

dr Ulrich Ott

MEDYTACJA DLA SCEPTYKÓW

Naukowo udowodnione
korzyści neurobiologiczne



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

O Autorze:

Dr Ulrich Ott jest z wykształcenia psychologiem i od ponad dziesięciu lat prowadzi badania na temat odmiennych stanów świadomości oraz medytacji na Uniwersytecie w Giessen. Jego zainteresowania naukowe koncentrują się wokół wpływu medytacji na funkcje i strukturę mózgu, czym zajmuje się w Instytucie Neuroobrazowania Bender (BION), stosując tomografię rezonansu magnetycznego. Oprócz tego na Wydziale Psychologii uczy jogi i medytacji. www.uni-giessen.de/cms/ott.

dr Ulrich Ott

MEDYTACJA DLA SCEPTYKÓW

Naukowo udowodnione
korzyści neurobiologiczne



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TLUMACZENIE: Anna Chomik

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-983-9

Tytuł oryginału: *Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*
Copyright © 2010 O.W. Barth Verlag.
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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

Dla Makriny, Christosa i Zoe

Spis treści

Wstęp	11
Wprowadzenie	15
Zmiany świadomości poprzez medytację	15
Wymagania wstępne praktyki medytacyjnej	18
Przegląd kolejnych rozdziałów	21

CZĘŚĆ I DROGA DO WNĘTRZA

Postawa ciała	27
Siedzenie i klęczenie	31
<i>Siedzenie na krześle</i>	32
<i>Pozycja lotosu i jej warianty</i>	33
<i>Klęczenie</i>	35
Leżenie	36
Stanie i chodzenie	37

Sprawdź: Która pozycja jest dla mnie optymalna?	40
Oddychanie	43
Stan badań	45
<i>Oddech jako przedmiot medytacji</i>	45
<i>Koncentracja uwagi</i>	45
<i>Doświadczenie uczuć ciała</i>	47
<i>Samoregulacja wegetatywnego układu nerwowego</i>	48
Ćwiczenia medytacyjne	49
<i>Wstęp: oddech i postawa ciała</i>	50
<i>Obserwowanie oddechu</i>	51
<i>Czas: liczenie oddechów</i>	53
<i>Łączenie oddechu i słowa</i>	56
<i>Ćwiczenie podczas leżenia: joga z pełnym oddechem</i>	57
<i>Minimedytacja: przestrzeń oddechowa</i>	59
Czucie	63
Stan badań	64
<i>Uczucia ciała i świadomość emocjonalna</i>	64
<i>Sygnały i decyzje ciała</i>	66
<i>Tożsamość: wyczuwanie – odzwierciedlanie – myślenie</i>	67
<i>Formowanie obwodów emocjonalnych</i>	70
Ćwiczenia medytacyjne	75
<i>Postuchaj ciała</i>	75
<i>Skanowanie: stopniowe odkrywanie ciała</i>	78
<i>Obszar ciała jako kotwica</i>	82
<i>Kultywowanie życzliwości i współczucia</i>	85
<i>Oddanie i pokora</i>	89

Myślenie	93
Stan badań	96
<i>Tryb domyślny</i>	96
<i>Medytacja jako hamulec trybu domyślnego</i>	98
<i>Radzenie sobie z rozpraszaniem</i>	99
Ćwiczenia medytacyjne	101
<i>Obserwacja myśli</i>	101
<i>Myślenie o skierowaniu uważności</i>	104
<i>Pytania, na które umysł nie potrafi odpowiedzieć</i>	106
 Istnienie	 109
Stan badań	110
<i>Doświadczenia mistyczne</i>	112
<i>Metody wyjaśniające</i>	115
<i>Percepcja i aktywność gamma w EEG</i>	117
<i>Przejścia fazowe dynamiki mózgu</i>	122
Ćwiczenia medytacyjne	123
<i>Deautomatyzacja</i>	124
<i>Pytania egzystencjalne</i>	127
<i>Połączenie płaszczyzny bytu</i>	129
 Wskazówki uzupełniające	 131
Ćwiczenie w grupie	131
Nieformalne ćwiczenia uważności	133
Pomoc techniczna	135

CZĘŚĆ II NAUKOWE WYTŁUMACZENIE

Badania nad medytacją	139
Definicje i pojęcia	140

Pytania i metody	144
Fazy rozwoju	149
Wpływ medytacji na zdrowie	155
Leczenie chorób	160
Ograniczenie stresu i zapobieganie mu u ludzi zdrowych	162
Metaanalizy skuteczności	163
Neuronaukowe badania nad medytacją	167
Elektryczna aktywność mózgu	169
Procedury obrazowania	173
Prognozy na przyszłość	184
Podsumowanie i perspektywy	187
Literatura	191
Strona internetowa do książki	205

Wstęp

Medytacja jest często przyporządkowana do dziedzin takich jak religia i ezoteryka. Sprawia to, że współcześnie spotyka się z negatywnym i sceptycznym nastawieniem wielu osób. Wywodzi się ona z obszaru religijnego i faktycznie często jest zakorzeniona w rytuałach i przekonaniach, które nie są poddane krytyce oraz uzasadnieniu. Dość rzadko można spotkać trzeźwe spojrzenie na medytację, a także analizę jej zalet i wad. Okazuje się bowiem, że szkoły medytacji oraz jej poszczególne odłamy zwykle nastawione są na tradycyjne techniki. W niniejszej książce medytacja została przedstawiona w sposób kompletny, bez jakichkolwiek dogmatów. Jest to nowoczesna, świeża perspektywa oparta na wynikach badań naukowych. Publikacja ma także na celu przekazanie wiedzy teoretycznej oraz wskazówek dotyczących praktyki. Zachęcam każdego Czytelnika do rozpoczęcia medytacji, ponieważ jest ona narzędziem samooceny, samo-regulacji, a także źródłem wiedzy o sobie.

Warto zauważyć, że teoria i praktyka są zawsze ze sobą powiązane. Oznacza to, że po prezentacji wyników badań następuje część praktyczna z konkretnymi instrukcjami. Opisanie techniki medytacji są metodami, które można zastosować w celu odkrycia lub zmiany swojej własnej świadomości – całości subiektywnych doświadczeń w formie wrażeń, uczuć, percepcji, myśli, pomysłów, itp.

Współcześnie dzięki nowoczesnym metodom neuronaukowym potrafimy obiektywnie zbadać działanie medytacji na aktywność i strukturę mózgu. Pokazują one dobitnie plastyczność obwodów neuronowych określających naszą świadomość. Obwody te ulegają zmianie poprzez to, jakie czynności wykonujemy. Tradycyjne szkoły medytacji przez wieki zbierały wiedzę o potencjale człowieka polegającym na oczyszczaniu się za pomocą ćwiczeń umysłowych oraz głębokiego samopoznania.

Książka ta ma na celu udostępnienie wiedzy wszystkim tym, którzy mają potrzebę rozwoju świadomości, jednak pozbawionego aspektów religijnych. Bazuje on na autonomii i chęci zbierania osobistych doświadczeń. Życzę powodzenia każdemu Czytelnikowi, który podejmie to wyzwanie!

Dziękuję wszystkim, którzy na mojej drodze byli nauczycielami – zwłaszcza mojej żonie oraz dzieciom. Podczas spotkania i konfrontacji z bliźnimi najwyraźniej uwidocznia się jakość zmian wywołanych przez medytację. Moim nauczycielom Lelandowi Johnsonowi (*Integracyjna Praca nad Ciałem*) i Awatarowi Sai Mahindra (*joga*) dziękuję za otwarcie mi oczu na rzeczywistość istniejącą poza codziennością oraz duchową wolność, która pojawia się, gdy rozpoznamy gry naszego ego. Dziękuję moim absolwentom i studentom

za ich entuzjazm oraz zaangażowanie w sprawy naukowe, a także duchowe poszukiwanie nowej wiedzy. Na Uniwersytecie Gießen, gdzie pracuję, mam wyjątkową możliwość badania medytacji za pomocą najnowocześniejszych metod. Dziękuję dyrektorowi Instytutu Neuroobrazowania Bendera profesorowi Dieterowi Vaitl oraz moim kolegom za aktywne wspieranie moich badań w tej niezwyklej dziedzinie.

Na zakończenie pragnę podziękować panu Andreasowi Klausowi z wydawnictwa O. W. Barth Verlag, który skłonił mnie do udostępnienia szerszemu gronu zebranej wiedzy w formie książki. Muszę przyznać, że praca nad nią nie była prosta, gdyż w tym czasie normalnie wykonywałem swój zawód oraz zajmowałem się rodziną. Jestem jednak teraz jeszcze szczęśliwszy, gdyż mam więcej czasu na własną praktykę medytacyjną!

Wiesbaden, kwiecień 2010
dr Ulrich Ott

Wprowadzenie

W tej książce skupiam się na świadomości. Chodzi głównie o to, jak za pomocą medytacji samodzielnie badać i zmieniać swoją jaźń. Rozdział wprowadzający prezentuje przegląd zmian świadomości wywołanych przez medytację, wymagania niezbędne do rozpoczęcia praktyki medytacyjnej, a także opis dalszych rozdziałów, w których zaprezentowano różne techniki medytacji. Oprócz tego Czytelnik może dowiedzieć się, w jakim stylu została napisana niniejsza publikacja i na czym bazuje: na dowodach naukowych, racjonalnych przemyśleniach oraz otwartym umyśle badawczym.

Zmiany świadomości poprzez medytację

Nasza świadomość to wynik biologicznego, kulturowego oraz indywidualnego rozwoju. Ten tekst czytany jest przez nas za pomocą oczu, które rozwinęły się przez wiele lat ewo-

lucji biologicznej. Czytanie tekstów stanowi technikę kulturową, która została nam przekazana już bardzo dawno temu jako członkom społeczeństwa cywilizowanego. Było to tak dawno, że zapewne bez trudu możesz przeczytać te zdania i w zasadzie nie jesteś świadomy tego, jak twój wzrok wędruje poprzez wiersze, jak wewnątrz odczytujesz i słyszysz wyrazy, których znaczenie rozszyfrowujesz.

Indywidualny rozwój zapłodnionych komórek do postaci organizmu żywego, którym jesteśmy w danej chwili, jest w znacznym stopniu uwarunkowany biologią i kulturą. Mimo to z biegiem lat sami także mamy wpływ na aktywność i zawartość naszej świadomości. Wymiar naszej wolności osobistej oraz samostanowienia zależy od tego, na ile świadomość jest rozwinięta. Znaczna część codziennych czynności zachodzi w sposób automatyczny i tym samym nieświadomy. Na powtarzające się sytuacje i wydarzenia reagujemy za pomocą wyuczonych oraz utrwalonych wzorców zachowań, a także sposobów myślenia.

Poszerzenie świadomości poprzez medytację obejmuje rozszerzone doświadczanie fizycznych i duchowych procesów, jak również pogłębienie zdolności ich zmiany. Gdy uświadomimy sobie na przykład obecną postawę ciała, będziemy mogli stwierdzić, na ile jest ona prawidłowa i zrelaksowana, czy jest nam wygodnie czy nie oraz co należałoby skorygować. Proces zmian świadomości można zastosować także w przypadku fizycznych stanów pobudzenia, emocjonalnych wzorców reagowania oraz sposobu myślenia. Warto nadmienić, że podczas praktyki medytacyjnej mogą pojawić się nadzwyczajne stany świadomości, które otwierają nas na nowe spojrzenie na rzeczywistość oraz własną tożsamość.

Badania naukowe Haralda Pirona (2003) pokazały, że doświadczenia osób medytujących faktycznie uzyskują głębszy wymiar. Zajmował się on klasycznymi tekstami tradycji buddyjskich, chrześcijańskich, hinduistycznych oraz taoistycznych, które opisywały kolejne poziomy pogłębienia występujące podczas praktyki medytacyjnej. Następnie poprosił czterdziestu nauczycieli medytacji o to, aby określili poziom głębi poszczególnych doświadczeń. Byli to autoryzowani nauczyciele różnych tradycji praktykujący medytację przynajmniej dwadzieścia lat oraz nauczający dziesięć. Odpowiedzi tych ekspertów w dużej mierze pokrywały się i tym samym doświadczenia można było przyporządkować pięciu rodzajom głębi:

1. przeszkody: niepokój, nuda, problemy z motywacją i koncentracją
2. odprężenie: dobre samopoczucie, spokojny oddech, wzrost cierpliwości, spokój
3. koncentracja: uważność, nieprzywiązywanie się do myśli, wewnętrzne centrum, pole energetyczne, lekkość, wgląd, spokój ducha, pokój
4. jakości esencjonalne: jasność, pobudzenie, miłość, oddanie, połączenie, pokora, łaska, wdzięczność, samoakceptacja
5. brak dualizmu: wyciszenie myśli, poczucie jedności, czystość, brak granic, transcendencja podmiotu i przedmiotu.

Wymienione pięć obszarów głębi stanowi mapę potencjalnych zmian świadomości wywołanych przez medytację. Warto poświęcić miesiąc i dokładnie przestudiować każde z pojęć, aby wytłumaczyć sobie, czym są one dla nas, jak je

rozumiemy oraz do czego dążymy w swoim rozwoju wewnętrznym. Być może najważniejsze z nich warto podkreślić lub wypisać na osobnej kartce?

Uświadomienie sobie osobistej motywacji jest niezwykle ważnym krokiem w momencie zaczynania praktyki medytacyjnej. Należy jednak być ostrożnym, koncentracja na celu może się bowiem stać przeszkodą, na przykład w momencie, kiedy niecierpliwie będziemy oczekiwać pojawienia się spokoju. Są to typowe problemy, z którymi spotykają się początkujący, ale nierzadko także zaawansowani w praktyce medytacyjnej. Aby jak najbardziej zminimalizować uczucie frustracji, warto przyrzec się opisanym na dalszych stronach książki czynnikom sprzyjającym powodzeniu medytacji. Dzięki temu będziemy w stanie stworzyć optymalne warunki do jej praktykowania.

Wymagania wstępne praktyki medytacyjnej

Jednym z pierwszych i najważniejszych wymagań praktyki medytacyjnej jest znalezienie w sobie motywacji do jej wykonywania. Należy zadać sobie pytanie: czy chcielibyśmy przede wszystkim odprężyć się, poprawić zdolność koncentracji, rozwinąć w sobie pozytywne emocje, a może zbadać naturę rzeczywistości? To wszystko możemy osiągnąć poprzez ćwiczenie różnych technik medytacyjnych. Niezależnie od celu, który sobie postawimy, a także metody, którą wybierzemy, powinniśmy przestrzegać ogólnych wskazówek prawidłowej medytacji.

Zwłaszcza na początku praktyki medytacyjnej bardzo pomocne jest przebywanie w cichym pomieszczeniu oraz brak presji czasu. Wraz z nabywanym doświadczeniem

możliwe stanie się także medytowanie w trudnych warunkach, na przykład w czasie podróży tramwajem. Miejsca bardzo sprzyjające wewnętrznemu wyciszeniu to świątynie, klasztory i kościoły. Atmosferę spokoju oraz refleksji można odnaleźć także na łonie natury: w górach, przy zbiornikach wodnych oraz w lesie.

Zwykle jednak nikt z nas nie udaje się w tego typu miejsca, lecz zwyczajnie praktykuje w domowym zaciszu. Dzięki temu doświadczanie własnego wnętrza może zachodzić bez przeszkód i nie jest nacechowane kontekstem religijnym. W miejscach publicznych oraz na łonie natury jesteśmy narażeni na czynniki zewnętrzne, takie jak inni ludzie, uciążliwe owady czy też niesprzyjające warunki atmosferyczne. Warto zatem stworzyć w domu odpowiednie warunki do wykonywania praktyki medytacyjnej.

Przed rozpoczęciem medytacji zaleca się odpowiednio przygotować otoczenie i wyeliminować możliwe przeszkody: wyłączyć telefon oraz poinformować domowników, że przez jakiś czas będziemy zajęci. Możemy także umieścić informację na drzwiach wejściowych do pomieszczenia, zwłaszcza jeśli mamy w domu dzieci. Dzięki temu stworzymy bezpieczne miejsce do odkrywania własnego świata wewnętrznego przypominające warunki laboratoryjne.

Warto wypróbować różne pomieszczenia i ostatecznie podjąć decyzję, gdzie chcemy wykonywać swoją praktykę medytacyjną. Powinniśmy czuć się w tym miejscu dobrze, a także znajdować się z dala od promieni słonecznych. W kolejnych rozdziałach zostały opisane środki pomocnicze niezbędne do przybrania odpowiedniej postawy ciała.

Poprzez regularną medytację w określonym miejscu wytwarza się połączenie ze stanem medytacyjnym. Wkrótce

sami zauważymy, jak ważną rolę odgrywa tworzenie się nawyków oraz jak automatycznie potrafimy wprowadzać się w stan głębokiej relaksacji już poprzez znalezienie się w specjalnie przeznaczonym do tego celu miejscu. Rozpoczynając praktykę, będziemy przez to czuli dodatkowe wsparcie. Później okaże się, że nadaje się do tego dowolnie wybrane przez nas miejsce, a każdy rodzaj wykonywanej czynności będzie stanowił ćwiczenie medytacyjne.

Trzecim założeniem praktyki medytacyjnej, oprócz motywacji i wyboru miejsca, jest znalezienie odpowiedniej ilości czasu. Kiedy i jak długo chcemy ćwiczyć?

W wielu książkach poświęconych medytacji możemy przeczytać, że najbardziej nadają się do tego godziny poranne oraz wieczór tuż przed zaśnięciem. Badania empiryczne odnośnie do wpływu pory dnia na jakość medytacji najprawdopodobniej nie zostały przeprowadzone. Każdy z nas powinien indywidualnie określić, kiedy jest się w stanie najlepiej skoncentrować oraz czy jest typem „skowronka” czy raczej „sowy”. Niektóre osoby są bowiem dużo bardziej aktywne w drugiej połowie dnia. Należy wybrać porę, kiedy czujemy się najbardziej pobudzeni i wypoczęci. W przeciwnym razie istnieje duże ryzyko, że podczas medytacji będziemy drzeмаć, a nawet zasypiać.

Z tego powodu nie powinniśmy ćwiczyć po spożyciu ciężkostrawnych posiłków. Najlepiej praktykować przed śniadaniem, obiadem lub kolacją albo jeść posiłki lekkostrawne, po których chwilę odpoczniemy. Przed rozpoczęciem medytacji należy w szczególności zrezygnować ze spożycia napojów alkoholowych lub energetycznych, które sprawiają, że ciężko będzie nam się uspokoić i wyciszyć.

Jeśli cierpimy na chroniczny brak czasu i z trudem przychodzi nam znalezienie w ciągu dnia chwili na odpoczynek, pierwsze kroki w medytacji najlepiej stawiać w czasie wolnym, wieczorami lub w weekendy. Czas trwania ćwiczeń zależy przede wszystkim od tego, jaki efekt chcemy uzyskać. Stan odprężenia możemy zacząć odczuwać już po upływie kilku minut. Głębokie zmiany w świadomości wymagają dużo więcej czasu. Opis konkretnych ćwiczeń wraz z zalecanym czasem ich wykonywania znajduje się na końcu rozdziału o oddychaniu.

Przegląd kolejnych rozdziałów

W kolejnych rozdziałach przedstawione zostały różne techniki medytacji, które stopniowo przyczyniają się do głębokich zmian w świadomości. Przede wszystkim należy najpierw odnaleźć taką pozycję ciała, którą możemy bez zmian utrzymać przez dłuższy czas. W następnym rozdziale opisano różne możliwe pozycje, co stanowi pomoc w wyborze najbardziej właściwej dla nas.

Kiedy znajdziemy najbardziej optymalną pozycję ciała, będziemy mogli w kolejnym rozdziale przeczytać wprowadzenie do technik medytacyjnych, które w centrum stawiają oddychanie. Z jednej strony ich celem jest obniżenie stopnia pobudzenia na płaszczyźnie fizycznej (relaksacja), a z drugiej – wytworzenie stanu ożywionej uważności w teraźniejszości, a także utrzymanie go (koncentracja). Poszerzenie świadomości oddechu ma ogromne korzyści na co dzień. Dzięki temu łatwo rozpoznamy stan podwyższonej nerwowości (stresu) i będziemy mogli usunąć niepotrzebne napięcie. Uważny