

Culadasa (dr John Yates)
dr Matthew Immergut
Jeremy Graves

Umyst oświecony

Jak buddyzm i neuronauka
łączą się w praktyce mindfulness,
aby osiągnąć
najwyższy stan skupienia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rekomendacje dla Umysłu oświeconego

Culadasa dał nam wyraźną, szczegółową, uaktualnioną mapę medytacji, wskazującą właściwy kierunek na co dzień. Mistrz zarówno w dziedzinie nauki, jak i w sztuce świadomego życia dzieli się z nami swoim doświadczeniem i śmiałym podejściem, których potrzebujemy, aby kroczyć ścieżką wyzwolenia przez wszystkie etapy aż do Przebudzenia. Uwielbiam jego nauki – są one przepelnione życzliwością i dodają otuchy!

— **Trudy Goodman**, doktor nauk humanistycznych,
nauczycielka prowadząca w InsightLA

W czasach, gdy medytacja i jej siostra bliźniaczka – mindfulness stały się niezwykle popularne, Culadasa w tym encyklopedycznym poradniku podaje nam jak na tacy prawdziwy rarytas. Jeśli poważnie myślisz o medytacji, książka Umysł oświecony powinna znaleźć się na twojej półce.

— **Lama Marut**, autor książek *A Spiritual Renegade's Guide to the Good Life* oraz *Be Nobody*

Umysł oświecony to niesamowite osiągnięcie. Culadasa wydobyl to, co najistotniejsze ze swojej wieloletniej praktyki medytacyjnej i nauczania, z własnego głębokiego doświadczenia w tradycjach Theravada i Wadźrajana oraz rozległej wiedzy z zakresu kognitywistyki i neuronauki – w ten sposób powstał wyjątkowy, praktyczny przewodnik po sztuce medytacyjnej. Niezwykle szczegółowy, którymi dzieli się z nami Culadasa w odniesieniu do różnych doświadczeń na swojej ścieżce duchowej, oraz bazujące na praktyce wskazówki dotyczące radzenia sobie z przeszkodami i rozwijania określonych umiejętności są unikalne, jeśli chodzi o dotychczasowe publikacje na temat medytacji. Niezależnie od tego, w jakiej tradycji praktykujesz i jak duże masz doświadczenie, znajdziesz tu mnóstwo mądrości i cennych rad zasługujących na uwagę – na wnikliwe przestudiowanie i wdrożenie. To prawdziwa perełka wśród książek, która powinna znaleźć swoje stałe miejsce na biurku lub nocnym stoliku każdego adepta medytacji.

— **Sensei Ai Genkai Kaszniak**, doktor nauk humanistycznych,
nauczyciel prowadzący w Upaya Zen Sangha w Tucson;
profesor honorowy wydziału psychologii
na Uniwersytecie Arizony

Lektura obowiązkowa dla wszystkich zainteresowanych rozwojem w zakresie medytacji, niezależnie od tradycji, z której czerpią. To kompleksowy, a jednocześnie napisany w przystępny sposób i łatwy do zastosowania w praktyce przewodnik po treningu umysłu, jakiego wcześniej nie było. Niebawem osiągnięcie.

— **Daniel Ingram**, autor książki
Mastering the Core Teachings of the Buddha

Z mądrością, jasnością i wdziękiem Culadasa napisał nieoceniony podręcznik traktujący o przebudzeniu. Wierzę, że ta książka znajdzie się na liście dziesięciu najważniejszych lektur obowiązkowych dla każdego, komu bliskie są kwestie życia duchowego. Niezwykle pomocna dla początkujących medytujących, ale też wartościowa dla tych zaawansowanych, którzy jeszcze nie zasmakowali wszystkich owoców konsekwentnej praktyki.

— **Stephanie Nash**, trenerka *mindfulness* i doradca integracyjny

Culadasa, pisząc w sposób zrozumiały i z niezwykłą serdecznością, do książki tej wnosi całe swoje życie, które poświęcił badaniom nad buddyzmem i neuronauką. Opisuje pracę do wykonania i wprowadza nas w niuanse medytacji. Chociaż często zachęca się do praktyki medytacyjnej, nie poświęca się jednak dużo miejsca na kwestie jej wyjaśnienia. Umysł oświecony dostarcza nam krok po kroku cennych wskazówek, jak właściwie praktykować, jak radzić sobie z wieloma przeszkodami, które mogą nas przed tym powstrzymywać oraz jakie korzyści odnosi umysł z regularnej medytacji. Mistrz Culadasa w inspirujący sposób zachęca do delektowania się procesem, na którego końcu czeka nas doświadczenie pełnej świadomości.

— **Susan Suntree**, autorka książki *Sacred Sites: The Secret History of Southern California* oraz redaktorka książki *Wisdom of the East: Stories of Compassion, Inspiration, and Love*

Książka ta to kolejna cegiełka w zakresie konstruowania kognitywnej teorii działania umysłu; to także szczegółowy podręcznik do nauki i doskonalenia praktyki medytacyjnej. Rezultatem jest piękna integracja teorii i praktyki, których równoległe wątki prowadzą do doświadczalnego i konceptualnego wyjaśnienia radykalnej zmiany świadomości, nazywanej przebudzeniem.

— **Richard P. Boyle**, autor książki *Realizing Awakened Consciousness*

Umysł oświecony to wspianała, wyczerpująca synteza koncepcji z całego spektrum badań i teorii psychologicznych. Książka integruje wiedzę z tak różnych dziedzin jak: systemy poznawcze i neuronowe, psychoanalityczne koncepcje procesów nieświadomych i katharsis, teorie Williama Jamesa oraz strategie w zakresie regulacji emocji z tzw. trzeciej fali. Stanowi również cenny instruktaż dla treningu umysłowego, koncentrującego się na skupieniu uwagi przy jednoczesnym rozwijaniu samoświadomości (wglądu w siebie) i głębokim uzdrowieniu psychicznym. Poza tym jej świecki charakter pozwala na wprowadzenie medytacji do relacji terapeutycznej bez dogmatów i bez ryzyka ingerencji w religijne poglądy klientów.

— **Tucker Peck**, doktor nauk humanistycznych, psycholog kliniczny, laureat Nagrody Varela, przyznawanej przez *Mind and Life Institute*

Umysł
oświecony

Culadasa (dr John Yates)

dr Matthew Immergut

Jeremy Graves

Umysł oświecony

Jak buddyzm i neuronauka
łączą się w praktyce mindfulness,
aby osiągnąć
najwyższy stan skupienia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa
ILUSTRACJE: Nicolette Wales

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-474-6

Tytuł oryginału: *The Mind Illuminated: A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science for Greater Mindfulness*

Copyright © 2015 by John Charles Yates
Originally published in 2015 by Dharma Treasure Press

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



*Mojej kochającej i kochanej żonie, Nancy.
Bez twojego wsparcia i bezgranicznej cierpliwości
ta książka nigdy by nie powstała.
Dedykuję ją również swoim synom, Charlesowi i Seanowi,
których czasem nachodziły myśli,
że stracili ojca na rzecz tego projektu.*



<i>Przedmowa</i>	15
<i>Wprowadzenie</i>	21
<i>Dziesięć etapów – przegląd</i>	33
<i>Interludium pierwsze: Świadome doświadczanie i cele medytacji</i>	51
<i>Etap pierwszy: Początek praktyki</i>	73
<i>Interludium drugie: Przeszkody i problemy</i>	97
<i>Etap drugi: Trudności w koncentracji uwagi i przewycięzenie błądzenia umysłu</i>	113
<i>Etap trzeci: Wydłużenie ciągłości uwagi i przewycięzanie zapomnienia</i> ...	131
<i>Interludium trzecie: Czym jest mindfulness</i>	149
<i>Etap czwarty: Uwaga ciągła – jak radzić sobie z nadmiernym rozproszeniem uwagi i intensywnym stanem otępienia</i>	159
<i>Interludium czwarte: Model Momentów Świadomości</i>	187
<i>Etap piąty: Przewycięzenie subtelnego otępienia i rozwój mindfulness (uważności)</i>	207
<i>Interludium piąte: Umysł jako system</i>	221
<i>Etap szósty: Słumienie subtelnych zakłóceń</i>	257
<i>Interludium szóste: Etapy rozwoju adepta</i>	279
<i>Etap siódmy: Uwaga wyłączna i zjednoczenie umysłu</i>	305
<i>Interludium siódme: Natura umysłu i świadomości</i>	323
<i>Etap ósmy: Giętkość umysłowa i pacyfikacja zmysłów</i>	345
<i>Etap dziewiąty: Giętkość mentalna i giętkość fizyczna oraz opanowanie intensywności radości medytacyjnej</i>	373

<i>Etap dziesiąty: Spokój i równowaga</i>	383
<i>Myśli końcowe</i>	389
<i>Podziękowania</i>	395

ZAŁĄCZNIKI

<i>Załącznik A: Medytacja podczas chodzenia</i>	397
<i>Załącznik B: Medytacja analityczna</i>	413
<i>Załącznik C: Medytacja miłującej dobroci</i>	421
<i>Załącznik D: Jhāna</i>	427
<i>Załącznik E: Świadome powtarzanie</i>	449
<i>Załącznik F: Wgląd i „ciemna noc”</i>	461
<i>O Autorach</i>	467
<i>Słowniczek</i>	469
<i>Przypisy</i>	491



<i>Rysunek 1:</i> Przechodzenie przez kolejne etapy nie jest liniowe	35
<i>Rysunek 2:</i> Gdy medytacja nie jest obecna w życiu codziennym, jest jak napełnianie nieszczelnego wiadra	37
<i>Rysunek 3:</i> Daremność irytacji, usiłowań i dążeń	49
<i>Rysunek 4:</i> Pole świadomości	52
<i>Rysunek 5:</i> Przesuwanie punktu skupienia uwagi	53
<i>Rysunek 6:</i> Uwaga a świadomość	54
<i>Rysunek 7:</i> Spontaniczne ruchy uwagi	57
<i>Rysunek 8:</i> Uwaga naprzemienna	58
<i>Rysunek 9:</i> Introspektywna świadomość peryferyjna	65
<i>Rysunek 10:</i> Czterostopniowe przejście do obiektu medytacji	80
<i>Rysunek 11:</i> Przeszkody w rozpoczęciu praktyki	90
<i>Rysunek 12:</i> Podążanie za oddechem	120
<i>Rysunek 13:</i> „Ty” nie kontrolujesz „swojego” umysłu	123
<i>Rysunek 14:</i> Umysł jest zbiorem różnych procesów umysłowych	126
<i>Rysunek 15:</i> Wraz ze wzrostem przyjemności i szczęścia procesy umysłowe stają się harmonijne	128
<i>Rysunek 16:</i> Jak dochodzi do zapominania	133
<i>Rysunek 17:</i> Oznaczanie/etykietowanie	139
<i>Rysunek 18:</i> Jak radzić sobie z bólem i dyskomfortem	144
<i>Rysunek 19:</i> Subtelne i silne ośpienie	146
<i>Rysunek 20:</i> Cztery poziomy <i>mindfulness</i> – metafora ciernistego krzewu . .	156
<i>Rysunek 21:</i> Dwa kroki do przezwyciężenia znaczącego rozproszenia	163
<i>Rysunek 22:</i> Ból jako przedmiot medytacji	168
<i>Rysunek 23:</i> Ból zmienia się, gdy przestajesz mu się opierać	170
<i>Rysunek 24:</i> Problem błyskotliwości dyskursywnej	171
<i>Rysunek 25:</i> Emocje, wspomnienia i wizje jako czynniki rozprasające	176

<i>Rysunek 26: Łączenie</i>	179
<i>Rysunek 27: Siedem rodzajów momentów świadomości</i>	189
<i>Rysunek 28: Wiążące momenty świadomości</i>	191
<i>Rysunek 29: Momenty uwagi i momenty świadomości peryferyjnej</i>	193
<i>Rysunek 30: Momenty uwagi i momenty świadomości peryferyjnej II</i>	195
<i>Rysunek 31: Niepostrzegające momenty umysłu</i>	198
<i>Rysunek 32: Świadoma intencja</i>	199
<i>Rysunek 33: Zastosowanie modelu momentów świadomości do medytacji</i>	201
<i>Rysunek 34: Przejście od zapominania do uwagi wyłącznej w modelu momentów świadomości</i>	202
<i>Rysunek 35: Progresja od pełnej czujności do snu w modelu momentów świadomości</i>	205
<i>Rysunek 36: Metoda skanowania ciała</i>	217
<i>Rysunek 37: Umysł jako system</i>	222
<i>Rysunek 38: Podumysły nieświadomych umysłów</i>	224
<i>Rysunek 39: Interakcje umysłów sensorycznego i dyskryminacyjnego poprzez umysł świadomy</i>	227
<i>Rysunek 40: Metafora sali konferencyjnej</i>	232
<i>Rysunek 41: Świadome i nieświadome intencje</i>	239
<i>Rysunek 42: Umysł narracyjny jako twórca opowieści</i>	247
<i>Rysunek 43: „Ja” i „to”</i>	249
<i>Rysunek 44: Tłumienie zakłóceń przez rywalizujące intencje</i>	261
<i>Rysunek 45: Doznania cielesne a myśli</i>	264
<i>Rysunek 46: Uporządkowany przepływ energii przez ciało</i>	294
<i>Rysunek 47: Poziom mindfulness zależy od zjednoczenia</i>	324
<i>Rysunek 48: Mindfulness może wzrastać nawet w stanie oępienia</i>	325
<i>Rysunek 49: Zaprzestanie umysłowego fabrykowania</i>	330
<i>Rysunek 50: Rozszerzenie modelu „umysł jako system”</i>	332
<i>Rysunek 51: Przetwarzanie informacji w umysłach sensorycznych</i>	336
<i>Rysunek 52: Wymiana informacji między umysłami sensorycznymi</i>	336
<i>Rysunek 53: Koncentracja chwilowa</i>	349
<i>Rysunek 54: Prądy energetyczne i ruchy mimowolne</i>	363
<i>Rysunek 55: Burzliwe kontra spokojne przepływy energii</i>	381
<i>Rysunek 56: Zjednoczenie umysłu</i>	391
<i>Rysunek 57: Przejście w ciemną noc</i>	463



Jak więc neurobiolog staje się mistrzem medytacji? Obie dyscypliny z pewnością się różnią. Moje wykształcenie w zakresie nauki o mózgu dotyczy neuronów i synaps, podczas gdy badania nad medytacją związane są z uwagą, introspektywną świadomością i badaniem natury subiektywnych doświadczeń. Odkryłem jednak, że pod wieloma względami te dwa sposoby rozumienia świata są bardziej komplementarne niż mogłoby się wydawać i dało mi to wyjątkowy wgląd w to, jak *mindfulness* faktycznie zmienia mózg i postrzeganie otaczającego nas świata.

Zawsze byłem osobą poszukującą. Odkąd sięgam pamięcią, fascynował mnie zarówno umysł, jak i nauki przyrodnicze. Przechyliłem się, że musi istnieć jakiś sposób, aby nadać wszystkiemu sens i ujednoczyć nasze rozumienie świata. To, czego szukałam i co w końcu skryształizowało się w moją życiową pasję, to poszukiwanie ostatecznej Prawdy. Nie wiedziałam, jak długą i zawiłą (ale koniec końców satysfakcjonującą) drogę będę musiał pokonać, aby ją odnaleźć.

Nastoletnie lata spędziłem na czytaniu ksiąg filozoficznych i psychologicznych – w szczególności Kanta, Husserla, Jamesa i Junga. Pomimo wielu cennych spostrzeżeń, obserwacji i towarzyszącej temu przenikliwości rozczarowujące było odkrycie, jak mało wiemy o umyśle, zwłaszcza w porównaniu z precyzyjną i szybko rozrastającą się wiedzą o świecie fizycznym.

Zwróciłam się więc ku religii – a zwłaszcza chrześcijaństwu – w nadziei na uzyskanie odpowiedzi. Zainspirowany pismami Jana od Krzyża, Teresy z Avila, Mistra Eckharta i anonimowego autora *Chmury niewiedzy* pomyślałam, że to może być dobry trop na mojej drodze do celu. Po około trzech latach gorliwego studiowania i praktykowania wstąpiłem do seminarium duchowego i zagłębiłem się w historię Kościoła, filozofię, teologię i doktryny objaśniające. Ale po półtora roku odszedłem rozczarowany tym, jak mało

reprezentatywni dla współczesnego Kościoła byli wielcy mistycy. Kolejny ślepy zaułek. Jednak nie zniechęciło mnie to do poszukiwania Prawdy.

Ponieważ działo się to w połowie lat sześćdziesiątych, poszedłem w ślady całego pokolenia poszukujących i zwróciłem się ku substancjom psychodelicznym. Dopiero wówczas zyskałem pewne pojęcie o tym, o czym mówili wczesnochrześcijańscy mistycy. Odkrycie Prawdy wydawało się niemalże w zasięgu ręki. Jednak enteogeny, jak się czasem nazywa środki halucynogenne, mają swoje ograniczenia. Przede wszystkim zdałem sobie sprawę, jak płynna jest nasza percepcja i jak bardzo zależy ona od procesów neurochemicznych zachodzących w mózgu – o wiele bardziej niż od danych dostarczanych przez narządy zmysłów.

Wkrótce po tym, jak to sobie uświadomiłem, zostałem wprowadzony w religie Wschodu z obietnicą poznania Prawdy, jakiej szukałem. Niestety, nie mogłem sobie pozwolić na wyjazd do Azji, jak Ram Dass i inni, którzy również odkryli zalety oraz ograniczenia substancji psychodelicznych. Ale wówczas Beatlesi przybliżyli postać Maharishi Mahesha Yogi i sprowadzili Medytację Transcendentalną na Zachód. I to był właśnie początek mojej kariery medytacyjnej.

Moje poszukiwania nie ograniczały się tylko do świata duchowego. Zawsze interesowałem się tak zwanymi „naukami ścisłymi” (zaszczepił to we mnie mój ojciec, który był naukowcem prowadzącym badania i interesującym się wszystkim, od geologii po astrofizykę). W tym czasie byłem już absolwentem fizjologii – nauki o mechanizmach ludzkiego organizmu – i pomyśl introspektywnego badania umysłu z jednoczesnym zgłębianiem jego związku z mózgiem wydawał mi się fascynujący. Te równoległe poszukiwania miały stać się dziełem mojego życia. Spędziłam dwa lata na praktyce Medytacji Transcendentalnej, w tym czasie ukończyłam również studia magisterskie i rozpoczęłam pracę nad doktoratem.

Kiedy odkryłem medytację buddyjską, wiele elementów mojego dotychczasowego życia zaczęło doskonale do siebie pasować i układać się w logiczną całość. Wszedłem wówczas w posiadanie pewnego hinduskiego instrumentu o nazwie sitar, który wymagał naprawy, i chciałem nauczyć się na nim grać. Przez przypadek poznałem kogoś, kto mógł mi pomóc w obu tych sprawach jednocześnie, a ponadto spędził kilka lat na studiowaniu buddyzmu i medytacji w Birmie i Tajlandii. To był mój pierwszy prawdziwy nauczyciel duchowy. Upasaka Kema Ananda powrócił właśnie

z Azji Południowo-Wschodniej, aby uczyć innych tego, czego sam się nauczył, i stworzył małą wspólnotę swoich uczniów. W ciągu kilku tygodni, podczas których starannie dopasowywaliśmy elementy instrumentu i czekaliśmy na wyschnięcie kleju, stopniowo wprowadzał mnie w świat Buddhadharmy. Zachęcił mnie również do wzięcia udziału w weekendowych rekolekcjach medytacyjnych, które sam oferował. Wszystko, czego mnie do tej pory nauczył, brzmiało bardzo kusząco, ale to, co mnie ostatecznie przekonało, to słowa Buddy, które mi pewnego dnia przytoczył: *Nie wierz mi na słowo w nic, czego nauczam, nie przyjmuj tego tylko przez wzgląd na mój autorytet. Przyjdź i przekonaj się sam.* Kema wyjaśnił, że wszystko, czego nauczał Budda, było dostępne dla każdego, kto był skłonny poświęcić trochę czasu i wytrenować umysł, aby samemu to odkryć. To brzmiało dla mnie jak nauka!

Od razu poprosiłam o możliwość udziału w następnych weekendowych rekolekcjach. Wkrótce stałem się częścią społeczności oddanych praktyków medytacji, gdzie miałem też łatwy dostęp do doskonałych nauczycieli. Ta konkretna grupa reprezentowała wyjątkowe połączenie nauk tybetańskich i therawadyjskich w osobie Namgyala Rinpocze (znanego jako George Dawson). Pierwotnie wyświęcony na Ananda Bodhi, był uznanym mistrzem w tradycji Azji Południowo-Wschodniej, zanim został uznany za reinkarnację Namgyali przez Szesnastego Gjalła Karmapę, Rangdziunga Rigpe Dordże. Moi nauczyciele – Upasaka Kema Ananda i Jotidhamma Bhikkhu – byli jego uczniami. Jako uczeń Kemy w tym mieszanym rodowodzie byłem zaangażowany jednocześnie w tybetańskie praktyki fundamentalne Kagju (ngöndro) oraz therawadyjskie praktyki medytacyjne „notowania” w stylu Mahasi.

W międzyczasie obroniłem pracę doktorską, a moje zainteresowania coraz bardziej skupiały się na neurofizjologii i psychologii poznawczej. To był początek niezwykle ekscytującej epoki, która trwa do dziś – to czasy szczegółowego mapowania obwodów neuronowych mózgu i ich korelacji z różnymi stanami umysłu, czynnościami psychicznymi i funkcjami. Jednak doświadczałem wówczas narastającego konfliktu – z jednej strony były eksperymenty na zwierzętach konieczne w badaniach laboratoryjnych, a z drugiej strony zasady moralne, które nakazywały mi powstrzymać się od wyrządzania krzywdy i cierpienia.

W końcu jako oddany praktyk świecki przyjąłem śluby Upasaka (rodzaj laickiej wersji zaangażowania monastycznego) i zaprzestałem

prowadzenia badań laboratoryjnych. Zamiast tego poświęciłem się nauczaniu o mózgu i układzie nerwowym, a także studiowaniu badań innych, jednocześnie intensywnie angażując się w medytację i studiując starożytne teksty z wielu tradycji. Najlepszym opisem tych minionych lat jest stwierdzenie, że były one poświęcone badaniu mózgu od wewnątrz poprzez medytację, a umysłu od zewnątrz poprzez neuronaukę i psychologię poznawczą.

Integracja medytacji z neuronauką jest fascynująca, a każda z tych dziedzin ma potencjał, aby znacznie wzmocnić tę drugą. Obie są w istocie naukami, chociaż medytacja należy do kategorii nauk „pierwszoosobowych”, która dopiero zyskuje uznanie wśród tradycyjnych naukowców. W medytacji laboratorium jest sam umysł, a różne praktyki i techniki medytacyjne stanowią eksperymentalną aparaturę wykorzystywaną w badaniach. Jest to nauka w tym sensie, że jest obiektywnie weryfikowalna poprzez wielokrotne testowanie i replikację wyników. Każdy, kto przeprowadzi dokładnie ten sam „eksperyment” w medytacji, uzyskuje takie same wyniki. Poza tym podobnie jak w przypadku nauk przyrodniczych medytacja oferuje procedury umożliwiające zmianę – a konkretnie głębokie zmiany w postrzeganiu, światopoglądzie, stanach mentalnych/psychicznych i zachowaniu.

Dzięki medytacji zaczynamy dostrzegać i rozumieć subtelną strukturę i działanie umysłu. Opisy umysłu sporządzone przez medytujących mogą wskazać neurobiologowi, gdzie i w jaki sposób najlepiej zastosować różne metody i technologie w badaniu mózgu. Podobnie informacje o mózgu, których dostarcza nauka, są niezwykle cenne w praktykach medytacyjnych – sprawiają, że są one bardziej efektywne, a także dają nam nowe spojrzenie na to, czego w tej praktyce doświadczamy.

Doskonałym tego przykładem jest rozróżnienie między uwagą a świadomością, które wprowadzam w tej książce. Pomimo setek tysięcy medytujących, którzy praktykowali przez tysiąclecia, nigdy wcześniej nie było to jasno skonceptualizowane i wyartykułowane, że zwykły umysł ma do dyspozycji dwa różne sposoby „poznania”, mimo że ma to tak wiele wspólnego z osiągnięciem celów medytacyjnych. Psychologia poznawcza i neuronauka wykazały ostatnio, że istnieją dwa wyraźnie różne rodzaje wiedzy, które angażują odmiennie części mózgu. Jest to odkrycie, które ma głęboki wpływ na nowe sposoby praktykowania medytacji i interpretowania naszych doświadczeń – od początkującego aż do adepta. To tylko jeden

z przykładów, ale sens powinien być oczywisty – medytacja może dostarczać wskazówek i nadawać kształt neuronauce, a neuronauka może zrobić to samo dla medytacji.

Z naszych badań naukowych nad mózgiem wyłonił się bardzo wyraźny wzór – wciąż na nowo odkrywamy, że istnieją neuronalne korelaty dla różnych czynności umysłowych. Choć niektórzy będą się sprzeciwiać temu twierdzeniu, uważam, że w końcu odkryjemy, iż wszystkie zjawiska umysłowe, bez wyjątku, mają swoje korelaty neuronowe. Z tego powodu wielu naukowców zostało zagorzałymi materialistami, stojącymi na stanowisku, że umysł jest tylko efektem działania materii, zorganizowanej do odpowiedniego stopnia złożoności. Ja jednak nie jestem jednym z nich.

Historycznie rzecz ujmując, dominującym poglądem w kulturach na całym świecie był dualizm, czyli pogląd, że materia to jedno, a umysł jest czymś zupełnie innym. Jednak po dokładnym zbadaniu okazuje się, że tego poglądu nie da się obronić. W rezultacie obok poglądu dualistycznego zawsze istniały dwie interpretacje redukcjonistyczne, a każda z nich eliminuje jedną lub drugą stronę tego dualizmu. Redukcjonizm materialistyczny zakłada, że istnieje tylko materia, a umysł jest co najwyżej właściwością emergentną wysoko zorganizowanej materii. Wiele osób uważa, że współczesna neuro nauka wspiera ten pogląd.

Z drugiej strony, medytacja i inne praktyki duchowe często przyjmują założenie, że nasza subiektywnie doświadczana rzeczywistość jest tworzona przez umysł. Zdałem sobie z tego sprawę w wieku kilkunastu lat, chociaż doszedłem do tego inną drogą. To często przyciąga ludzi do jakiejś formy idealizmu – innej koncepcji redukcjonistycznej, według której istnieje tylko umysł, a materia jest iluzją, zwykłą projekcją umysłu mającą wyjaśnić doświadczenie. Dla nich nauka nie jest istotna, jeśli chodzi o poszukiwanie ostatecznej Prawdy. Oczywiście, ja też do nich nie należę.

Nie jestem dualistą. Przede wszystkim w wyniku doświadczeń medytacyjnych, ale popartych również racjonalną analizą, mocno trzymam się tego czwartego, alternatywnego poglądu, że istnieje tylko jeden rodzaj „rzeczy”, a zarówno umysł, jak i materia są jedynie jego przejawami. Patrząc z zewnątrz, ta „rzecz” jawi się jako materia i jako taka była przedmiotem badań naukowych. Ale kiedy bada się to od wewnątrz, to dokładnie ta sama „rzecz” jawi się jako umysł. Niedualność, uświadomiona poprzez bezpośrednie doświadczenie w medytacji, całkowicie rozwiązuje ten dylemat.

Zarówno implikacje, jak i moc wyjaśniająca nie dualizmu są ogromne i wymagałyby to co najmniej kolejnej książki, aby choćby dotknąć powierzchni tego zagadnienia. Poświęciłem całe swoje dotychczasowe życie na badanie umysłu z zewnątrz poprzez neuronaukę, a mózgu od wewnątrz poprzez medytację.

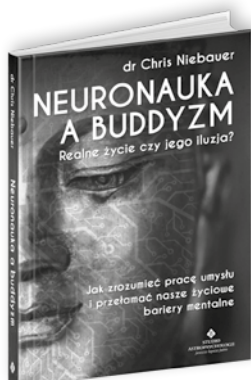
Podstawą mojej kariery jako oddanego praktyka świeckiego było połączenie codziennej nauki, praktyki i licznych odosobnień medytacyjnych. Przeplatało się to z kilkoma małżeństwami, dziećmi, kolejnymi szczeblami w karierze zawodowej i wszystkimi zwykłymi rozterkami i zakłócającymi życia zwykłego człowieka. Te ostatnie były tak samo pomocne, jak i rozprasające, dając mi wiele okazji do zastosowania tego, czego się nauczyłem poprzez pracę nad własnymi ograniczeniami w trudnych okolicznościach.

Jestem szczególnie błogosławiony, że mogłem być obecny przy wspaniałym spotkaniu różnych (niegdyś tak od siebie odizolowanych) tradycji praktyk buddyjskich, które w końcu połączyły się w wielkim tyglu rozwijającej się kultury globalnej. Jestem również szczęśliwy, że byłem świadkiem ogromnego postępu w technologii i badaniach, które ujawniają naturę fizycznej rzeczywistości, a także odkrywają tajemnice ludzkiego mózgu. W szczególności odczuwam głęboką wdzięczność za możliwość dawania świadectwa i uczestniczenia w procesie, w którym skumulowana mądrość tych tradycji buddyjskich ściera się z zachodnimi badaniami naukowymi. To wszystko było częścią mojej osobistej podróży – od rozpaczki do radości i od niewiedzy, ignorancji do mądrości. Ta książka jest moją propozycją dla wszystkich poszukiwaczy Prawdy na całym świecie, którzy odbywają swoje własne, wyjątkowe podróże.



NEURONAUKA A BUDDYZM

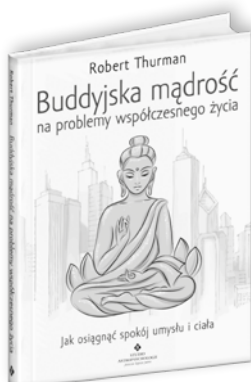
dr Chris Niebauer



Czy współczesna neuronauka i psychologia kwantowa mogą mieć coś wspólnego ze starożytnymi naukami i filozofią buddyzmu? Tak! Autor tej fascynującej książki zabierze cię w podróż, która pozwoli ci odkryć i zrozumieć, co to jest jaźń, jak działa twój umysł i czym on się różni od mózgu. W interesujący sposób wyjaśni, jak działają obie półkule mózgu i jaki to ma związek z twoją świadomością, ale też i z rozwojem duchowym. A zawarte w tej publikacji proste ćwiczenia i ciekawe eksperymenty myślowe, które możesz potraktować jako rodzaj skutecznej terapii, pozwolą ci diametralnie zmienić twoje doświadczenie świata. Większa świadomość pomoże z kolei zmniejszyć niepokój i twoje zmagania z negatywnymi myślami. Odkryj, jak działa umysł, a zrozumiesz siebie.

BUDDYJSKA MĄDROŚĆ NA PROBLEMY WSPÓŁCZESNEGO ŻYCIA

Robert Thurman



Czy mogę osiągnąć spokój umysłu oraz zasmakować szczęścia bez kropli gorczy w obecnych, trudnych czasach? Tak! Autor, mnich buddyjski, emerytowany profesor i wykładowca buddyzmu oraz przyjaciel Dalajlamy, wyjaśnia, jak to zrobić. Z jego książki dowiesz się, że nie musisz być wyznawcą buddyzmu, by praktykować nauki Buddy. Każdy może wykorzystać zasady diamentowej drogi, ćwiczenia umysłu i praktyki duchowe, by rozwinąć pełnię świadomości. Tylko pogodzenie się z otaczającą cię rzeczywistością i odrzucenie cierpienia wynikającego z poczucia braku, może dać ci szczęście. W książce znajdziesz informacje, jak praktyki rozwoju duchowego i osobistego, medytacja i uważność oraz ćwiczenia umysłu pomogą ci wprowadzić zasady buddyzmu tybetańskiego do swojego życia. Współczesny buddyzm dla każdego.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

JAK PRZEPROGRAMOWAĆ SWÓJ MÓZG

dr Joe Dispenza



Dr Joe Dispenza spędził dziesięciolecia badając ludzki umysł – jak działa, w jaki sposób przechowuje informacje i dlaczego powtarza te same wzorce zachowań. W tej książce, która jest jego pierwszą publikacją, opisuje, jak ewoluuje mózg – ucząc się nowych umiejętności, rozwijając zdolność koncentracji, a nawet uzdrawiając ciało i psychikę. Dzięki tej książce w końcu przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem i przeprogramujesz podświadomość. Dowiesz się w jaki sposób twoje myśli uruchamiają reakcje chemiczne, odpowiedzialne za uzależnienie od wzorców, uczuć i emocji. Wykorzystując oparte na neuronauce terapie, takie jak ćwiczenia mentalne czy medytacje, przełamiesz złe nawyki i przeprogramujesz mózg na te pozytywne. Już nic nie powstrzyma cię przed rozwojem osobistym i szczęściem.

METACZŁOWIEK

dr Deepak Chopra



Jak przekroczyć iluzoryczne konstrukcje myślowe i wkroczyć w rzeczywistość pozbawioną jakichkolwiek ograniczeń? Jak osiągnąć pełnię swojego potencjału? Wystarczy stać się metaczułowiekiem! Dr Deepak Chopra, światowej sławy pionier medycyny integracyjnej, odkrywa przed tobą sekret wyższej świadomości. Opierając się na neuronauce, medycynie, kwantowości, antropologii, a nawet przypowieściach odkrywa przed tobą sekret przebudzenia twojego umysłu. Dzięki temu wkroczysz na nową ścieżkę rozwoju duchowego, która poprowadzi cię do metareczywistości. Proste ćwiczenia i medytacje

pomogą ci przeprogramować swój mózg i podświadomość. Z ich pomocą wyeliminujesz ograniczające systemy przekonań i negatywność, które uniemożliwiają ci osiągnięcie maksimum potencjału. Wkrocz w metareczywistość!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

365 BUDDYJSKICH MEDYTACJI, AFIRMACJI I REFLEKSJI...

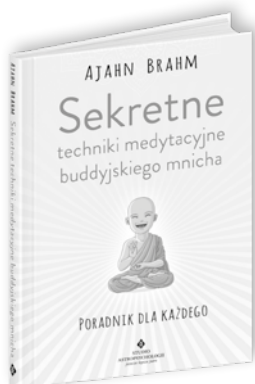
Bodhipaksa



Buddyzm i zgłębianie filozofii Wschodu nie muszą ci zabierać długich godzin. Poznaj 365 buddyjskich medytacji, afirmacji i refleksji, które pomogą ci w rozwoju duchowym i osobistym. Każda złota myśl oparta na naukach Buddy jest tu zaprezentowana w formie krótkiego cytatu do refleksji. Jego przeczytanie zajmie ci zaledwie minutę, a każda medytacja i ćwiczenia umysłu są przewidziane na około 10 minut. Bez trudu znajdziesz czas, aby rozwijać świadomość i stosować na co dzień terapię mindfulness. Dodatkowo zadbasz o swoje zdrowie i wewnętrzną równowagę dzięki skutecznym medytacjom na sen i medytacjom uzdrawiającym. Ponadto afirmacje na dobry dzień wydobędą z twojej podświadomości pokłady siły i optymizmu. Odkryj mądrości Buddy na cały rok.

SEKRETNE TECHNIKI MEDYTACYJNE BUDDYJSKIEGO MNICHA

Ajahn Brahm



Ta książka jako jedyna zawiera kompleksowy opis głębokich stanów medytacji (jhān), które Autor scharakteryzował w sposób przystępny nawet dla zupełnych laików. Dzięki niej dowiesz się, że medytacja może być zarówno skuteczna, jak i przyjemna. Przydatne są również jego spostrzeżenia dotyczące problemów, z jakimi spotykają się praktycy i co robić, aby je rozwiązać. Zdołasz opracować jasny cel seansu, opanujesz solidne podstawy z wykorzystaniem pierwszych czterech etapów medytacji i dostrzeżesz piękno własnego oddechu. Poznasz i wyeliminujesz przeszkody stojące ci na drodze do osiągnięcia głębszych stanów świadomości oraz zastosujesz ćwiczenia, które bawią umysł, przeganiają nudę i rodzą radość. Dowiesz się, czym są nimitty, wrota do jhān i wiele, wiele więcej. Czas na skuteczną medytację!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



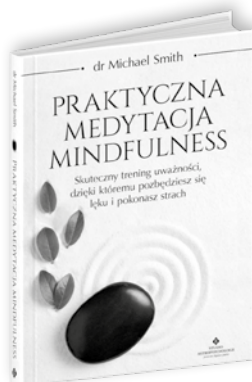
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

PRAKTYCZNA MEDITACJA MINDFULNESS

dr Michael Smith



Każdy z nas odczuwa niepokój, martwi się lub stresuje. To zupełnie normalne! Co jednak zrobić, kiedy uczucie lęku dosłownie cię paraliżuje i przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu? Nagromadzone negatywne emocje i sprawy z przeszłości nie pozwalają iść do przodu. Odzyskaj równowagę, pozytywną energię i spokój dzięki medytacji mindfulness. Autor przygotował 100 prostych ćwiczeń, które pomogą ci nie tylko oczyścić umysł, ale również pokonać to okropne uczucie lęku i strachu. Możesz medytować o każdej porze dnia i w każdym miejscu. W książce znajdziesz także wiele praktycznych

medytacji, które pomogą ci zwalczyć konkretny lęk, jak strach przed podróżą, wizytą u dentysty czy przed podjęciem ważnej decyzji. Mindfulness kluczem do pokonania lęku i negatywnych emocji.

PRAKTYKA UWAŻNOŚCI – 75 PROSTYCH MEDITACJI

Matthew Sockolov



Redukuje stres, poprawia koncentrację, rozjaśnia umysł, wzmacnia zdrowie, gwarantuje lepszy sen, podwyższa samoocenę, nasycy pozytywną energią, uczy kreatywności, przynosi relaks, reguluje wahania nastroju. Przekonaj się, jak wiele korzyści ma praktyka uważności. Wypróbuj ten rodzaj terapii z 75 prostymi medytacjami i ćwiczeniami oddechowymi, które zostały opisane w tej książce. Przekonasz się, że trening uważności możesz wykonywać nawet podczas codziennych czynności. Autor nauczy cię medytować nawet podczas sprzątania!

Czy wiesz, że mindfulness to praktyka, która została potwierdzona naukowo? Oprócz niezwykle praktycznych informacji dotyczących tego, jak ćwiczyć uważność, Autor opisał także wyniki tych badań. Uważność – potwierdzona naukowo metoda redukcji stresu i poprawy koncentracji.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘCIEM



Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

PROFESJONALNE HOROSKOPY

SPECJALISTYCZNA LITERATURA ASTROLOGICZNA

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



**Medytacja to królewska droga do przebudzenia.
Dzięki niej osiągniesz coraz głębsze stany błogości,
spokoju i zrozumienia, których kulminacją jest ostateczne
i trwałe wyzwolenie z cierpienia.**

W tym kompleksowym poradniku znajdziesz rewolucyjne i oparte na nauce podejście do medytacji autorstwa słynnego neuronaukowca i mistrza medytacji Culadasy. Oferuje on praktyczny zestaw narzędzi, który pozwoli ci rozpocząć i udoskonalić swoją codzienną praktykę mindfulness, aby osiągnąć najwyższy stan skupienia.

To pierwszy tak kompletny, uniwersalny przewodnik oferujący 10-etapowy program medytacji. Głęboko osadzony w buddyźmie, starożytnych duchowych naukach o uważności/mindfulness, holistycznym zdrowiu, jak również najnowszych naukach o mózgu. Stanie się twoją mapą drogową do korzyści płynących z medytacji uważności. Dr Culadasa John Yates prezentuje nowy i fascynujący model działania umysłu. Podaje konkretne wskazówki wyjaśniające, jak buddyzm i neuronauka łączą się w praktyce mindfulness, pozwalając przewyciężyć błędzenie umysłu, otępienie, wydłużenie czasu skupienia uwagi podczas medytacji oraz opanowanie subtelnego rozproszenia.

W książce znajdziesz również wiele ilustracji i wykresów, które pomogą ci przejść przez każdy etap procesu medytacji, oferując narzędzia działające we wszystkich rodzajach praktyk medytacyjnych. To obowiązkowa lektura, niezależnie od tego, czy jesteś początkującym, który chce ugruntować swoją praktykę, czy osobą doświadczoną gotową opanować najgłębszy stan spokoju.

**Dzięki medytacji twój umysł
osiągnie stan najwyższego skupienia**

Patroni:



Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia

