, działaniom, reakcjom oraz sposobowi, w jaki patrzymy na świat. Rzeczywiście możemy odkryć, kim naprawdę jesteśmy.

## DLACZEGO MEDITACJA DZIAŁA

Każda z wielkich religii i najprawdopodobniej każda z kultur, dysponuje swoimi własnymi formami medytacji, a jej różne rodzaje istnieją od dosłownie tysięcy lat. Wywodząca się z buddyzmu medytacja mindfulness liczy sobie około 2600 lat. Hinduskie i taoistyczne formy medytacji dzielą ze sobą pewne podobieństwa, a istnieją kolejno od około 4000 i 2000 lat. Chociaż buddyzm tybetański nie ma tak długiej historii, to tak bardzo połączył się on z całą ich kulturą i codziennością, że wszystko zaczęło obracać się wokół niego, przyspieszając tym samym jego rozwój. Ponadto, w kulturze tybetańskiej, „najlepsi i najinteligentniejsi” wybierani byli do studiowania oraz doskonalenia obszarów medytacji i duchowości. Zamiast lekarzami, prawnikami, prezesami czy politykami, osoby, które osiągnęły sukces, zostawały duchowymi uczonymi i mistrzami medytacji, znacznie uwznioślając i rozwijając tę dziedzinę. Medytacja mindfulness jest prosta, przystępna, dobrze zbadana i niesamowicie praktyczna.

## Mindfulness przeciwko lękowi: nowy model leczenia

Udowodnione zostało, że regularne wykonywanie medytacji mindfulness pomaga znacznie złagodzić lęk, a także stres i inne negatywne lub trudne emocje. W tej książce znajdziesz jednak coś zupełnie nowego, niezaprezentowanego nigdy wcześniej: połączenia mindfulness z terapią. To kulminacja moich czterdziestu lat nauki, ćwiczeń, doświadczenia oraz syntezy wielu dziedzin nauki i metod psychoterapii. Przez wiele lat stosowa-



łem ją zarówno na sobie, jak i na moich klientach, wielokrotnie otrzymując doniesienia dotyczące jej skuteczności.

Jak wspominałem wcześniej, mindfulness i medytacja mogą pojawić się w każdej chwili, gdy skupimy naszą uwagę i pozostanie ona w dużej mierze nierozproszona. Możesz na przykład skupić się na swoim oddechu, emocji, doznaniu, ruchu, niebie, naturze, obrazie, świecy i tak dalej. Pracując nad lękiem, korzystamy z różnych metod.

Rzućmy najpierw okiem na teorię. W tradycyjnej psychoterapii często skupiamy się na historii otaczającej dane okoliczności oraz na tym, co o nich myślimy. Przykładowo, przyjmijmy, że ktoś przechodzi rozwód i zмага się z wyobrażeniem na temat tego, w jaki sposób poradzi sobie z finansowym oraz emocjonalnym ciężarem, który wiąże się z samotnym życiem. Podczas niektórych terapii dokłada się do tego świadomość na temat emocji i sugestie dotyczące tego, jak sobie z nimi radzić. Może się wśród nich znaleźć świadomość związana z lękiem lub stresem, a następnie terapia oraz medytacja sugerowane w roli narzędzi do zarządzania nimi. W somatycznym lub opartym na ciele podejściu do psychologii, jednostka może zmierzyć się z różnymi fizycznymi doświadczeniami – i skupić się na nich. Dany osobnik może zbadać, dlaczego jego ręce się trzęsą lub dlaczego jego serce wali, gdy wchodzi na salę sądową albo gdy widzi swojego współmałżonka. Jednakże, doświadczenia fizyczne często nie są odpowiednio zintegrowane z pozostałymi dwoma podejściami, które skupiają się na myślach i emocjach, ponieważ zazwyczaj nie uważamy, że doznania mają duże znaczenie w psychoterapii i leczeniu. To wciąż stosunkowo nowe podejście.

Sugeruję żebyśmy uznali, że problemy psychologiczne istnieją jednocześnie na trzech poziomach. Mieszczący się w głowie

umysł jest centrum myśli i percepcji. Umiejscowione pośrodku klatki piersiowej serce to z kolei centrum emocji i miłości. Ciało to zaś centrum energii i mocy – mieści się głównie w dolnej części brzucha (choć oczywiście obejmuje sobą całe ciało). Centrum umysłu związane jest z myśleniem i opowiadaniem historii. Centrum serca odpowiada za rozmaite niepokojące emocje, a także za miłość i współczucie. Centrum ciała wiąże się z kolei z energią i mocą, obejmuje także wszelkie doświadczenia fizyczne w całym ciele.

