

RICHARD L. HAIGHT

Sekret medytacji
SAMURAJA



**Doskonale zdrowie, silna odporność
i kontrola stresu dzięki innowacyjnej
Metodzie Totalnego Ucieleśnienia (TEM)**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Sekret medytacji
SAMURAJA

RICHARD L. HAIGHT

Sekret medytacji
SAMURAJA



**Doskonałe zdrowie, silna odporność
i kontrola stresu dzięki innowacyjnej
Metodzie Totalnego Ucieleśnienia (TEM)**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-834-9

Tytuł oryginału: *The Warrior's Meditation: The Best-Kept Secret in Self-Improvement, Cognitive Enhancement, and Stress Relief, Taught by a Master of Four Samurai Arts (Total Embodiment Method TEM)*

Copyright © 2020 by Richard L. Haight

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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



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



SPIS TREŚCI

Podziękowania	7
Przedmowa	9
Wstęp	13
CZĘŚĆ I: REGUŁY MEDYTACJI	26
Rozdział 1. Ścieżka koncentracji	29
Rozdział 2. Poza koncentracją	37
Rozdział 3. Przejście w stan alfa	45
Rozdział 4. Różnicowanie stanów alfa	57
Rozdział 5. Paradoks świadomości	65
CZĘŚĆ II: NATURALNE PORTALE MEDYTACYJNE	74
Rozdział 6. Świadome widzenie	77

Rozdział 7. Świadome słuchanie	83
Rozdział 8. Świadome wężanie	89
Rozdział 9. Świadome smakowanie	95
Rozdział 10. Świadome odczuwanie	99
Rozdział 11. Końcowe wnioski dotyczące portali zmysłów	105
CZĘŚĆ III: PODSTAWOWA PRAKTYKA TEM ...	108
Rozdział 12. Świadomość sferyczna	113
Rozdział 13. Medytacja Wojownika	121
Rozdział 14. Medytacyjny sposób myślenia	139
Rozdział 15. Radzenie sobie z oporem psychicznym	153
Rozdział 16. Rozwijanie elastyczności	161
Rozdział 17. Mapy mentalne i poziomy kompetencji ...	167
CZĘŚĆ IV: CODZIENNE ZASTOSOWANIE	180
Rozdział 18. Wspierające modyfikacje stylu życia	183
Rozdział 19. Pokonywanie uprzedzeń percepcyjnych ..	201
Rozdział 20. Kierowanie emocjami	213
Rozdział 21. Szybka medytacja	219
Rozdział 22. Wracając do podstaw	225
Rozdział 23. Naturalna medytacja	229
Wykaz medytacji	237
Źródła	259
O Autorze	261
Kontakt	263



PODZIĘKOWANIA

Na początku chciałbym podziękować mojemu instruktorowi sztuk walki Shizenowi Osakiemu za pomoc i wspieranie moich poszukiwań medytacyjnych. Jestem pewny, że bez jego pomocy to nowe podejście do medytacji i świadomości nie przyniosłoby owoców.

Ponadto wyrażam szczerze uznanie dla mojego ucznia Krisa Kokaya, który zainspirował mnie do napisania tej książki. Kieruję również podziękowania do moich uczennic: Lindy LaTores i Barbary Becker, za ich niezwykle pomocne informacje zwrotne dotyczące rękopisu tej książki.

Chciałbym również podziękować moim pozostałym uczniom za ich oddanie procesowi medytacji oraz za liczne pytania, które przyczyniły się do bardziej zrozumiałego przedstawienia treści tej książki.

Moim redaktorom: Edwardowi Austin Hallowi i Hester Lee Furrey (która robiła również korektę) wyrażam najszczerze uznanie za

SEKRET MEDYTACJI SAMURAJA

pomoc w odnalezieniu mojego własnego głosu! Mojemu projektantowi okładki Nathanielowi Dasco dziękuję za oszałamiający projekt.

Moja żona, Teruko Haight, okazała cierpliwość, wsparcie i poświęcenie, aby w życiu codziennym stawiać wysokie wymagania mojej świadomości, co jest nieocenioną praktyką, za którą jestem nieskończenie wdzięczny.

Na zakończenie dziękuję licznym darczyńcom, których finansowe wsparcie pozwoliło opublikować tę książkę. Pragnę, abyście się dowiedzieli, że nie mógłbym tego zrobić bez waszej pomocy.

Poniżej zamieszczam listę wszystkich osób, które wsparły finansowo tę publikację:

Barbara Becker	Scott Hughes
Linda LaTores	Jeffrey Meyer
Neal Jepson	Irina Pushkina
Dan Smith	John Bishop
Rona Bennett	Diane Wright
Toni Hollenbeck	Spencer Udelson
Kiri Varatharajan	Joop Tjeertes
Micheal Elliott	Masaya Higuma
Gagandeep Singh	Roi Gary

Z głębi mojego serca wszystkim wam dziękuję!



PRZEDMOWA

W chwili publikacji tej książki jestem człowiekiem oddanym medytacji od ponad 30 lat, a od przeszło 10 uczę medytacji. Od początku mojej praktyki, gdy byłem nastolatkiem, podchodziłem do medytacji wyłącznie jako do narzędzia duchowego. Ale w zeszłym roku, podczas omawiania postępów w tworzeniu tej książki na zajęciach z medytacji, jeden z moich długoletnich uczniów, Kris, zasugerował, bym w przypadku niniejszej książki obrał podejście nieduchowe, aby zainteresować Metodą Totalnego Ucieleśnienia (TEM, z ang. *Total Embodiment Method*) większą liczbę osób.

Kris doszedł do wniosku, że skoro nasze podejście do medytacji jest w pełni oparte na zasadach, to praktyka także może przynieść korzyść każdemu, niezależnie od przygotowania, nawet tym osobom, które nie są zainteresowane przebudzeniem duchowym. Jako że zawsze używałem medytacji do przebudzenia

duchowego, nigdy nie brałem pod uwagę udostępnienia jej szerokiej rzeszy ludzi.

Pomimo że wiele osób praktykujących medytację TEM informuje, że w jej rezultacie doświadczają „duchowego” poczucia łączności ze wszechświatem, nie ma powodu, ażeby Metoda Totalnego Ucieleśnienia nie mogła poprawić jakości czyjśgo życia. Ostatecznie chęć wzbogacenia życia to pragnienie powszechne dla wszystkich istot ludzkich.

Z wielu wariantów wzbogacających życie, medytacja może być jednym z najmądrzejszych wyborów ze względu na to, że prowadzi do trwałych dobroczynnych zmian w mózgu, które pozytywnie wpływają na naszą percepcję każdego doświadczenia.

Dzięki osobowości, zainteresowaniom i doświadczeniu życiowemu przechodzącym w praktykę, niektórzy ludzie mogą interpretować wewnętrzną transformację pochodzącą z potężnej praktyki medytacyjnej jako coś duchowego, podczas gdy inni mogą w ogóle nie myśleć o tym w kategoriach duchowych. Nie jestem pewien, czy żargon używany do opisanja naszej wewnętrznej przemiany ma tak duże znaczenie jak sama przemiana – wzbogacenie naszego życia. W ostatecznym rozrachunku, jeśli ludzie staliby się bardziej świadomi, bardziej kochający i bardziej kompetentni w wyniku praktyki medytacyjnej, to kto się będzie o to spierał?

Biorąc pod uwagę sugestię Krisa, ta książka została napisana, aby służyć każdemu, kto chce wzbogacić życie poprzez większą świadomość. Niezależnie od twojego pochodzenia i przekonań, zasady medytacji przekazane w tej książce, jeśli będą praktykowane, mogą być zauważalnie korzystne dla twojego życia.

Jestem przekonany, że dzięki wytrwałej praktyce, świadomość i wewnętrzna jasność, które zyskasz podczas praktykowania zawartych tutaj medytacji, pomogą ci być lepszym nauczycielem,

PRZEDMOWA

uczniem, rodzicem, dzieckiem, współmałżonkiem, przyjacielem, pracodawcą czy pracownikiem i niezależnie od zajmowanego stanowiska staniesz się osobą bardziej zintegrowaną, bardziej uzdolnioną, niż byłeś w innym przypadku. Dopóki twoim celem jest zdrowsze, bardziej żywe, jasne, natchnione, autentyczne życie, praktyki zawarte w tej książce, mogą ci się przysłużyć.

I w końcu, mam głęboką nadzieję, że doświadczenia medytacyjne, jakie staną się twoim udziałem, pomogą ci dostrzec piękno, jakie jest w tobie – i na zewnątrz.



ŚWIADOME SMAKOWANIE

Smak, podobnie jak węch, jest zmysłem polegającym na wyczuwaniu substancji chemicznych, ale w przeciwieństwie do węchu, który może wykryć ponad bilion różnych zapachów, zwykle mówi się, że zmysł smaku rozróżnia tylko pięć różnych smaków – słodki, kwaśny, słony, gorzki i wytrawny, chociaż niektórzy twierdzą, że wyczuwalna jest również ostrość (pikantność) i smak tłusty.

Smak działa przede wszystkim w połączeniu ze zmysłem węchu, to dzięki niemu możemy wykryć smaki. Język wchodzi w interakcję z teksturą tego, co jest przeżuwane, co dostarcza mózgowi więcej informacji i wpływa na subiektywne odczucie smaku. Aby mieć pojęcie o związku pomiędzy smakiem a zapachem, zatkaj nos i spróbuj czegoś posmakować. Zauważysz, że zmysł smaku jest znacznie ograniczony, gdy zmysł węchu natrafia na przeszkody.

Smak pozwala ludziom odróżnić żywność pełnowartościową od tej toksycznej. Gdy enzymy trawienne zawarte w ślinie rozkładają pożywienie na podstawowe substancje chemiczne, wykrywają je jako smaki przez kubki smakowe pokrywające język. Na języku znajduje się mniej więcej od 2000 do 5000 kubków smakowych. Jeszcze inne kubki smakowe znajdują się w gardle, a także na podniebieniu i po bokach oraz z tyłu ust. Każdy kubek smakowy zawiera od 50 do 100 komórek receptorów smaku, które przenoszą impulsy elektryczne do mózgu, tworząc smak, którego doświadczamy.

Zmysł smaku jest mechanizmem, który wykrywa zarówno to, co jest odżywcze, jak i toksyny. Na przykład słodycz na ogół wskazuje na żywność bogatą energetycznie, podczas gdy gorycz ostrzega przed potencjalnymi truciznami.

Kubki smakowe mogą wykryć jedynie kilka odrębnych smaków, dlatego na zmysł smaku tak ogromny wpływ ma zapach, na co z kolei bardzo silny wpływ ma temperatura powietrza i pożywienia. Gdy żywność albo powietrze w trakcie jedzenia będą zimne, zmysł węchu będzie mocno ograniczony; a co za tym idzie, zmysł smaku również będzie mniej wyostrzony. Podgrzewanie pożywienia wzmacnia zmysł smaku, co poprawia naszą zdolność odczuwania smaku, dlatego właśnie wolimy, aby większość potraw była podgrzana (na ogół smak lodów jest trudniejszy do wycucia).

Mając świadomość, że na zmysł smaku, podobnie jak na zmysł węchu, silnie wpływa temperatura, pracujemy z tym zmysłem podczas medytacji, uważając, aby nie przejmować się specyficznymi smakami, które wykrywamy, ponieważ będą się one różnić w zależności od temperatury. Zamiast tego zwróć uwagę na ogólne wrażenie, jak również na ogólne odczucie związane z językiem i ustami.

ŚWIADOME SMAKOWANIE

Proces świadomego smakowania przebiega następująco:

Czas

Ustaw czasomierz na 15 minut.

Pozycja

Usiądź lub stań tak, jak wolisz – ma ci być wygodnie.

Oczy

Za pierwszym razem zamknij oczy.

Proces

Obudź w sobie żywą świadomość tego, co czujesz w ustach, jak również ogólnego zmysłu smaku.

Możesz wykryć śladowe ilości smaków, jakie spożywałeś wcześniej w ciągu dnia, ale nie próbuj odnajdować określonych smaków. Po prostu bądź świadomy smaku i uczucia w ustach, jakby to był pierwszy raz, kiedy czegoś takiego doświadczyłeś.

Uważnie obserwuj, kiedy nastąpi zmiana na stan alfa.

Jak mogłeś zauważyć, ten proces jest bardzo prosty. I w przypadku większości osób już samo zwracanie uwagi na zmysł smaku i odczucie pojawiające się w ustach wystarczy, aby w ciągu minuty nastąpiła zmiana na stan alfa.

Końcowe przemyślenia na temat świadomego smakowania

Kiedy jemy, to przez większość czasu nie zwracamy uwagi na nasze zmysły, więc towarzyszy nam jedynie bardzo powierzchowne zadowolenie z procesu jedzenia. Ponieważ nie jesteśmy uważni, zwykle jemy szybko, co prowadzi do przejadania się, bo nie zauważamy, że jesteśmy najedzeni, dopóki nie okaże się, że zjedliśmy już więcej ponad zdrową ilość pożywienia. Zwolnienie procesu jedzenia, tak abyś mógł być uważny na swoje zmysły podczas spożywania posiłku, może pomóc poskromić skłonność do przejadania się. Takie spowolnienie pozwoli ci również bardziej cieszyć się jedzeniem i przestać przyjmować jedzenie za coś oczywistego.





Richard L. Haight jest autorem kilku książek, a także instruktorem sztuk walki, medytacji i uzdrawiania. Podczas 15-letniego pobytu w Japonii otrzymał licencje mistrzowskie w czterech sztukach samurajów, a także w tradycyjnej sztuce uzdrawiania zwanej Sotai-ho. Jest jednym z czołowych na świecie ekspertów w dziedzinie japońskich sztuk walki. Obecnie mieszka i uczy w południowym Oregonie.

Wyniki najnowszych badań naukowych potwierdzają, że regularne praktykowanie medytacji ma pozytywny wpływ na zdrowie i jest doskonałą, a przy tym w pełni bezpieczną terapią. Niestety, wielu ludzi zniechęcają ograniczenia towarzyszące tradycyjnym medytacjom, w tym konieczność zachowania absolutnej ciszy i całkowitego odosobnienia. Na szczęście istnieje forma medytacji, którą można wykonywać wszędzie, choćby w pracy lub podczas spaceru. Mimo że trwa ona zaledwie kilka minut, gwarantuje redukcję stresu i odprężający relaks. Inspiracją dla niej są pradawne praktyki samurajów.

Dzięki tej książce nauczysz się medytować jak samuraje, stosując **Metodę Totalnego Ucieleśnienia** (TEM – Total Embodiment Method). Znajdziesz w niej proste instrukcje, które pomogą ci przejść krok po kroku przez wszystkie etapy praktyki medytacyjnej. Wykorzystując odpowiednie ćwiczenia oddechowe i techniki skupiania uwagi, poczujesz przyływ pozytywnej energii i poprawisz funkcjonowanie mózgu.

**Medytuj jak samuraj!
Oczyść swoje myśli i odzyskaj wewnętrzny spokój**

Patroni:



SZTUKATER.PL



PoradyFit



Psychotronika.pl

Pierwszy polski portal psychotroniczny



Talizman.pl

SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM