

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](http://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 978-83-8171-077-0

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](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

*Dla Makriny, Christosa i Zoe*



# Spis treści

---

<b>Wstęp</b> .....	11
<b>Wprowadzenie</b> .....	15
Zmiany świadomości poprzez medytację .....	15
Wymagania wstępne praktyki medytacyjnej .....	18
Przegląd kolejnych rozdziałów .....	21

## CZĘŚĆ I DROGA DO WNĘTRZA

<b>Postawa ciała</b> .....	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
<b>Oddychanie</b> .....	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
<b>Czucie</b> .....	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



<b>Myślenie</b> .....	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 uwagi</i> .....	104
<i>Pytania, na które umysł nie potrafi odpowiedzieć</i> .....	106
<b>Istnienie</b> .....	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
<b>Wskazówki uzupełniające</b> .....	131
Ćwiczenie w grupie .....	131
Nieformalne ćwiczenia uwagi .....	133
Pomoc techniczna .....	135

## CZĘŚĆ II NAUKOWE WYTŁUMACZENIE

<b>Badania nad medytacją</b> .....	139
Definicje i pojęcia .....	140

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

# Wstęp

---

**M**edytacja 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 Bendersa 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 drzeć, 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

oddech pomaga nam nauczyć się lepiej doświadczać stanów wewnętrznych, ponieważ zmienia je w spokój i opanowanie.

Kolejny rozdział, „Czucie”, jako punkt wyjścia stawia doświadczenia fizyczne ściśle związane z reakcjami emocjonalnymi. Potocznie stany te określa się jako „ciarki na plecach” czy „kłucie w brzuchu” albo mówi także o tym, że czujemy w sercu smutek, radość i miłość. Wędrując uważnie i systematycznie poprzez swoje ciało (angielskie określenie tej czynności to *body scan*), możemy zbadać, czy znajdują się w nim przewlekłe napięcia oraz je usunąć. Na pojawiające się przy tym emocje i wspomnienia zareagujemy akceptacją i opanowaniem.

Ten proces emocjonalnego oczyszczania jest wymagany, aby przejść do kolejnego etapu, jakim są ćwiczenia umożliwiające rozwinięcie w sobie pozytywnej postawy wobec otaczającego nas świata. Charakteryzują ją miłość, dobro i współczucie. Efekty tych ćwiczeń są widoczne na co dzień. Reagujemy wówczas w odmienny sposób na sytuacje, które dotychczas sprawiały, że się denerwowaliśmy, złościliśmy lub zniechęcaliśmy. Kiedy tylko uświadomimy sobie pewne automatyczne negatywne wzorce zachowań w określonych sytuacjach, zauważymy, jak zwiększa się nasza wolność wewnętrzna. Będziemy bowiem potrafili wybrać wówczas alternatywne sposoby reakcji, które charakteryzują dobre samopoczucie, humor oraz kreatywność.

Poza doznaniem i odczuciami także myśli oraz wyobrażenia stanowią dużą część treści naszej świadomości. W rozdziale „Myślenie” to nieustające wewnętrzne zjawisko – tak zwany strumień świadomości – jest przedmiotem rozważań. Dzięki temu możemy nauczyć się z dystansem obserwować intensywny dialog wewnętrzny, na który składają się problemy z przeszłości, aktualne wydarzenia oraz przyszłe sytu-

acje. Należy zadać sobie pytanie, jak silnie identyfikujemy się z własnymi myślami. Czy możliwe jest zatrzymanie pracy aparatu myślowego, który stale porusza się wokół tych samych tematów? Także w tym wypadku istnieje możliwość zastosowania technik medytacyjnych. Dzięki nim łatwo rozpoznamy bezużyteczne, a nawet szkodliwe wzorce myślowe i pozbedziemy się ich.

Myśli i wyobrażenia na temat własnej osoby, które opierają się na minionych doświadczeniach, oraz projekcje przyszłości w formie życzeń, nadziei oraz oczekiwań hamują postrzeganie tego, co dzieje się w danej chwili. Celem medytacji jest wytworzenie relacji z żywą teraźniejszością i świadomego myśleniu, pamiętania oraz planowania wtedy, kiedy jest to naprawdę niezbędne. W ten sposób będziemy potrafili wprowadzić się w stan, kiedy samodzielnie zdecydujemy, co w danym momencie wykonujemy, a co chcemy odpuścić.

Ostatni rozdział książki poświęcony jest niezwykle, szczególnie głęboko sięgającym doświadczeniom, które są wywołane przez medytację. Chodzi tu o stany, w których proces myślenia zostaje uspokojony, a my uzyskujemy nowy wgląd w naturę rzeczy. Zgodność w przedstawianiu takich zjawisk (Marshall, 2005), a także fakt mówiący o tym, że w pewnych okolicznościach mogą być one wywołane przez środki farmakologiczne (Griffiths et al., 2006), wskazują na to, że kryją się za nimi specyficzne, fizjologiczne zjawiska zachodzące w mózgu.

Rozdział ten dostarcza także informacji naukowych odnośnie do występowania tych doświadczeń, jak również ich cech charakterystycznych. Następnie opisano czynniki oraz techniki medytacyjne, które sprzyjają ich występowaniu, oraz możliwe ryzyko. Zjawiska te mają ogromne znaczenie pod-

czas poszerzania świadomości, gdyż w sposób jednoznaczny pokazują nam, że żyjemy w rzeczywistości subiektywnej, która zależy od tego, jak działa nasz mózg. Widzimy także, że istnieją również inne stany oraz funkcje świadomości, w których świat – i my sami – doświadczany jest całkowicie inaczej.

Każdy z rozdziałów zawiera wprowadzenie, w którym na wstępie przedstawiony jest aktualny stan badań. Część praktyczna stopniowo prezentuje różne rodzaje ćwiczeń medytacyjnych.

W pierwszej części książki przedstawione zostały w sposób zwarty wybrane wyniki badań naukowych nad medytacją wraz z praktycznymi wskazówkami. Ćwiczenia medytacyjne stanowią metodę autoanalizy, zmian w sobie oraz samopoznania. Czytelnik zostaje zachęcony do tego, aby samodzielnie dowiedzieć się, jakie działanie mają na niego poszczególne techniki medytacyjne, a także sprawdzić, czy opisane doświadczenia także u niego występują.

Druga część książki skierowana jest do tych osób, które są zainteresowane pogłębionym podejściem naukowym do medytacji oraz poszerzeniem dotychczas zdobytej wiedzy w tym temacie. W rozdziale 1. znajduje się przegląd stanu badań, następnie informacje związane z opisanym w pierwszej części wpływem medytacji na zdrowie (rozdział 2.) oraz mózg (rozdział 3.). Na rysunkach przedstawiono, gdzie znajdują się wspomniane regiony mózgu. W podsumowaniu zwrócono uwagę na fakt, że medytacja może mieć wpływ na rozwój nowej kultury świadomości we współczesnym społeczeństwie.



CZĘŚĆ I

---

DROGA DO WNĘTRZA





# Postawa ciała

---

Zasadniczo możliwe jest medytowanie w dowolnej pozycji ciała, co w szczególności widoczne jest w jodze. Nawet niezwykle wymagające pozycje traktowane są jako forma medytacji i należy utrzymywać je przez dłuższy czas. Istnieje też wiele klasycznych pozycji medytacyjnych, które zachowały się przez wieki. Jednak jak wybrać najlepszą? Jakie kryteria musi spełniać dana pozycja, aby ułatwić nam medytację i sprzyjać powstawaniu głębokich doświadczeń?

Przy wyborze szczególnie odpowiedniej pozycji medytacyjnej literatura naukowa niestety nie dostarcza nam zbyt wielu pomocnych wskazówek. Mimo iż badania nad medytacją obejmują mnóstwo publikacji (Murphy & Donovan, 1997), dotychczas nie zbadano wpływu pozycji ciała na jej jakość. Czy faktycznie stanowi różnicę fakt, że ktoś medytuje na stojąco, na stołku, klęcząc, siedząc czy też leżąc? Czy w tradycyjnej pozycji lotosu faktycznie występują głębsze doświadczenia niż podczas siedzenia na zwykłym krześle?

Badania naukowe odnoszące się do powyższych kwestii niestety nie istnieją. Każdy z nas powinien samodzielnie zbadać, która pozycja jest dla niego najbardziej optymalna. Ten rozdział ma za zadanie pomóc nam w tym. Najpierw zostaną wymienione wady i zalety różnych pozycji, a następnie opisane praktyczne rady do właściwego ich wykonywania umożliwiające indywidualne dopasowanie. Ćwiczenia opisane w kolejnych rozdziałach wymagają przyjęcia odpowiedniej pozycji, którą możemy utrzymać bez ruchu przez dłuższy czas.

Zanim przejdziemy do analizy oraz oceny poszczególnych pozycji ciała, możemy samodzielnie przeprowadzić mały eksperyment. Także teraz, w tym momencie, podczas czytania tego zdania, przyjmujemy określoną pozycję ciała. Zapewne mniej lub bardziej świadomie zdecydowaliśmy się na dość wygodny wariant, który do tego sprzyja pobudzonej uważności niezbędnej do czytania. Medytacja w dużej mierze ma podobne wymagania i być może nawet teraz niektórzy z nas siedzą w pozycji idealnej do medytowania. Zanim jednak zdecydujemy się na konkretny wariant, warto zapoznać się z istniejącymi możliwościami i poznać różne alternatywy.

Jeśli jest to w danej sytuacji możliwe, możemy przyjmować każdorazowo inną pozycję, jednocześnie uważnie obserwować, jak zmieniają się nasze wewnętrzne doznania podczas lektury książki. Co wówczas ulega zmianie? Spróbuj wstać, nie wyobrażaj tego sobie, lecz zrób to w rzeczywistości. Jak się czujesz, czytając na stojąco? Czy ożywiłeś się przez to? Jak bardzo odprężone lub spięte są twoje nogi, ręce, dłonie? Stój przynajmniej przez minutę, aby dowiedzieć się, jak działa to na ciało i umysł. W tym czasie możesz

dalej czytać ten rozdział lub zamknąć oczy i pograżyć się w świecie wewnętrznym.



Następnie wypróbuj siedzenie na stołku. Czy twoje pięty dotykają podłogi, czy zwisają? Jak długo możesz wytrzymać w tej pozycji, nie czując zmęczenia? Co się wówczas dzieje podczas oddychania, kiedy uda naciskają na brzuch? W wielu regionach świata klęczenie na ziemi stanowi całkowicie normalną pozycję. Bardzo często także dzieci podczas zabawy spontanicznie siadają w ten sposób. Jeśli zamierzamy medytować w pozycji lotosu, ćwiczenie na stołku jest do tego dobrym wstępem. Dzięki temu zwiększymy ruchowość nóg oraz miednicy, ale więcej o tym nieco później...

Spróbuj zatem pozycji siedzącej, kiedy pośladki znajdują się na stopach. Kiedy po raz ostatni przyjmowałeś taką pozycję? Czy taka klasyczna pozycja do modlitwy jest dla Ciebie czymś dziwnym? Jeśli to możliwe ułóż palce stóp na podłodze, a nie pionowo. W jakiej pozycji znajduje się górna część ciała? Jak wyczuwasz kolana i łydki? Nie należy utrzymywać tej pozycji, jeśli odczuwamy ból. Klęczenie warto jednak poćwiczyć, zanim przejdziemy do siedzenia.



Podczas siedzenia najpierw warto wyciągnąć nogi przed siebie. Czy górna część ciała jest prosta, czy opada do przodu? Czym różni się siedzenie na podłodze od siedzenia na

krześle? Co się zmienia, kiedy siadamy po turecku, krzyżujemy nogi, a łydki układamy na staw skokowy lub piętę drugiej nogi? Czy ta pozycja jest dla Ciebie wygodna, a może czujesz ściąganie na udach? Czy potrafisz utrzymać tę pozycję przez dwadzieścia minut i odprężyć się przy tym? Czy jest to raczej nieprzyjemne i bolesne? Warto dać sobie trochę czasu, aby poczuć od wewnątrz z zamkniętymi oczami działanie tej pozycji. Jeśli zaistnieje taka potrzeba, możemy oprzeć plecy o ścianę.



Ostatnim wariantem jest położenie się na podłodze, sofie lub łóżku. Możesz podłożyć pod głowę poduszkę, a jeśli podłoga jest zimna – użyć koca. Czy w takiej pozycji potrafisz czytać? Jaki ma ona wpływ na Twoją uważność? Zamknij oczy i odpręż całe ciało. Policz dziesięć oddechów, a następnie otwórz oczy. Czy Twój umysł jest ożywiony i aktywny, czy raczej śpiący i zdekoncentrowany? A może potrzebujesz krótkiej drzemki, aby dalej móc czytać?



Powróć do pozycji wyjściowej, którą miałeś przed rozpoczęciem eksperymentu. Z pięciu pozycji podstawowych: stania, siedzenia na stołku, siedzenia, klęczenia i leżenia – siedzenie na stołku jest najprawdopodobniej najrzadziej stosowane w medytacji. Ludzie Zachodu w wieku dorosłym nie są często w ogóle w stanie przybrać takiej pozycji,

a już na pewno zrelaksować się w niej. Podkurczenie nóg wpływa na ich ukrwienie, a do tego ograniczone zostaje oddychanie brzuszne.

Z tego powodu ta pozycja uwzględniana jest w książce jedynie jako ćwiczenie rozciągające. Siedzenie i klęczenie są z kolei najczęściej stosowanymi pozycjami medytacyjnymi i dlatego poświęcono im obszerną część. Leżenie, stanie oraz chodzenie stanowią w niektórych przypadkach sensowną alternatywę albo uzupełnienie medytacji siedzącej i z tego powodu zostały także omówione.

## Siedzenie i klęczenie

Do medytacji nadaje się w zasadzie każda stabilna pozycja siedząca, w której górna część ciała jest prosta, a my możemy się odprężyć. W wielu instrukcjach do medytacji poleca się jako idealną pozycję lotosu, w której nogi są podkurczone i skrzyżowane oraz położone na uda drugiej nogi. Jeśli nie pozwala nam na to ruchowość, zaleca się częściową pozycję lotosu lub siedzenie po turecku, kiedy jedna lub dwie stopy znajdują się na podłodze. Jako alternatywę stosuje się pozycje klęczące z zastosowaniem ławeczki lub bez niej. Jeśli jednak także ta opcja jest zbyt trudna, pozostaje siedzenie na krześle.

Nie istnieją żadne naukowe dowody na stosowanie najbardziej faworyzowanej pozycji lotosu. Zwłaszcza osoby początkujące mogą czuć lekką frustrację, kiedy nie udaje im się przybrać pozycji w sposób prawidłowy. Tradycyjne pozycje medytacyjne bez uprzedniego ćwiczenia oraz środków wspomagających (poduszki, ławeczki) prowadzą często do napięć oraz bólu, co ściąga na siebie naszą uwagę. Z tego

powodu osoby rozpoczynające medytację i nieposiadające wymaganej ruchowości fizycznej ani środków pomocniczych powinny najpierw poćwiczyć na krześle albo w porównywalnej pozycji siedzącej.

## Siedzenie na krześle

Czy w miejscu, które wybrałeś do medytowania, znajduje się krzesło? Warto przetestować różne rodzaje, nie skupiając się jednak na ich wyglądzie. Na którym siedzi się nam najwygodniej? Ustaw wszystkie krzesła obok siebie i porównuj je tak długo, aż znajdziesz odpowiednie dla siebie. Warto poświęcić temu chwilę, gdyż podczas wykonywania ćwiczeń medytacyjnych spędzimy na nim sporo czasu.

Zawsze siadaj na około jedną trzecią powierzchni krzesła i nie pochylaj się. Oceń kontakt ciała z powierzchnią siedzącą. Czy jest dobry? Czy siedzi ci się wygodnie czy jest raczej za twardo? Możesz podłożyć także płaską poduszkę. Wysokość powierzchni siedzącej jest wtedy optymalna, kiedy udo i goleń tworzą mniej więcej kąt prosty, to znaczy łydka znajduje się pionowo, a udo – poziomo. Zdejmij buty, stopy ustaw płasko na podłodze. Kolana powinny być oddalone od siebie na szerokość przynajmniej dwóch dłoni.

Dłonie możemy położyć na kolanach, udach lub na brzuchu. Jeśli krzesło ma wygodne podpórki, możemy ich także użyć, jednak należy zaznaczyć, że lepiej jest ćwiczyć bez nich. Dzięki temu nie wyrobimy w sobie nieprawidłowego nawyku i będziemy mogli ćwiczyć także wtedy, kiedy nie będą dostępne dla nas krzesła z podpórkami. Oparcia pleców powinniśmy używać tylko wtedy, kiedy występuje ich ból i nie potrafimy się zrelaksować bez ich podparcia.



Krzesła składane z reguły raczej nie nadają się do medytacji, gdyż nie wykazują niezbędnej do tego celu stabilności. Obrotowe krzesła biurowe mogą być odpowiednie, gdyż można regulować ich wysokość. Oprócz tego pod stopy można podłożyć wielokrotnie złożony koc, jeśli powierzchnia siedząca okaże się zbyt wysoka. Jeśli przednia jej część będzie się wbijać w pośladki, można użyć klinu ze sztywnej pianki. Dzięki lekko opadającemu do przodu siedzisku górna część ciała uzyska dodatkowe wsparcie. Warto w spokoju poświęcić nieco czasu na komfortowe wyposażenie miejsca do medytacji, gdyż dzięki temu wzmocnimy swoją motywację do ćwiczeń i zwiększymy szansę zdobycia już na samym początku pozytywnych doświadczeń.

### Pozycja lotosu i jej warianty

Najbardziej popularną pozycją do medytowania jest pozycja lotosu, która z czasem stała się nawet jej symbolem. Według tradycji Siddhartha Gautama, historyczny Budda, doznał oświecenia właśnie w pozycji lotosu i zazwyczaj przedstawiany jest w ten sposób. Był on wówczas doskonale wyćwiczonym joginem indyjskim, któremu przyjęcie takiej pozycji nie sprawiało najmniejszego problemu. Osoby niewyćwiczone zazwyczaj nie są w stanie tego zrobić.

Aby sprawdzić własną ruchowość, należy usiąść na dywanie lub kocu i obie nogi podwinąć tak, że kolana będą na zewnątrz, a łydki będą się krzyżować. Następnie należy ostrożnie spróbować położyć stopę na udo drugiej nogi. Ważne, abyśmy nie robili przy tym nic na siłę. Jeśli okaże się, że założenie stopy wymaga dużo siły, z pewnością nie będziemy mogli w tej pozycji dobrze medytować. Poza tym

istnieje niebezpieczeństwo, że w przypadku skrętu lub podnoszenia się uszkodzimy sobie kolano.

Jeśli jednak okaże się, że z łatwością przychodzi nam ułożenie stopy na udzie drugiej nogi, możemy drugą stopę pozostawić na podłodze, tym samym przyjmujemy pozycję niepełnego (połowicznego) lotosu. Kiedy położymy także drugą stopę na udzie – powstanie pełna pozycja lotosu. Pamiętajmy jednak, żeby wykonywać ją tylko wtedy, kiedy w kolanach nie ma dużego napięcia. Należy przy tym także zwrócić uwagę na ustawienie miednicy. Czy ciągnie ona dolną część pleców do tyłu tak, że górna część ciała dla równowagi musi nachylać się do przodu? W pozycji ze skrzywionymi plecami nie jest łatwo medytować.

Napięciu w miednicy i dolnym obszarze pleców można zapobiec, siadając na twardej, wysokiej poduszce – właśnie w tym celu stworzono typowe, okrągłe poduszki do medytacji. Do tego ćwiczenia rozciągające są niezwykle pomocne w pracy miednicy, co praktykuje się w jodze (np. pozycja motyl lub rozkrok; linki do informacji w internecie można znaleźć na stronie internetowej książki). Za każdym razem powinniśmy zachować ostrożność, aby uniknąć uszkodzeń. Rozwój elastyczności fizycznej wymaga bowiem czasu, cierpliwości oraz wytrwałości.

Wielu zaawansowanych w medytacji bardzo sobie ceni pozycje pełnego i połowicznego lotosu, gdyż trójkąt utworzony z pośladków i leżących na podłodze kolan stanowi stabilną podstawę do prawidłowego utrzymania kręgosłupa. Jeśli zamierzamy przez dłuższy czas medytować w tej pozycji, możemy za punkt wyjścia przyjąć siad po turecku. Warto też zadbać o ochronę stawów kolanowych, podkładając pod nie poduszki. Z czasem zarówno miednica, jak

i nogi rozciągną się, co będą dodatkowo wspierać ćwiczenia uzupełniające. Powinniśmy wyrobić w sobie nawyk siedzenia po turecku na przykład podczas czytania; możemy także siedzieć na stołku. Taka pozycja rozciągnie nasze dolne plecy oraz mechanizm podtrzymujący w obszarze miednicy. Jeśli nie uda się nam położyć pięt na podłodze, możemy użyć złożonego koca.

Należy zwrócić uwagę podczas podkurczania oraz krzyżowania nóg na regularne zmienianie kolejności. Dzięki temu ruchowość będzie rozwijała się w sposób zrównoważony. Podczas dłuższych posiedzeń medytacyjnych ułożenie nóg należy zmieniać po upływie około połowy czasu. W ten sposób zapobiegniemy sytuacji, kiedy istniejące asymetrie prowadzące do faworyzowania danej pozycji będą się jeszcze bardziej pogłębiać. Powinniśmy wielokrotnie ćwiczyć trudniejszą opcję, aby wyrównać różnice między prawą a lewą stroną ciała. W części książki o staniu i chodzeniu opisano wskazówki odnośnie do tego, co robić z pojawiającym się bólem.

## Kłęczenie

Pozycje kłęzące są bardzo lubiane przez medytujących i z tego powodu są one niezwykle popularne. Ich najprostszą formą jest tak zwane siedzenie na piętach, kiedy to pośladki znajdują się na stopach. W tej pozycji problem może pojawić się w stawach skokowych, które bywają zbyt sztywne, aby położyć stopy płasko na podłodze. Poza tym nogi są silnie naciskane przez ciężar ciała, tak, że stopy z łatwością opadają. Prosta pozycja kłęząca, w której uda znajdują się w pionie, jest na dłuższą metę niezwykle męcząca.

Aby pozycja klęcząca była przez dłuższy czas przyjemna, warto zastosować środki pomocnicze, na przykład w formie ławeczek do siedzenia albo poduszki, którą umieścimy pomiędzy nogami. W obydwu przypadkach nogi są odciążone od nacisku ciała, a pośladki mają stabilną powierzchnię podparcia. Zrolowany koc podłożony pod stawy skokowe może także złagodzić nacisk na krawędzie stóp oraz palce.

Bez większego problemu można kupić różnego rodzaju ławeczki do siedzenia. Jeśli dużo podróżujemy, powinniśmy zdecydować się na wariant składany. Poduszki wypełnione ziarnami z łatwością można formować. Są one jednocześnie na tyle sztywne, aby umieścić je pomiędzy nogami lub na nich usiąść. Na stronie internetowej książki znajduje się zbiór linków do sprzedawców, a także instrukcja budowy ławeczki do medytacji.

## Leżenie

Mały eksperyment z różnymi pozycjami ciała, który został opisany na początku książki, może nam pokazać, że w pozycji leżącej dużo trudniej jest utrzymać koncentrację i pobudzenie. Jeśli leżąc, czujemy fizyczne odprężenie, istnieje duże ryzyko zaśnięcia. Z tego powodu także w treningu autogenicznym zaleca się najpierw ćwiczenie na siedząco (Krampen, 1998), do momentu, aż nauczymy się całkowitego odprężenia ciała przy jednoczesnym pozostaniu obecnym umysłem.

Ćwiczenie w pozycji leżącej polecane jest wtedy, gdy stosujemy mówioną instrukcję medytacji, gdy chcemy całkowicie odprężyć nasze ciało lub bezpośrednio po niej położyć się spać. W przypadku instrukcji mówionych głos będzie po-

wstrzymywał nas od drzemki. Należy rozpocząć od krótkich ćwiczeń, które stopniowo będziemy wydłużać. Warto także nastawić budzik, który zasygnalizuje nam koniec czasu ćwiczeń. Kolejnym sposobem na uniknięcie zaśnięcia jest podwyższenie położenia górnej części ciała za pomocą koców.

Jeśli medytowaliśmy przez dłuższy czas w pozycji siedzącej, na zakończenie możemy na kilka minut położyć się na plecach w celu odprężenia mięśni podtrzymujących. Poceraj i masuj stopy, jeśli poczujesz, że zdrętwiały. Pod głowę połóż poduszkę, postaw stopy, odciążając w ten sposób dolne plecy. W ten sposób można zakończyć medytację w leżeniu, stwarzając jednocześnie łagodne przejście powrotu do codzienności.

## Stanie i chodzenie

Głównym tematem książki jest medytacja w pozycji siedzącej. W porównaniu do siedzenia stanie wymaga znacznie większej pracy mięśni oraz koordynacji niezbędnej do utrzymania równowagi. Kto cały dzień był na nogach, doskonale wie, jak przyjemnie jest wieczorem je odciążać. Jeśli przez dłuższy czas siedzimy, na przykład przy biurku podczas pracy albo w podróży, z pewnością wielu z nas zauważyło, że dobroczynnie na organizm działa wstawanie co jakiś czas na krótką chwilę, aby rozprostować nogi.

W przypadku medytacji siedzącej nogi są obciążone zazwyczaj w typowy sposób. Chodzi zwłaszcza o klęczenie oraz siad skrzyżny, kiedy to łatwo może dojść do ograniczenia ukrwienia. Właśnie wtedy drętwieją nogi i stopy. Niestety nie istnieje żadna strategia usunięcia tych nieprzyjemnych doznań. Prędko okazuje się, że w ogóle nie jesteśmy w stanie

czuć nóg i stóp... Kiedy tylko zakończymy tę pozycję i powróci zdolność odczuwania, skonfrontowani zostaniemy z bolesnymi skutkami takiego postępowania spowodowanymi zlekceważeniem sygnałów ostrzegawczych.

Nie należy się zatem w żadnym wypadku zmuszać do trwania w określonej pozycji i trzeba za każdym razem reagować na nieprawidłowości, na przykład zmieniając położenie nóg, podkładając w miejsca nacisku poduszki, albo na krótką chwilę opuścić pozycję. Możemy wtedy na przykład około minuty rozciągać nogi lub wstać i chwilę pochodzić, zanim powrócimy do pozycji siedzącej.

Tego typu czynności są traktowane często jako przerywanie medytacji, ponieważ wpływają one na uzyskany do tego momentu efekt oraz spokój wewnętrzny. To działanie zaburzące można zredukować, jeśli wykonuje się wszystkie ruchy jak medytację, czyli z dużą uważnością. Niekoniecznie musimy przerywać medytację, jeśli ostrożnie będziemy rozciągać nogę lub na chwilę wstaniemy. Czynności te należy traktować jako ćwiczenie medytacyjne, wykonywać je powoli i ostrożnie.

W praktyce zen łączy się często medytację siedzącą i chodzoną. Na przykład 25-minutowe fazy siedzenia przerywane są 5-minutowymi fazami chodzenia. Nie należy jednak ruchu rozumieć w żadnym wypadku jako przerwy, lecz jako specyficzną technikę medytacji. Stanie oraz chodzenie to w dużym stopniu procesy zautomatyzowane, których uczymy się bardzo wcześnie; przebiegają one zazwyczaj całkowicie nieświadomie. Chodzenie medytacyjne jest bardzo spowolnione, aby móc doświadczyć kompleksowości całego procesu: przenoszenia ciężaru ciała, stawiania pięt oraz całych stóp, pracy mięśni w łydkach, udach i pośladkach.

Dzięki uświadomieniu sobie poprzez medytację własnych wzorców postawy i ruchu możemy mieć wpływ na wyrażanie swojego ciała. Oprócz tego jest to ważne w procesie przenoszenia jakości medytacyjnej do codzienności. Jeśli na przykład podczas medytacji lokalizujemy oraz usuwamy przewlekłe napięcia w karku i pośladkach, prędko zauważymy, że lepiej wyczuwamy podłogę, poruszamy się swobodniej i łagodniej.

Wiele codziennych sytuacji, na przykład chodzenie do sklepu albo stanie w poczekalni, może być okazją do uświadomienia sobie własnej postawy oraz sposobu poruszania się. Żadne z ćwiczeń medytacyjnych opisanych w kolejnych rozdziałach nie wymaga pozycji siedzącej. Jeśli z trudem przychodzi nam zarezerwowanie czasu na medytację siedzącą, powinniśmy wykorzystywać codzienne sytuacje. Bardzo duże korzyści może przynieść połączenie formalnej medytacji siedzącej oraz ćwiczeń uważności ze zwykłymi czynnościami. Dzięki temu możemy dużo szybciej rozwinąć pożądane, pozytywne jakości; staną się one pogłębione, gdyż będą częścią naszego życia.

Uważność oraz świadomość ciała można wzmocnić poprzez medytację zwróconą do wewnątrz. Postaraj się zachować te cechy tak długo, jak to możliwe, kiedy tylko powrócisz do świata zewnętrznego. Każdy moment oczekiwania staraj się wykorzystywać do medytacji. Kiedy stoisz, na przykład na przystanku, postaraj się nie ścisnąć nóg; skup się na kolanach w celu poprawy kontaktu z podłożem. Poczuj, jak stopy niosą twój ciężar. Stopniowo przenoś punkt ciężkości z palców stóp na pięty, z lewej na prawą stopę. Rób tak, aż poczujesz, że znajduje się on dokładnie w samym środku. W ten sposób możesz ćwiczyć centrowanie także na stojąco,

co jest doskonałym wstępem do kolejnych ćwiczeń medytacyjnych opisanych na następnych stronach książki.

## Sprawdź: Która pozycja jest dla mnie optymalna?

Poniższe zalecenia i typowe sytuacje są pomocne w podjęciu decyzji. Sprawdź, co najbardziej dotyczy ciebie:

- ◇ Chciałbym spróbować medytacji, ale nie wydawać pieniędzy na środki pomocnicze: usiądź na krześle.
- ◇ Chciałbym wypróbować tradycyjne pozycje medytacyjne: zacznij od siadu skrzyżnego lub siadu na piętach; jako powierzchni siedzącej użyj twardej poduszki, podłóż poduszki pod kolana i stopy.
- ◇ Jestem w stanie zainwestować czas i pieniądze, aby ćwiczyć tradycyjne pozycje medytacyjne: kup ławeczkę lub poduszkę do medytacji i praktykuj ćwiczenia rozciągające, jeśli chcesz nauczyć się pozycji lotosu całościowego lub połowicznego.
- ◇ Od jakiegoś czasu mam silne bóle pleców, kiedy siedzę prosto: oprzyj plecy lub praktykuj z mówioną instrukcją na leżąco.
- ◇ Nie mam czasu na regularną medytację siedzącą: poszukaj możliwości medytowania na co dzień (np. w poczekalni) oraz podczas zwyczajnych czynności (np. wchodzenie po schodach).

Niezależnie od tego, którą pozycję wybierzemy, powinniśmy zwrócić uwagę na to, aby nosić wygodne ubranie, które nas nie uciska i nie ogranicza oddychania. Zdejmij buty, możesz pozostać w skarpetkach, aby stopy utrzymywały ciepło. Ścią-



gnij biżuterię, zegarek itp. Nie będą ci one potrzebne podczas zagłębiania się w świat wewnętrzny. Odkładanie tych rzeczy na bok stanowi także czynność symboliczną i jest swego rodzaju rytuałem wprowadzającym nas w prywatność, gdzie takie przedmioty nie grają żadnej roli.