Głównym problemem jest nasza tendencja do przeżywania życia w naszych głowach, myślach i historiach, w odcięciu od faktycznych doświadczeń. To zupełnie jak w momencie, gdy wychodzimy coś zjeść – menu nie jest naszym posiłkiem. Gdy przebywamy poza domem – mapa nie jest faktycznym terytorium. Nasze myśli i to czego doświadczamy nie są same w sobie doświadczeniem. Gubimy się w naszych umysłowych ruminaacjach i nieustannych zmartwieniach, nie zauważamy przy tym faktycznego *doświadczenia*. Musimy odłożyć na bok myślenie dygresyjne i zdać sobie sprawę z naszych rzeczywistych emocji i doznań fizycznych, gdy te się pojawiają. Ta zmiana jest podstawą następnego kroku: czyli tego, jak bezpośrednio pracować nad tymi doświadczeniami i jak przekształcić je w coś innego.

Tym, co faktycznie zmienia, łagodzi i likwiduje niepokojące emocje oraz doznania fizyczne, jest uważna świadomość ich istnienia w danej chwili. Przeczytaj proszę to zdanie ponownie i zastanów się nad nim – jest bowiem bardzo ważne. To podstawa działania medytacji w wielu z wielkich religii na świecie: zdanie sobie sprawy z naszych myśli, emocji i doznań fizycznych wraz ze skupioną, lecz przestrzenną świadomością, pozwala im się przeobrazić. Może to nastąpić pod postacią zmiany, rozwiązania,

złagodzenia lub zrozumienia. Pamiętam moment, w którym to odkryłem – zmienił on moje życie. To fundamentalne podejście od tysięcy lat zapewniało ludziom ulgę i psychologiczną pomoc.

Istnieje kilka starych porzekadeł, które na to wskazują, takich jak: „Bądź z tym, co jest, chwila po chwili” oraz „To, z czym możesz być, pozwoli ci być, a to z czym być nie możesz – nie pozwoli”. Zbadajmy, do czego odwołuje się określenie „być z” – to bowiem zarówno sedno sprawy, jak i serce medytacji mindfulness. Gubimy się w naszych umysłowych ruminacjach, nieustannie krążąc i coraz bardziej pobudzając nasze lęki. Pogarszamy tylko sytuację. Wierzmy, że problem zostanie rozwiązany, jeżeli tylko uda nam się go zrozumieć. Takie myślenie powszechnie występuje zwłaszcza w naszej kulturze – mentalistycznej, nastawionej na poznanie i, ogólnie rzecz biorąc, dobrze wykształconej.

Niestety, to zwyczajnie nieprawda. Sposobem na rozwikłanie tej tajemnicy jest po prostu bycie świadomym, chwila po chwili, naszych faktycznych, emocjonalnych i fizycznych doznań oraz myśli. Ta świadomość, w połączeniu z aktem pozostania z nimi, pozwoli dokuczliwym myślom i problemom odsunąć się na bok i zniknąć. Właśnie tak to działa – przemawia przeze mnie zarówno przekonanie, jak i doświadczenie.

Sugeruję również, że powinniśmy użyć tego fundamentalnego podejścia w połączeniu z niektórymi spośród najskuteczniejszych praktyk współczesnej psychologii.

## ŁĄCZENIE TERAPII

W psychologii istnieje kilka rodzajów terapii, które uznaje się za szczególnie skuteczne. Wśród nich znajdziemy procedury takie jak psychoterapia poznawczo-behawioralna (CBT), EMDR (od-

wrażliwanie i przetwarzanie za pomocą ruchów gałek ocznych) oraz wykorzystanie mindfulness. Oprócz nich używam także skupienia somatycznego, które polega na zauważeniu fizycznych lokalizacji i doznań, a także na skierowaniu oddechu do, na wskroś i dookoła nich. Moje specyficzne podejście to efekt dziesięcioleci studiowania pracy z oddechem – zachodniej formy oddychania, przypominającej jogę kundalini, niezwiązanej jednak z religią, a także znacząco zmodyfikowanej, by zapewnić spokojny i wyjątkowo bezpieczny sposób na pracowanie nad swoimi problemami. Udowodniono, że połączenie tych metod terapeutycznych jest bardzo skuteczne i możliwe do nauczenia. Otrzymuję regularne doniesienia od klientów, którzy opowiadają o tym, jak używają tego sposobu, o różnych problemach i sytuacjach, w których go wykorzystują oraz o osiągniętych przez nich konsekwentnych wynikach.

Kolejną ważną kwestią jest przestrożność, którą dodaję do medytacji mindfulness. Zazwyczaj przypomina ona bardziej medytację koncentryjną, w której kładziemy nacisk głównie na umiejętność skupienia umysłu – w efekcie staje się on bardziej zaangażowany w nasze myśli. Główny ze stosowanych przeze mnie typów medytacji to buddyjska metoda dzogchen, w której koncentrujemy się na świadomości i przestrożności oraz na spożęciu w nich. Efekty gwałtownie wzrosną, kiedy zastosujemy tę metodę przeciwko lękowi. Wielu moich klientów jest w stanie skupić swoje umysły na doświadczeniach, delikatnie oddychając w kierunku doznań i na wskroś nich, pozwalając emocjom swobodnie być i wypoczywać w otwartej przestrzeni razem z nimi. To bardzo kojąca, spokojna, a także niezwykle skuteczna praktyka.

Wreszcie, razem z terapią, którą opisałem jako fundamentalną umiejętność lub podejście, stosuję wiele innych rodzajów

leczenia. Bardzo dobry moment na zastosowanie terapii CBD pojawia się moim zdaniem wtedy, gdy zaczynają się zmiany prowadzące do bardziej otwartego i rozluźnionego odczucia. W przeciwnym razie będzie to niczym próba nauczenia pływania kogoś, kto śmiertelnie boi się wody. Dana osoba musi pozbyć się niektórych ze swoich nadmiernie negatywnych emocji, aby część poznawcza mogła naprawdę skutecznie zadziałać. Ostatecznie, większość klientów osiąga pewną biegłość i odnajduje bardziej otwarte, pod względem umysłowym i emocjonalnym, miejsce, jednocześnie przebywając razem ze swoimi doświadczeniami. Następnie mogą przemówić do samych siebie na zdrowe, właściwe sposoby.

## W JAKI SPOSÓB MEDYTACJE MINDFULNESS ŁAGODZĄ LĘK

Badania zajmujące się medytacją, ogólnie rzecz biorąc, zaczęły się pod koniec lat sześćdziesiątych XX wieku wraz z ruchem medytacji transcendentальной, od tego momentu stale posuwając się naprzód. Dziś istnieje pokaźna ilość badań naukowych dotyczących tego, dlaczego i w jaki sposób działa medytacja. Duża część z nich ukazała się w ciągu minionych trzech dekad, a w szczególności – w ostatnich dziesięciu latach.

Gdy przyjrzymy się neuronauce, zauważymy, że naukowcy badali fizyczne efekty medytacji od około 20 lat, używając MRI (obrazowania metodą rezonansu magnetycznego) i innych sposobów. Badanie dotyczące neuroplastyczności wskazuje, że ludzki mózg nie ulega, jak pierwotnie uważano, regresowi po kilku dziesięcioleciach życia, lecz może zmieniać się i ewoluować w wieku dorosłym, a nawet starym. W trakcie życia jesteśmy w stanie wytworzyć nowe połączenia i neurony, ucząc

się jednocześnie nowych umiejętności i podejmując się wyzwań umysłowych.

Interesujące wyniki badań ujawniają, co dzieje się wewnątrz mózgu oraz to, w jaki sposób zmienia się on dzięki medytacji. Medytacja mindfulness wydaje się aktywować i zwiększać gęstość niektórych jego obszarów, jednocześnie obniżając działanie i wielkość innych. Część z głównych obszarów, które zostają aktywowane, i w których dochodzi do wzrostu gęstości to między innymi:

- ▶ **WYSPA:** powiązana ze współczuciem, samoświadomością i empatią.
- ▶ **LEWY HIPOKAMP:** niezbędny dla działania pamięci. Pomaga nam w nauce, zwiększając zdolności poznawcze oraz umiejętność przypominania sobie informacji, a także samoświadomość, empatię i regulację emocjonalną.
- ▶ **SKORUPA:** jest związana z procesem uczenia się.
- ▶ **WEWNĘTRZNY ZAKRĘT OBRĘCZY:** reguluje tętno, ciśnienie krwi, oddech i inne funkcje autonomiczne.
- ▶ **TYLNY ZAKRĘT OBRĘCZY:** związany z myślami dygresyjnymi i samoodniesieniem (sumie subiektywności i samoskierowania podczas przetwarzania informacji). Im większy i silniejszy jest tylny zakręt obręczy, tym mniej będziemy mieli błędnych, dygresyjnych myśli i tym bardziej realistyczne stanie się nasze poczucie własnej woli. Ten obszar pogłębia naszą zdolność do pozostania świadomym chwili obecnej, bez wydawania osądów, a także do obserwowania rzeczy, takich jak doznania i emocje, które powstają w danym momencie, bez nadmiernego utożsamiania się z nimi.
- ▶ **KORA PRZEDCZOŁOWA:** pośredniczy przy bardziej skomplikowanych umiejętnościach myślowych, takich jak pla-

nowanie, podejmowanie decyzji i samoregulacja naszych zachowań społecznych.

- **MOST:** to w nim produkowanych jest wiele neuroprzekazników. Reguluje kluczowe funkcje, takie jak między innymi mimika twarzy, sen, podstawowe funkcje fizyczne oraz przetwarzanie informacji czuciowych.
- **SKRZYŻOWANIE SKRONIOWO-CIEMIENIOWE (TPJ):** związane z empatią i współczuciem oraz ludzkim, sprawiedliwym zachowaniem, a także z naszym zmysłem perspektywy. Ten obszar staje się bardziej aktywny, gdy postawimy się na czymś miejscu, tym samym zaczynając widzieć i czuć z perspektywy tej osoby.

Na koniec zostawiłem jeden z najważniejszych obszarów: ciało migdałowe. W przypadku wszystkich obszarów mózgu, o których wspomniałem wcześniej, dochodzi do wzrostu zarówno aktywności, jak i rozmiarów, a także gęstości substancji szarej. Ciało migdałowe to jedyny ośrodek mózgowy, który podczas zmian zachodzących na skutek medytacji rzeczywiście się kurczy. To w tym obszarze powstają uczucia lęku, strachu, reaktywności oraz ogólnego stresu – jest on fizycznie mniejszy u ekspertów od medytacji.

Nawet osiem tygodni regularnej medytacji może poskutkować wyraźnym skurczeniem się ciała migdałowego, zaś jego niewielki rozmiar powiązany jest z mniejszą ilością silnych reakcji emocjonalnych, takich jak lęk czy reakcja „walki lub ucieczki”. Zmiany w mózgu, spowodowane nawet relatywnie niedużą dawką medytacji, mogą spowodować, że poczujemy się znacznie bardziej opanowani, a nasz lęk osłabnie. Wzrośnie także nasze dobre samopoczucie.

Niektóre spośród powszechnych rezultatów medytacji, działające na poziomie całego ciała, to: obniżone tętno, niższe, stabilniejsze ciśnienie krwi, lepszy sen i poprawa problemów z bezsennością, polepszenie procesów poznawczych i pamięciowych, zmniejszenie poziomów kortyzolu – hormonu powiązane- go z napięciem i wyczerpaniem nadnerczy. Istnieją także liczne doniesienia, które wskazują, że medytacja obniża ból występują- cy podczas kuracji z użyciem leków. Jedno z niedawnych badań wykazało, że zrobienie sobie przerwy na wykonanie medytacji mindfulness to jeszcze lepszy sposób na zrelaksowanie, odświe- żenie i ożywienie się niż spacer na łonie natury.

Oto ostatnia, krótka anegdota dotycząca mojego własnego doświadczenia z rezultatami medytacji. Kilka lat temu leżałem w szpitalnym łóżku na sali operacyjnej i czekałem na rutynową kolonoskopię. Podłączono mnie do monitora funkcji życio- wych, a anestezjolog zadawał mi pytania, by ustalić, jaką dawkę uspakajającego propofolu mi podać. Nagle zapytał mnie, czy przed przyjściem do szpitala brałem jakieś leki przeciwłkowe lub inne leki psychotropowe. Odpowiedziałem, że tego nie zro- biłem i spodziewałem się, że przejdziemy do następnego pytania. On jednak nie ustępował, zapewniając, że „nic nie szkodzi, jeśli je wziąłem, ale on musi o tym wiedzieć”, aby móc uwzględnić to przy ustalaniu dawki znieczulenia. Jeszcze raz powiedziałem, że ich nie przyjmowałem. Zrobił pauzę i wyjaśnił, że moje ciśnie- nie krwi wynosiło jedynie 103/62, a puls 61, i że przez wszystkie lata jego praktyki medycznej nie spotkał się z pacjentem, który miał równie niskie wskaźniki życiowe przed odbyciem takiego zabiegu. Z wyrazem zdziwienia na twarzy spuścił wzrok i zapytał „Dobra, jaki jest twój sekret?”. Spojrzałem na niego, łagodnie się uśmiechnąłem i odpowiedziałem: „Medytuję”. Ponownie



zwrócił się w moim kierunku, z szerokim uśmiechem na ustach. Potrząsnął głową i zawołał, „Wow, niezłe!”.

## Praktykowanie (Co to znaczy praktykować medytację?)

Praktykowanie medytacji to podjęcie się jej regularnej nauki. Przywodzi to na myśl coś trwającego, stałą część czyjegoś życia. Proces, a nie ostateczny cel podróży. Medytacja nie ma punktu końcowego, warto więc zapamiętać pojęcie „proces kontra cel” i skupić się na podróży zamiast na osiągnięciu celu i dążeniu do perfekcji – może to bowiem utrudnić ci praktykę medytacji.

Najlepiej jest medytować codziennie. Polecam obudzić się wcześniej rano i natychmiast zająć się medytacją, przez przynajmniej kilka minut – idealnie od 15 do 30. Wspaniale jest zacząć dzień ze spokojnym, przejrzystym i czujnym umysłem, a także skupioną, lecz przepastną uwagą – niczym podczas przebywania na łonie natury. Polecam także, byś wprowadził w ciągły dnia krótkie przerwy na medytację, aby powrócić do centrum i uspokoić zarówno umysł, jak i ciało. Noc to również dobra pora na medytację, szczególnie tuż przed ułożeniem się do snu. Każdy moment, który jej poświęcasz, ma znaczenie.

### CZY JUŻ MEDYTUJĘ? (ODPOWIEDZI NA CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA)

Oto odpowiedzi na niektóre z często zadawanych pytań dotyczących medytacji.

## KIEDY ZACZNĘ CZUĆ SIĘ LEPIEJ?

Na to pytanie istnieje kilka odpowiedzi. Zazwyczaj poczujesz się lepiej niemal natychmiast, a większość nowych adeptów medytacji zauważa przynajmniej pewien stopień wzrostu poczucia rozluźnienia, spokoju oraz dobrego samopoczucia po swojej pierwszej medytacji. Początkowo możesz nie poczuć dużej różnicy, ale efekty są skumulowane i wyraźnie dostrzegalne po upływie pewnego czasu.

Drugą odpowiedzią jest to, że „czucie się lepiej” przychodzi i odchodzi; niektóre sesje medytacji będą wyglądały na skuteczne, podczas gdy inne mogą sprawiać wrażenie dość trudnych, a nawet wydawać się stratą czasu. Dawno temu, mój nauczyciel medytacji powiedział mi: „Nie przejmuj się oceną tego, jak sobie radzisz ani zastanawianiem się nad tym, co jest słuszne, a co nie; po prostu wykonuj regularne posiedzenia, nie osądzaj, a dokonasz miarowych postępów”.

Ostatnia odpowiedź to zaś fakt, że medytacja dzieli się na etapy, a także poziomy biegłości i osiągnięć. Im dłużej i staranniej ćwiczymy, tym potężniejsze będzie wewnętrzne oczyszczenie, tym łatwiej będzie uspokoić nasze umysły oraz pozbyć się niepokojących myśli, i tym bardziej otwarte, głębokie oraz doniosłe okażą się osiągnięte rezultaty.

Możemy dokonać postępu tak długo, jak kontynuujemy medytowanie. Jego Świątobliwość Dalajlama, choć zdecydowanie oświecony i wykwalifikowany na tyle, by nazywać go „żyjącym Buddą”, spędza pierwsze cztery godziny każdego dnia – od czwartej do ósmej rano – na medytacji, intonacji oraz nauce. Uważam, że to naprawdę imponujące, a gdy się o tym dowiedziałem, zyskałem zupełnie nową perspektywę na praktykę medytacji.

## **SKĄD MAM WIEDZIEĆ, CZY MEDITUJĘ CZY MOŻE JEDYNIIE SIEDZĘ?**

To dobre pytanie, a dostrzeżenie różnicy może okazać się dość trudne – przynajmniej początkowo. Należy zwrócić uwagę na kilka kwestii: pierwszą jest twoja intencja, a więc chęć medytowania, drugą – działanie, w które jesteś zaangażowany, czyli siedzenie w ciszy przez pewien czas i skupienie się na swoim oddechu. Wraz z postępowami zwiększa się głębia twojej medytacji, gotowość na uspokojenie przychodzi szybciej i łatwiej, a także jasne staje się, że coś naprawdę się dzieje. Spróbuj po prostu usiąść i medytować, nie osądzając ani nie oceniając tego, jak dobrze ci to wychodzi.

## **CZY POWINIENEM MYŚLEĆ PODCZAS MEDITACJI?**

Bardzo trudno jest nie myśleć, a jeżeli spróbujemy na siłę kontrolować nasz umysł i tego nie robimy, zazwyczaj skończy się to porażką. Choć podczas niektórych spośród bardziej zaawansowanych etapów medytacji mogą zdarzyć się momenty lub nawet dłuższe okresy, gdy nie będziemy mieli żadnych myśli, to zdecydowanie nie jest to cel dla początkujących.

## **CO JEŚLI BĘDĘ WCIAŻ ZASYPIAŁ?**

Jeżeli regularnie zapadasz w sen podczas medytacji, zastanów się nad następującą kwestią: być może jesteś zmęczony, a nocą nie otrzymujesz snu o wystarczającej jakości. Jeżeli rzeczywiście tak jest, to z pewnością odpłyniesz po wyciszeniu umysłu i usadowieniu się. Miałem ten problem, kiedy uczyłem się mojego pierwszego stylu medytacji – medytacji transcendentalnej. Mój nauczyciel dosadnie zasugerował: „Michael, musisz spać nocą, żeby potem medytować, a nie drzemać! Nawiasem mówiąc, zapobiegiesz

temu, jeżeli usiądziesz z bardziej wyprostowanymi plecami, zaczniesz oddychać głębiej i mocniej oraz utrzymasz otwarte oczy. Och, swoją drogą, nigdy, przenigdy nie próbuj medytować, kiedy leżysz z zamkniętymi oczami!”. Dodałbym jeszcze: spróbuj nie medytować późno w nocy, a raczej wcześniej w ciągu dnia. Ponadto, gdy zaczniesz wkraczać na bardzo głębokie etapy medytacji, w których zarówno twój umysł, jak i ciało kompletnie się rozluźniają, możesz poczuć się senny i mieć problemy z zachowaniem przytomności. Podczas tego etapu możesz pozbyć się dawnego zmęczenia lub po prostu dostąpić wyjątkowego umysłowego odprężenia – dlatego właśnie trudno jest ci nie zasnąć. Drzemanie to jednak nie medytacja, więc pamiętaj o tych sugestiach.

### **JAKA JEST NAJLEPSZA POZYCJA MEDITACJI?**

Usiądź wygodnie, z wyprostowanym, ale rozluźnionym kręgosłupem i zacznij oddychać w naturalny sposób. Nie musisz siedzieć na podłodze; możesz to zrobić na krześle, a istnieją także rodzaje medytacji, które wykonuje się na stojąco oraz w ruchu. Siedząc, upewnij się, że czujesz się komfortowo i że nic cię nie boli. Omówimy tę kwestię bardziej szczegółowo w sekcji poświęconej ćwiczeniom.

### **CO ZROBIĆ, JEŚLI MÓJ UMYSŁ BŁĄDZI?**

Możesz być pewien, że twój umysł zacznie błądzić. Kiedy tak się stanie – i zauważysz to – delikatnie, lecz stanowczo skieruj swoją uwagę z powrotem na oddech lub dowolną inną rzecz, na której się koncentrujesz. Jednym z głównych powodów, ze względu na które zajmujemy się medytacją, a zwłaszcza medytacją mindfulness, jest chęć nauczenia się skupienia, szczególnie na oddechu, oraz pozbycia się błąkających się myśli.

## **KIEDY JEST NAJLEPSZY CZAS NA MEDYTACJĘ?**

### **RANO, WIECZOREM, A MOŻE O INNEJ PORZE?**

Ogólny konsensus jest taki, że najlepiej medytować z samego rana, jako że mniej rzeczy rozproszy naszą uwagę, gdy jesteśmy wypoczęci. Myślę, że dobrze jest również medytować wieczorem, szczególnie przed ułożeniem się do snu, aby się odprężyć, wyciszyć i uspokoić. Warto także robić to, kiedy jesteśmy zestresowani, zmartwieni lub zdenerwowani. To zaskakujące jak nawet kilka minut medytacji mindfulness może nas wyciszyć i uspokoić. Ostateczna odpowiedź brzmi: każda chwila, w której możesz usiąść i pomedytować, to znakomita pora, by to zrobić!

## **JAK DŁUGO POWINIENEM MEDYTOWAĆ?**

### **JAK DUŻO CZASU NA TO POTRZEBA?**

Odpowiedź na to pytanie może być naprawdę różna. Kiedy dana osoba dopiero zaczyna praktykę medytacji, nawet kilka minut może wydawać się bardzo długim czasem. Wraz z dokonywanymi postępami i zaznajomieniem się ze stanem medytacji będziesz w stanie utrzymać go przez dłuższy czas bez większego dyskomfortu. Myślę, że na początek dobrze jest zacząć od czegoś prostego – na przykład od 3 do 5 minut medytacji, przerwy i powrotu do jej wykonywania. Podczas szkoleń z medytacji, nauczyciele często sugerują, by poświęcić na nią od 20 do 30 minut. Mój nauczyciel powiedział mi jednak, że „sutry nie mówią nic o 20 czy 30 minutowej medytacji, nie ma w niej także niczego magicznego”. Następnie rzekł: „Początkowo może się to wydawać dość trudne, ale jeżeli nie ustąpisz, być może dotrzesz do stadium, w którym medytowanie nawet przez wiele godzin w ciągu dnia nie będzie dla ciebie problemem. Ostatecznie zaś możesz znaleźć się w ciągłym stanie całodziennej medytacji”. Nawiązy-

wał do tego, że utrzymanie świadomego, medytacyjnego stanu przez cały czas jest realną możliwością, a w zasadzie celem, choć zazwyczaj niewypowiedzianym. Aby go osiągnąć, musisz – ogólnie rzecz biorąc – regularnie medytować i stopniowo przygotowywać się na dłuższe posiedzenia. Mój nauczyciel zasugerował niedawno, że wszyscy jego uczniowie powinni medytować przez godzinę każdego dnia.

### **CZY MUSZĘ MEDITOWAĆ CODZIENNIE?**

Idealnie – tak, najlepiej jest wyrobić w sobie nawyk i medytować każdego dnia lub nawet kilka razy dziennie. Codzienna praktyka zapewni ci najlepsze rezultaty, niezależnie od tego, jaki rodzaj medytacji wykonujesz.

### **CZY MOGĘ MEDITOWAĆ PODCZAS SPACERU I BIEGU?**

Tak! Zastosowanie mindfulness i świadomości podczas wykonywania dowolnej aktywności lub korzystania z dowolnego przedmiotu można uznać za medytowanie – dotyczy to także czucia naszego ciała i stóp, gdy poruszamy się w przestrzeni i wykonujemy różne czynności. Weź pod uwagę, jak znakomicie radził sobie w sportach Michael Jordan, który korzystał z mindfulness i świadomości. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że kształcił się w buddyjskiej medytacji zen ze swoim trenerem Philem Jacksonem, który jest jej orędownikiem, i że stosował ją podczas gry w koszykówkę. To dzięki biegłości w mindfulness, w połączeniu z silną prezencją, etyką pracy, poziomem umiejętności oraz zdolnością bycia w pełni obecnym w teraźniejszej chwili podczas rozgrywania meczu na wysokim poziomie, był w tym tak niesamowicie dobry. Podobnie wyglądało to w przypadku Tigera Woodsa, szczególnie na początku kariery – praktykował on

medytację buddyjską, której nauczył go jego wujek – buddyjski mnich. Pozwoliło mu to znacznie górować nad innymi zawodnikami na polu golfowym.

Większość osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że sztuki walki – poza tym, że to znakomite ćwiczenia i świetne metody samoobrony, które pomagają w zbudowaniu pewności siebie – są w rzeczywistości z natury kontemplacyjne, opracowane specjalnie, by rozwijać mindfulness, świadomość, współczucie, siłę i energię. To niektóre z powodów, ze względu na które tak bardzo kochałem sztuki walki i uprawiałem je przez wiele lat. Dość wcześnie zdałem sobie sprawę z tych ukrytych właściwości i byłem w stanie zacząć stosować je we wszystkich sytuacjach; po dziś dzień korzystam z praktyk mindfulness i świadomości ciała, które odkryłem i w których doskonaliłem się w latach, gdy formalnie uprawiałem sztuki walki. Aktualnie uczę się i praktykuję tai-chi oraz qigong i podoba mi się, że opierają się one na tych samych zasadach.

Do wielu z zawartych w tym miejscu pytań odniosę się w sekcji poświęconej ćwiczeniom. Będziesz miał także możliwość samodzielnego odkrycia wielu z odpowiedzi.

## **JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI**

Ta książka została opracowana, by zapewnić ci znakomitą podstawę dla medytacji mindfulness oraz pokazać, w jaki sposób stosować ją w różnych obszarach twojego życia. Sugeruję, byś zaczął od najbardziej podstawowych medytacji i solidnie się z nimi zaznajomił. Jeżeli chcesz dokonać nieco większych postępów w tej dziedzinie, to istnieje parę ćwiczeń, dzięki którym

rozwiniesz jeszcze silniejszą mindfulness. Wykorzystaj swoje zdolności, aby zając się kolejnymi technikami medytacji.

Uwzględniłem w książce ćwiczenia dotyczące wielu sytuacji i obszarów życia. Kiedy opanujesz już podstawy mindfulness, zagłęb się w rozdziały tej książki wedle swoich potrzeb lub zainteresowań. Znajdź ćwiczenie, które cię zacieka. Przeczytaj wprowadzenie do niego oraz kroki, które należy podjąć. Miej książkę pod ręką, aby móc sięgnąć po nią podczas ćwiczeń, jeżeli zajdzie taka potrzeba. Wykonując kolejne kroki, zwróć uwagę na swoje doświadczenia i uzyskane rezultaty. Wszystkie ćwiczenia są autonomiczne, a niektóre zostały opracowane z myślą o wykonywaniu ich w odpowiedniej kolejności. Zrelaksuj się, wypróbuj je i zobacz, które ci odpowiadają oraz które przynoszą ci ulgę i spokój. Po zakończeniu ćwiczeń możesz zechcieć zrobić notatki. Im więcej ćwiczeń będziesz wykonywał, tym lepsze i szybsze rezultaty osiągniesz – często więc do nich wracaj. Mam szczerą nadzieję, że zawarte w tej książce ćwiczenia ci się spodobały i przyniosą ci korzyści.

„Życie to taniec. Mindfulness to bycie świadkiem tego tańca”.

— Amit Ray





CZĘŚĆ PIERWSZA

USPOKÓJ  
UMYSŁ

# 1

## PODSTAWOWA MEDYTACJA MINDFULNESS

CZAS: 15 MINUT

Przejdźmy od razu do rzeczy, poprzez przekazanie ci podstaw medytacji mindfulness; to ćwiczenie zawiera wszystkie z nich. Możesz powracać do niego wiele razy w trakcie swojej nauki.

Istnieje kilka podstawowych kwestii, na które powinieneś zwrócić szczególną uwagę podczas nauki medytacji mindfulness. Pierwsza z nich dotyczy tego, w jaki sposób siedzisz. Możesz usadowić się na podłodze, poduszce lub krześle, a twój kręgosłup powinien być wyprostowany, ale też rozluźniony. Kolejna czynność, którą wykonasz, to odnalezienie swojego oddechu, w miejscu, w którym jesteś go najbardziej świadomy. Po prostu go obserwuj, nie próbuj go zmieniać. Na koniec przekierujesz uwagę na swój oddech w nosie czy też nozdrzach. Spróbujmy to teraz zrobić.

## KROKI

1. Znajdź wygodne miejsce do siedzenia, w którym nic nie rozproszy twojej uwagi i będziesz mógł skupić się na ćwiczeniu, najlepiej przez następne 10 lub 15 minut.
2. Usiądź z dość mocno wyprostowanym, ale rozluźnionym kręgosłupem. Oczy możesz mieć otwarte lub zamknięte – jak wolisz.
3. Oddychaj normalnie, dostrzegając miejsce, w którym odnajdujesz oddech. Następnie skieruj swoją uwagę na oddech w okolicy nozdrzy.
4. Bądź świadomy swojego oddechu i dostrzeż go/podążaj za nim podczas wdechów i wydechów.
5. Jeśli – lub kiedy – twoje myśli zaczną błądzić, po prostu skieruj swoją uwagę z powrotem na oddech przy nozdrzach.
6. Kontynuuj koncentrowanie się na swoim oddechu, za pierwszym razem siedząc może przez jakieś 3 minuty. Następnie zrób sobie krótką przerwę i usiądź ponownie – tym razem na 5 minut. Jeżeli masz odwagę, zrób kolejną krótką przerwę i usiądź raz jeszcze, na następne 5 minut.
7. Proszę, pogratuluj sobie i zajmij się swoimi codziennymi zajęciami. Sporządzenie notatek dotyczących tego, kiedy medytowałeś, jak długo trwał, i jak przebiegł ten proces może okazać się przydatne.

## 2

# ODKRYJ MYŚLICIELA

CZAS: 15 MINUT

W tym ćwiczeniu skupimy się na poznaniu twojego umysłu.

Dokładnie pamiętam mój pierwszy trening medytacji mindfulness. Zaszła wtedy we mnie wewnętrzna zmiana, dzięki której stałem się świadomy moich myśli oraz umysłu. To nie tak, że wcześniej o tym nie myślałem ani nie wiedziałem o ich istnieniu, ale w tamtym momencie stałem się naprawdę świadomy swojego umysłu i krążących po nim myśli. Mogłem zacząć je obserwować i nad nimi pracować. Początkowo było to nieco zaskakujące, ale także bardzo pożyteczne. To właśnie mam na myśli, gdy mówię o „odkryciu myśliciela”.

### KROKI

1. Znajdź wygodne miejsce do siedzenia, w którym nic nie zakłóci twojego skupienia.

2. Usiądź i dość mocno wyprostuj kręgosłup. Twoje oczy mogą być otwarte lub zamknięte, w zależności od tego, która opcja jest dla Ciebie łatwiejsza.
3. Oddychaj normalnie, zwracaj uwagę na to, w którym miejscu znajdujesz oddech, a następnie przekieruj swoją uwagę na oddech przy nozdrzach.
4. Bądź świadomy swojego oddechu i podążaj za nim podczas wykonywania wdechów i wydechów.
5. Stań się świadomy swojego sposobu myślenia i zwróć na niego uwagę. Dostrzeż pojawiające się w Tobie myśli oraz zakres tematów ich dygresyjnej lub chaotycznej natury.
6. Spróbuj stać się świadomym myśli oraz tego, skąd pochodzą. Jeżeli jesteś w stanie to zrobić, to następnie odkryjesz swój umysł. Możesz potrzebować kilku prób, by to zrobić. Pozostań przy tym kroku, a – miejmy nadzieję – odnajdziesz swoje myśli i umysł. Jeżeli nie, możesz wrócić do niego później.
7. Posiedź nieco dłużej i pozwól, aby wszystko odeszło. Po prostu bądź świadomy oddechu przy nozdrzach. Spędź w tej pozycji jeszcze trochę czasu, a następnie poświęć kilka chwil, by powoli opuścić stan medytacji.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Dr Michael Smith** – jest psychologiem klinicznym i transpersonalnym. Od kilkudziesięciu lat medytuje i praktykuje, szczególnie mindfulness oraz dzogchen. Naucza medytacji opartej na uważności, wykorzystując ją także w psychoterapii. Prowadzi kursy w Institute of Transpersonal Psychology i na Uniwersytecie Naropa.

**Odczuwasz niepokój przed podjęciem ważnej decyzji?  
Egzamin lub publiczne wystąpienie to dla Ciebie wielki stres?  
Jesteś pełen negatywnych emocji?**

Kluczem do skutecznego rozwiązania Twoich problemów jest medytacja mindfulness! W książce znajdziesz 100 ćwiczeń, które nie tylko pomogą Ci przywrócić równowagę, ale również przygotują na to, jak poradzić sobie z fizycznymi i emocjonalnymi reakcjami związanymi z niepokojem i lękiem.

Rozwiń w sobie zdolność odkrywania i pozbywania się konkretnych rodzajów lęku, niezależnie od jego przyczyn. W tym kompleksowym, podzielonym na osiem części podręczniku mindfulness, znajdziesz praktyczne ćwiczenia oddechowe i medytacje. Pomogą Ci one w każdej sytuacji wyciszyć złe emocje i natrętne myśli, a także odzyskać kontrolę nad ciałem.

**Mindfulness kluczem do pokonania lęku i negatywnych emocji**

Patroni:

