

Dr STEPHANIE CLEMENT

Medytacja

DLA POCZĄTKUJĄCYCH



Dr Stephanie Clement



MEDYTACJA

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

*Techniki świadomości,
uważności i relaksacji*

PRZEŁOŻYŁ:
Maciej Lorenc



TYTUŁ ORYGINAŁU:
Meditation for Beginners.
Techniques for Awareness, Mindfulness & Relaxation

Redakcja: Ewa Karczevska
Korekta: Ernest Grecki
Skład i projekt okładki: skladigrafika@gmail.com
Ilustracje: Gavin Dayton Duffy (str. 39-41, 43, 113 i 133), Kevin R. Brown (str. 132)

MEDITATION FOR BEGINNERS.
TECHNIQUES FOR AWARENESS, MINDFULNESS & RELAXATION
Copyright © 2002 Stephanie Clement, Ph.D.
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2013

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2013
ISBN: 978-83-62476-99-2



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

Lista ćwiczeń.	9
O autorce	13
Wprowadzenie: czym w ogóle jest medytacja?	15
<i>Twój mentalny ekwipunek medytacyjny.</i>	21
ROZDZIAŁ 1. Po co medytować?	27
<i>Cele medytacji.</i>	30
ROZDZIAŁ 2. Przygotowania do medytacji.	35
<i>Otoczenie sprzyjające medytacji.</i>	36
<i>Ubranie.</i>	37
<i>Wybór odpowiedniej pozycji medytacyjnej.</i>	38
<i>Oczy zamknięte czy otwarte?</i>	44
<i>Wskazówki dotyczące tego, co zrobić, aby twoje medytacje były przyjemniejsze.</i>	44
<i>Ból wynikający z siedzenia w bezruchu.</i>	45
ROZDZIAŁ 3. Koncentracja i świadomość	49
<i>Rozwijanie świadomości.</i>	53
<i>Bezwarunkowa akceptacja.</i>	55
<i>Wgląd i intuicja.</i>	56
ROZDZIAŁ 4. Bądź wyrozumiały dla siebie samego.	59
ROZDZIAŁ 5. Wykonywanie pierwszego kroku	67
<i>Skupianie uwagi.</i>	69

<i>Czego się spodziewać</i>	70
<i>Korzyści płynące z praktyki Shamata dla osób początkujących.</i>	73
ROZDZIAŁ 6. Doświadczenie wglądów i intuicji	75
ROZDZIAŁ 7. Odmienne stany świadomości.	83
<i>Cel medytacji</i>	87
<i>Rola medytacji.</i>	92
<i>Jak dużo medytować</i>	94
ROZDZIAŁ 8. Myślenie o myśleniu.	99
<i>Funkcje psychiczne</i>	100
<i>Systemy reprezentacyjne</i>	103
<i>Masz już mętlik w głowie?.</i>	106
ROZDZIAŁ 9. Joga i medytacja	109
<i>Praktyki jogiczne</i>	110
<i>Jantra</i>	112
<i>Mantra</i>	114
<i>Wizualizacja.</i>	115
ROZDZIAŁ 10. Medytacja kundalini	119
ROZDZIAŁ 11. Medytacja chodzona.	127
<i>Labirynty.</i>	130
ROZDZIAŁ 12. Uprawianie sportów i inne formy aktywności fizycznej.	135
<i>Występ jako medytacja.</i>	140
ROZDZIAŁ 13. Medytacje senne	143
<i>Używanie medytacji do przywoływania snu</i>	150
ROZDZIAŁ 14. Tarot i inne medytacje archetypowe	153
<i>Studiowanie tarota za pomocą medytacji.</i>	157
<i>Inne medytacje na archetypy</i>	158
ROZDZIAŁ 15. Uzdrawiająca medytacja	161
<i>Uzdrawianie innych</i>	163
<i>Kiedy fizyczne uzdrowienie nie jest możliwe</i>	167
<i>Uzdrawianie za pomocą koloru</i>	169

ROZDZIAŁ 16. Odkrywanie, co sprawdza się w twoim przypadku	179
<i>Bodźce rozpraszające</i>	182
<i>Łączenie medytacji</i>	185
ROZDZIAŁ 17. Określanie celów swojej praktyki medytacyjnej .	189
<i>Używanie medytacji do pozbywania się nałogu nikotynowego lub jakiegokolwiek innego uzależnienia</i>	190
<i>Utrata wagi a medytacja</i>	196
ROZDZIAŁ 18. Pogłębianie swojego życia duchowego	201
ROZDZIAŁ 19. Obserwowanie własnego procesu twórczego . . .	209
ROZDZIAŁ 20. Nadawanie nazw	217
ROZDZIAŁ 21. Tworzenie przestrzeni medytacyjnej	223
<i>Poduszka lub krzesło</i>	224
<i>Stolik lub ołtarz</i>	224
<i>Dekoracje ścienne</i>	225
ROZDZIAŁ 22. Medytacja bratniej duszy	229
<i>Otwieranie się na bratnią duszę</i>	231
ROZDZIAŁ 23. O Boskości	237
Posłowie	247
Słowniczek	249
Bibliografia	253

ĆWICZENIA

1. Postrzeganie granic	20
2. Postrzeganie systemów	25
3. Jak zacząć medytować?	33
4. Siedzenie.	45
5. Dostrzeganie uważności u innych	50
6. Zwracanie uwagi	54
7. Bycie wyrozumiałym wobec własnych myśli	61
8. Obserwowanie własnych myśli	63
9. Medytacja spokoju	68
10. Vipassana, czyli medytacja wglądu	76
11. Medytacja na cień	81
12. Medytacja na jaśniejszą stronę	81
13. Zmiana stanu świadomości	84
14. Błąkające się myśli	86
15. Zmiana swojego tętna.	91
16. Zmiana wzorców myślowych	96
17. Identyfikowanie procesu mentalnego 1	102
18. Identyfikowanie procesu mentalnego 2	105
19. Wzbogacanie swojego doświadczenia	107
20. Skupianie uwagi za pomocą wzroku	113
21. Recytowanie mantry	115
22. Wizualizowanie zmian	116
23. Sat Kriya	121
24. Medytacja Sat Nam	123
25. Medytacja poprawiająca trawienie i wzmacniająca aurę	125
26. Medytacja śmiechu	126
27. Medytacja chodzona I	128
28. Medytacja chodzona II	130

29. Rozwijanie umiejętności	139
30. Dawanie z siebie wszystkiego	141
31. Powracanie do snu.	145
32. Koncentrowanie się na konkretnym obrazie sennym lub postaci ze snu	147
33. Przypominanie sobie wiadomości ze snu i używanie jej jako mantry	148
34. Przywoływanie snu	151
35. Medytacja na jedną kartę.	154
36. Medytacja pomagająca w znalezieniu odpowiedzi na pytanie . . .	155
37. Podążanie za medytacyjnym obrazem.	156
38. Ćwiczenie służące do uzdrawiania samego siebie.	162
39. Medytacja ki	164
40. Medytacja brania i dawania	166
41. Obserwowanie dorosłych osób	168
42. Prosta medytacja uzdrawiająca z użyciem barw	170
43. Medytacja relaksacyjna.	175
44. Relaksacja twarzy	176
45. Podejmowanie decyzji	184
46. Uzyskiwanie wglądu w mechanizmy nałogu	192
47. Rozwijanie nowych zachowań	193
48. Sprawdzanie różnych możliwości.	199
49. Rozbudzanie współczucia 1	202
50. Rozbudzanie współczucia 2	204
51. Rozbudzanie współczucia 3	204
52. Nazywanie myśli	219
53. Podążanie za myślami.	219
54. Doświadczenie zwyczajnych miejsc	227
55. Doświadczenie świętych miejsc	228
56. Kontemplacja nad ideałem bratniej duszy	230
57. Doświadczenie pragnienia	232
58. Eksperymentowanie z bliskością	233
59. Doświadczenie Boskości	245

CZYM W OGÓLE JEST MEDYTACJA?

[PODCZAS MEDYTACJI] *umysł stopniowo przybliża się do świadomości tego, co nie jest formą, a także do wymiaru rzeczy transcendentalnych, przynależnych do świata abstrakcji, tj. do tego, co jest oderwane od jakiegokolwiek formy i skoncentrowane w samym sobie.*

— ALICE BAILEY
Esoteric Astrology

Znacznie łatwiej byłoby opowiedzieć o tym, czym medytacja nie jest. Medytacją nie jest relaksowanie się w fotelu, aby obejrzeć niedzielny mecz w telewizji. Medytacją nie jest wchodzenie w stan hipnozy wskutek wpatrywania się w namalowaną na jezdni linię przerywaną, kiedy prowadzimy samochód. Medytacją nie jest także siedzenie i wpatrywanie się w okno, gdy mamy coś do zrobienia.

Istotą procesu medytacyjnego, o którym będzie mowa w niniejszej książce, jest skupienie uwagi, a nie myśli. W niektórych systemach nie chodzi nawet o skupienie uwagi, lecz o rozluźnienie umysłu i ciała. Z racji tego, że istnieje wiele sposobów medytowania i wiele potencjalnych celów medytacji, nie ma jednej definicji, która pasowałaby do wszystkich możliwych wariantów.

W definicjach słownikowych znacznie większy nacisk kładziony jest na rzeczy, które są związane z medytacją, niż na nią samą. W pierwszej definicji zaprezentowanej w dziesiątym wydaniu *Webster's Collegiate Dictionary* jest na przykład mowa o rezultatach medytowania lub oddawania się rozmyśleniom, ale nie o samej medytacji. Według niej „medytacja to dyskurs, którego celem jest wyrażenie refleksji jego autora lub wprowadzenie innych w stan kontemplacji”. Medytacja jest w tym rozumieniu pracą pisemną, która stanowi owoc dogłębnego zastanowienia się nad jakimś zagadnieniem i która została przygotowana na użytek innych ludzi.

Druga definicja nie jest dużo bardziej pomocna. Według niej medytacja to „akt albo proces medytowania”. Hmm, to już wiemy. Ale co oznacza słowo „medytowanie”?

Słowo „medytowanie” wywodzi się od łacińskiego *meditari* i oznacza „oddawanie się kontemplacji lub refleksji”. Oznacza także „skupianie myśli” na czymś albo „rozmyślanie o czymś lub zastanawianie się nad czymś”. Według trzeciej definicji jest to „planowanie lub projektowanie w umyśle”, tworzenie lub dążenie do realizacji obranego przez siebie celu. Jak na razie najbardziej pomocny jest fragment dotyczący skupiania swoich myśli, niemniej jednak prawdziwa medytacja ma na celu coś jeszcze innego. W definicji słowa „medytować”, która jest zamieszczona w dziewiątym wydaniu *Webster's New College Dictionary*, pojawia się wzmianka o łacińskim słowie *mete*, które oznacza „granicę”. W dziesiątym wydaniu *Webster's Collegiate Dictionary* jest natomiast mowa o łacińskim słowie *mederi*, które oznacza „uzdrawiać, leczyć” (stanowi ono rdzeń słowa *medyczny*) oraz o greckim słowie *medesthai*, które oznacza „być świadomym czegoś”.

Na pierwszy rzut oka powyższe definicje w niewielkim stopniu wyjaśniają, w jaki sposób się medytuje. Można wręcz stwierdzić,

że wprowadzają w błąd. Przyjrzyjmy się jednak fragmentowi „dążyć do realizacji celu”. Dla większości z nas, wszystko, co robimy, ma jakiś cel. Jeżeli mam cię przekonać, że medytacja jest czymś dobrym, muszę bardzo precyzyjnie opowiedzieć o tym, do czego ona w ogóle służy. Muszę cię przekonać, że za sprawą medytacji możesz osiągnąć interesujące cele.

A teraz zastanówmy się nad fragmentem „być świadomym czegoś” albo po prostu „być świadomym”. Jest on nieco bliższy prawdy. Medytacja jest bowiem czasem nazywana treningiem świadomości albo treningiem umysłu. Zamiast pozwalać umysłowi błędzić tam, gdzie mu się podoba, możemy go wyćwiczyć, żeby był bardziej skoncentrowany.

W medytacji chodzi o zrelaksowanie umysłu, skupienie uwagi i zrealizowanie celu. Niniejsza książka zajmuje się tymi trzema obszarami:

1. Znajdziesz w niej różne sposoby rozluźniania ciała i umysłu.
2. Nauczysz się skupiać uwagę i będziesz mógł rozwinąć swoje umiejętności za sprawą prezentowanych przeze mnie ćwiczeń.
3. Poznasz przykładowe cele medytacji oraz dowiesz się, jakie rzeczy możesz osiągnąć za sprawą medytacji.

O co więc chodzi z tymi granicami? Jak mają się one do medytacji? Kiedy myślimy o sobie samych, mamy tendencję do traktowania każdego z nas jako odrębnej jednostki. „Żyję wewnątrz swojego ciała/umysłu, a reszta świata znajduje się na zewnątrz. Ustanawiam wokół siebie granicę”. Tego rodzaju granica nie jest czymś całkowicie logicznym. Za każdym razem, gdy robię wdech, nabieram w płuca powietrza, które znajdowało się wcześniej w płucach innych ludzi. Zjadam jedzenie, które zostało przez kogoś przetworzo-

ne. Podczas swoich codziennych interakcji z innymi ludźmi staram się budować relacje, za sprawą których będę się czuła mniej samotna. Pomimo tego, ustanawiam pomiędzy sobą a innymi ową granicę.

Odgraniczamy się od wszystkiego. Ściany mojego domu stanowią granicę oddzielającą mnie od zimna. Mój ogródek ma granice, które zostały legalnie wyznaczone, kiedy dokonywano podziału okolicznych terenów. Kraje także mają swoje granice. Korporacje muszą przestrzegać granic określonych prawnie przez patenty, prawa autorskie i tym podobne rzeczy. Granice są wszędzie wokół nas. Czy aby na pewno?

Robert Frost pisze w swoim wierszu pt. „Mending Wall”: „Istnieje coś, co nie kocha muru”. W dalszej części utworu wyznaje ponadto: „Zanim wzniosę mur, pragnę się dowiedzieć/ Co znajduje się po obu jego stronach/ I kogo mogę tym obrazić”. Frost pyta: „Dlaczego potrzebuję granicy pomiędzy mną a moim sąsiadem, którą ów mur wyznacza?”. Równie dobrze można zadać to samo pytanie w odniesieniu do każdego „muru” istniejącego pomiędzy nami a innymi ludźmi albo pomiędzy naszym świadomym i nieświadomym doświadczeniem.

Jednym z celów medytacji jest dostrzeżenie granic, których nie wyznaczyliśmy sobie sami. Niewykluczone, że najtrudniejszą do pokonania granicą – a z całą pewnością najbardziej wytrzymałą – jest granica, którą ustanawiamy pomiędzy świadomymi i mniej świadomymi częściami naszych własnych umysłów. Żadna czynność nie wymaga od nas tak dużo jak przeprowadzenie szturm na tę barierę. Każdego dnia w świadomy sposób zajmujemy się rzeczami, z którymi mamy do czynienia na jawie. Nocami natomiast przemawia do nas nasza nieświadomość, która za pośrednictwem snów zachęca nas do głębszego zrozumienia samych siebie. Kiedy

jednak się budzimy, odbudowujemy granicę pomiędzy tymi dwiema płaszczyznami naszej psychiki. Wszyscy potrzebujemy czegoś, co pomoże nam lepiej zrozumieć procesy, które zachodzą w naszych umysłach, gdy jesteśmy przytomni, śpimy albo gdy jesteśmy rozproszeni. Medytacja jest jedną z praktyk, dzięki którym możemy utrzymać koncentrację wystarczająco długo, aby być w stanie dostrzec owe procesy.

Przyjrzyjmy się przez moment, w jaki sposób granice oddziałują na nas za pośrednictwem obecnych w naszym życiu systemów. Bardzo często myślimy, że nasze życie to życie odrębnych jednostek, które wchodzi ze sobą w interakcje, ale pozostają od siebie niezależne. Dobrym przykładem jest rodzina. Wychowywałam się w domu, w którym mieszkałam wraz z rodzicami i rodzeństwem. W pewnym momencie zamieszkała z nami także moja babcia. Przed tym, jak przeprowadziła się do naszego domu, była czymś w rodzaju odrębnej jednostki. Kiedy jednak zamieszkała z nami, stała się członkinią naszego gospodarstwa domowego i zaczęła się nim aktywnie zajmować. Czytała nam do snu, rozmawiała z nami i ganiła nas dokładnie tak samo, jak moi rodzice. Chodziła z nami na koncerty, dzieliła się z moim tatą krzyżówkami w gazecie i jeździła na wakacje z moją mamą. Kiedy jakiś czas później się od nas wyprowadziła, przestała być członkinią naszego gospodarstwa domowego i odzyskała wcześniejszy status „bliskiej krewnej”.

Czy takie rozróżnienie wydaje się być sztuczne? Jak to się stało, że mogliśmy przyjąć babcie do systemu naszego gospodarstwa domowego, a następnie ją z niego usunąć? Kluczową granicą były drzwi naszego domu. Każdy, kto żył po drugiej ich stronie, nie należał do naszego gospodarstwa domowego.

Postrzeganie granic

Przez kilka chwil pomyśl o obszarze twojego życia, który jest dla ciebie ważny.

1. Postaraj się dostrzec granice, które napotykasz, kiedy myślisz o tym obszarze.
2. Pomyśl o ludziach, zwierzętach lub innych rzeczach, które znajdują się w tym obszarze twojego życia.
3. Teraz pomyśl o tym, co się dzieje z owymi ludźmi lub rzeczami, kiedy zajmujesz się czymś, co w żaden sposób nie jest z nimi związane. Czy przekraczają granicę, aby stać się częścią innego systemu? Czy ty sam przekraczasz jakąś granicę?
4. Czy sytuacja staje się skomplikowana? Skąd wiesz, gdzie dokładnie znajduje się granica? Czy się przesuwają albo zmienia w zależności od okoliczności?

Medytacja może pomóc w dostrzeżeniu granic, które sam wokół siebie stworzyłeś. Zaczyniesz dzięki niej rozumieć, że niektóre z owych granic są przydatne, podczas gdy inne nie służą żadnemu konkretnemu celowi. Możesz się spodziewać, że za sprawą tego procesu zmienią się twoje relacje z innymi ludźmi. Możesz się także spodziewać dramatycznych zmian w sposobie postrzegania siebie samego.

Znaczna część stresu, którego doświadczasz w swoim życiu, jest powiązana z istnieniem granic. Gdy zaczniesz lepiej rozumieć, w jaki sposób różne systemy – uświadamiane, mniej uświadamiane, społeczne i ekonomiczne – wywierają wpływ na twoje życie, poczujesz rozluźnienie zarówno w ciele, jak i umyśle. Medytacja pozwoli ci przyjrzeć się twoim przekonaniom dotyczącym granic istniejących pomiędzy różnymi systemami.

TWÓJ MENTALNY EKWIPUNEK MEDITACYJNY

Medytacja zaczyna się od naszych spostrzeżeń i opinii na temat świata. Postrzegamy swoje otoczenie za pomocą pięciu zmysłów: wzroku, słuchu, smaku, węchu i dotyku. Ograniczenia owych fizycznych zmysłów siłą rzeczy ograniczają naszą zdolność gromadzenia informacji o świecie. Za pomocą umysłów osądzamy świat, opierając się na tym, co postrzegamy; myślimy o faktach i podejmujemy decyzje.

Integracja zależy od rzeczy, których nie możemy zarejestrować za pomocą zwykłych zmysłów. Żyjemy wewnątrz całościowego systemu, który nazywamy ciałem i który jest połączony z innymi systemami. (Dla przykładu, jesteś jednym z elementów systemu, jakim jest twoja rodzina). Jest z nim związanych wiele czynników, których nie możemy doświadczyć za pomocą zwykłych zmysłów, a od których jesteśmy zależni, ponieważ wywierają na nas wpływ i wywołują w nas reakcję. (Tętno jest na przykład czymś, co możemy zazwyczaj łatwo poczuć, w przeciwieństwie do ciśnienia krwi). W jaki sposób możemy się zajmować owymi czynnikami? Istnieją trzy metody gromadzenia informacji, których nie możemy zdobyć za pomocą zwykłych zmysłów:

- Używamy narzędzi i maszyn, które dokonują za nas pomiarów. Nie potrzebujemy do tego medytacji, chociaż jakaś jej forma praktyki medytacyjnej przyczyniła się zapewne do powstania wszystkich narzędzi i maszyn.
- Używamy naszych umysłów, aby gromadzić informacje za pomocą myśli. Kiedy już zbierzemy dane „dotykowe”, rozpoczynamy proces myślowy, którego celem jest nadanie owym danym sensu – ich uporządkowanie lub zorganizowanie w taki sposób, abyśmy mogli z nich korzystać. Znacz-

ną część problemów, z którymi musimy sobie radzić w codziennym życiu, rozwiązujemy właśnie za pomocą owego mentalnego procesu analizowania i sortowania. Możemy wtedy dokonać krytycznej oceny.

- Gromadzimy także informacje za pomocą praktyki kontemplacyjnej, czyli poprzez uspokajanie umysłu. Proces medytacyjny często koncentruje umysł na jednej rzeczy – *mantrze* (słowach), *jantrze* (obrazie) albo oddechu – w tak dużym stopniu, aby pozbyć się z niego wszystkich innych treści. Aby skierować świadomość w określoną stronę, używa się procesu rytualnego. W przypadku niektórych praktyk medytacyjnych dąży się do jak najdokładniejszego oczyszczenia umysłu z wszelkich myśli.

Wszyscy jesteśmy zaznajomieni z podstawowymi metodami wykorzystywania maszyn do gromadzenia informacji i zapisywania ich w użyteczny dla nas sposób. Bardzo często zapominamy jednak, że możemy się po prostu rozluźnić i pozwolić naszemu umysłowi skanować zapamiętane przez nas dane i dokonywać ich reorganizacji. W jeszcze mniejszym stopniu jesteśmy w stanie używać naszych umysłów do zbierania informacji pochodzących spoza zasobów naszej „normalnej” pamięci.

Powszechnie uważa się, że naukowcy posługują się pierwszą z wymienionych powyżej metod, podczas gdy filozofowie skłaniają się raczej ku metodzie numer dwa. Trzecia z nich jest natomiast często ignorowana. Ken Wilber, jeden z wiodących pisarzy zajmujących się psychologią transpersonalną, twierdzi jednak, że każde z tych trzech podejść jest na swój sposób uzasadnione.

Każdy z trzech sposobów poznawania oferuje dostęp do prawdziwych (empirycznych) danych w typowych dla nich domenach

– danych zmysłowych, danych rozumowych i danych transcendentalnych. W przypadku każdego z tych rodzajów danych mamy do czynienia z natychmiastowym lub intuicyjnym zrozumieniem*.

Wszyscy jesteśmy uczeni pierwszego ze wspomnianych wyżej sposobów obcowania ze światem – używamy naszych zmysłów albo zbieramy dane zmysłowe za pomocą maszyn. Większość z nas zapoznaje się także z teorią i filozofią zagadnień, które nas interesują, przez co jesteśmy zaznajomieni także z drugą z tych metod. Niemniej jednak stosunkowo niewiele osób jest uczonych tego, w jaki sposób gromadzić i oceniać dane transcendentalne. Zachodnie religie wykazują tendencję do „puszkowania” tego rodzaju informacji i karmienia nas nimi tak, jakby były naukowo udowodnionymi faktami, choć wcale nimi nie są. Hiszpański pisarz i filozof Jose Ortega y Gasset stwierdza w swoim eseju pt. *Misja uniwersytetu*: „Nie istnieje żaden przekonujący powód, aby zwykły człowiek chciał lub powinien być naukowcem”**. Sugeruje on, że powinniśmy pogłębiać swoją wiedzę na temat efektywnego planowania naszych działań, zagadnień związanych z życiem organicznym, procesów istotnych dla rodzaju ludzkiego oraz planu wszechświata. Warto zwrócić uwagę na to, że Ortega y Gasset zakłada, że istnieje jakiś plan. W wielu religiach uważa się, że ów plan może zostać dostrzeżony podczas praktyki kontemplacyjnej. Nie trzeba jednak być wyznawcą zorganizowanej religii, aby gromadzić informacje na temat świata.

Ken Wilber w następujący sposób pisze o kwestii istnienia celu naszego życia:

Podstawową Naturą istot ludzkich (...) jest najwyższa Pełnia. Jest ona czymś wiecznym i ponadczasowym

* K. Wilber, *Eye to Eye*, Nowy Jork 1983, str. 44.

** J. Ortega y Gasset, *Mission of the University*, Nowy Jork 1944, str. 59 [wydanie polskie: *Misja uniwersytetu*, „Znak” 1978, nr 288 (6)].

– czyli czymś prawdziwym od początku, czymś prawdziwym do końca, a także, co najważniejsze, czymś prawdziwym w chwili obecnej, w każdym momencie. Ową wiecznie obecną i najwyższą Pełnię, która manifestuje się w mężczyznach i kobietach, nazywamy Atmanem (podobnie jak wyznawcy hinduizmu), Naturą Buddy (podobnie jak wyznawcy buddyzmu), Tao, Duchem, Świadomością (superświadomością) albo (...) Bogiem*.

Czy celem twoich medytacji jest najwyższa pełnia? Nie musi nim być. Nie zmienia to faktu, że podczas medytacji będą ci się najprawdopodobniej przytrafiać doświadczenia transcendentalne, a twoje dotychczasowe wyobrażenia na temat granic zostaną zakwestionowane. Warto jednak pamiętać, że nie stracisz przez to zdolności funkcjonowania wewnątrz owych granic. Wiele granic jest przez nas w pełni akceptowanych, a wręcz często służą nam one do realizowania oczywistych celów. Bez nich nie wiedzielibyśmy, co robić. Medytacja może nam natomiast zaoferować doświadczenie szerszego spektrum świadomości. Dzięki niej rozwinięsz w sobie większą elastyczność w kwestii podejmowania decyzji. Sprawi ona także, że przestaniesz reagować na stresujące sytuacje, które napotykasz w swoim życiu, i zaczniesz im stawiać czoła w pełni świadomie.

Inną korzyścią, która płynie z medytowania, jest zmiana sposobu postrzegania samego siebie. Definiujemy naszą pozycję w świecie za pomocą granic ustanawianych pomiędzy nami a otaczającymi ludźmi. Paradoks polega jednak na tym, że choć możesz mieć poczucie, że jesteś oddzielony od innych i różnisz się od nich, tego rodzaju rozróżnienie jest fałszywe. Nie jesteśmy od siebie odse-

* K. Wilber, *Up from Eden*, Nowy Jork 1981, str. 12.

parowani, nawet jeśli w momencie, w którym czytasz tę książkę, znajdujemy się (fizycznie) w odległych miejscach. W rzeczywistości wszyscy jesteśmy ważnymi „elementami”, czy też członkami tej samej jednolitej, kompletnej i doskonałej pełni. Tak naprawdę każdy z nas ma wpływ na funkcjonowanie wszechświata. Nie jesteśmy oddzielenymi od siebie częściami świata, lecz raczej różnymi aspektami jednego, większego systemu.

ćwiczenie

Postrzeganie systemów

1. Pamiętasz klocki, którymi bawią się dzieci? Czasem mają one różne kolory, a czasem po prostu różne kształty. Niektóre z nich są większe od innych. Niemniej jednak wszystkie z nich są częściami tego samego zestawu klocków.
2. Pomyśl o figurach na szachownicy. Pomimo tego, że pełnią one różne funkcje, wszystkie składają się na ten sam zestaw figur szachowych.
3. Pomyśl o poszczególnych ludziach składających się na gatunek ludzki, który mieści się w szerszej kategorii kręgowców, która z kolei mieści się w jeszcze szerszej kategorii żyjących istot.

Nawet jeśli dostrzegamy ową złożoność budowy świata, aby przetrwać w świecie fizycznym, potrzebujemy samoidentyfikacji. Muszę odróżniać wszystko, co znajduje się wewnątrz mojego umysłu, od tego, co znajduje się poza nim, tak samo jak ty. Paradoks najwyższej pełni i indywidualizmu polega na tym, że są one równie prawdziwe, rzeczywiste i pożądane. Możesz być gorącym zwolennikiem naukowej metody postrzegania, ale świat i rządzące nim mechanizmy bezustannie nas zaskakują. Możemy badać drzewa, ale w dalszym ciągu odczuwać strach, kiedy znajdziemy się sami w środku lasu.

P O D S U M O W A N I E

Medytacja to pewna i bezpieczna metoda poznawania zarówno wewnętrznych mechanizmów rządzących naszym umysłem, jak i zewnętrznych manifestacji transcendentальной rzeczywistości. Pozwala ona zgłębić tajemnice własnej osobowości i zaprzyjaźnić się ze wszystkimi jej aspektami – dobrymi, złymi lub jakimikolwiek innymi. Daje także możliwość dotknięcia bardziej całościowej natury wszechświata w sposób, który jest niezwykle podnoszący na duchu i uzdrawiający. Dzięki medytacji rozwinięsz w sobie cierpliwość wobec siebie samego i innych ludzi. Ponadto, za sprawą doświadczeń kontemplacyjnych zrozumiesz rzeczy, których nie można zrozumieć w żaden inny sposób.

Pozwolę sobie jeszcze na koniec powrócić do metafory muru. Mam nadzieję, że za sprawą medytacji będziesz w stanie dostrzec ściany, które wzniosłeś we własnym umyśle, a także granice ustanowione przez ciebie pomiędzy tobą a światem. Mam również nadzieję, że dzięki medytacji zaczniesz dostrzegać drzwi, które pozwolą ci pokonywać owe przeszkody.

PO CO MEDITOWAĆ?

Nikomu nie udało się jeszcze zanurkować w głębinę świadomego lub nieświadomego życia na tyle, aby dotrzeć do ich granic. Po obu stronach czeka na nas bowiem Nieskończoność.

— ERNEST HOLMES
The Science of Mind

Jeżeli sięgnąłeś po tę książkę, zapewne zdążyłeś już sobie zadać pytanie „Po co medytować?”. Niewykluczone także, że masz jakieś przypuszczenia odnośnie tego, dlaczego chcesz się dowiedzieć czegoś więcej na temat medytacji. Być może próbowali jej twoi przyjaciele i miałeś okazję zobaczyć, że zachodzą w nich korzystne zmiany. Być może twój lekarz zasugerował ci, że powinieś poszukać sposobu na złagodzenie odczuwanego przez siebie stresu. Być może usłyszałeś o niej podczas zajęć lub warsztatów i postanowiłeś zdobyć więcej informacji na jej temat. W niniejszym rozdziale zaprezentuję różne powody, dla których ludzie zaczynają medytować, a także krótko- i długoterminowe rezultaty, których możesz się spodziewać, jeżeli ty także podejmiesz regularną praktykę medytacyjną.

Najbardziej podstawowym rezultatem medytacji jest wejście w odmienny stan świadomości. Tak naprawdę rezultat ten nie jest trudny do osiągnięcia, ponieważ stan umysłu tak czy inaczej przez cały czas się zmienia. Dzięki medytacji można jednak sprawić, że owa zmiana przybierze pewną konkretną formę: mięśnie się rozluźnią, poczujesz większy spokój emocjonalny, umysł się wyciszy, ciśnienie krwi i tętno się obniżą, oddech stanie się wolniejszy, a świadomość dźwięków pochodzących z najbliższego otoczenia wzrośnie.

Jeżeli będziesz medytować przez dłuższy czas, możesz zauważyć zmianę kąta nachylenia promieni słonecznych, które wpadają przez okno. Twoja świadomość może się rozszerzyć i objąć inne osoby przebywające w pomieszczeniu albo dźwięki docierające spoza budynku. Niektórzy ludzie twierdzą, że kiedy leżą na ziemi i wpatrują się w nocne niebo, są w stanie zsynchronizować się z ruchem całej naszej planety.

Jeżeli medytujesz tylko i wyłącznie po to, żeby się rozluźnić, napotkasz na pewną przeszkodę. Tak, twoje mięśnie się rozluźnią, emocje ucichną, a tętno się obniży. Możesz się w ten sposób całkiem skutecznie zrelaksować. Z drugiej strony, im bardziej będziesz wyciszony, tym głośniejsza będzie się stawać paplanina, którą słyszysz w swoim umyśle. Na dodatek, siedzenie w pozycji medytacyjnej przez dłuższy czas sprawi, że twoje ciało zacznie się buntować. Jeżeli nie jesteś przyzwyczajony do jakiejś pozycji, twoje mięśnie zaczną drżeć. Będziesz mieć skurcze i zaczniesz się wiercić. Coś, co ma służyć relaksacji, stanie się wtedy bardzo nieprzyjemne – czasami nawet bardzo nieprzyjemne. Podczas długich medytacji dobrze jest zmieniać stosowaną przez siebie technikę. Po okresie siedzenia można przez kilka minut pochodzić, aby mięśnie mogły się rozluźnić. Może ci się wydawać, że dziesięć minut siedzenia w bezruchu to bardzo dużo, a jedna minuta chodzenia w kółko wystarczy,

aby się rozruszać i rozciągnąć. Bardzo często ludzie siedzą przez czterdzieści pięć minut, a następnie przez dziesięć minut chodzą.

W przypadku medytacji kwestią drugorzędną jest to, jak dużo czasu na nią przeznaczamy. Jeżeli nie mieszkasz w klasztorze lub aśramie, najprawdopodobniej nie jesteś w stanie oddawać się praktyce medytacyjnej przez kilka godzin dziennie. Niemniej jednak masz zapewne do dyspozycji krótsze odcinki czasowe. A oto kilka sytuacji, w których możesz medytować:

- Kiedy wracasz do domu ze szkoły lub pracy i masz już przygotowany obiad, który przez piętnaście lub dwadzieścia minut planujesz podgrzewać w piekarniku.
- Kiedy jesteś w samolocie, pociągu lub autobusie.
- Kiedy siedzisz u fryzjera.
- Kiedy czekasz na spotkanie.
- Kiedy jesteś u dentysty i czekasz, aż znieczulenie zacznie działać. (Zdaję sobie sprawę, że dla niemal każdego człowieka będzie to prawdziwym wyzwaniem!)
- Kiedy idziesz lub biegniesz.
- Kiedy malujesz, grabisz liście albo wykonujesz jakąkolwiek monotonną czynność.

Z drugiej jednak strony jest wiele sytuacji, w których ze względów bezpieczeństwa musisz się w pełni skupić na tym, czym zajmujesz się w danej chwili. A oto przykłady:

- prowadzenie samochodu,
- podnoszenie ciężarów,
- gotowanie lub smażenie jedzenia,
- używanie ostrych narzędzi,
- opiekowanie się dziećmi,
- przechodzenie przez ulicę,

- używanie łatwych do zepsucia przedmiotów,
- słuchanie wykładu lub oglądanie przedstawienia,
- wchodzenie lub schodzenie po schodach,
- przestawianie mebli.

Zaprezentowane powyżej listy nie są oczywiście wyczerpujące, ale pokazują, że w codziennym życiu da się znaleźć wiele momentów, w których można medytować. Nie musisz wcale poświęcać na medytację kilku godzin każdego dnia. Jeżeli masz taką możliwość, może to być oczywiście pomocne. Jeżeli nie, znajdź krótsze odcinki czasowe i codziennie z nich korzystaj. Medytacja pomoże ci się skoncentrować i zachować przejrzysty umysł, kiedy będziesz się zajmować czynnościami wymagającymi pełnego skupienia.

CELE MEDYTACJI

Jeżeli medytujesz nie tylko po to, żeby się rozluźnić, możesz trochę poeksperymentować, aby znaleźć metody, które pomogą ci osiągnąć swoje cele. Nie zrozum mnie źle. Relaksacja może mieć bardzo dobry wpływ na mieszkańców współczesnego świata, którzy bezustannie spotykają się ze stresującymi sytuacjami. Ma ona wręcz kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia fizycznego i emocjonalnego. Niemniej jednak za pomocą medytacji można także osiągać inne rzeczy.

WGLĄD

Doznanie wglądu jest uświęconym tradycją celem medytacji. Wschodni adepti i zachodni mnisi oraz mniszki poświęcają wiele lat na medytacje lub odosobnienia, aby odkryć swój związek z uniwersalnym planem. Twoje osobiste cele są dla ciebie równie ważne.

Pozwolę sobie w tym miejscu przytoczyć opowieść, którą usłyszałam kiedyś od starego księdza należącego do kościoła episkopalnego. Mężczyzna ten był kapłanem przez całe swoje dorosłe życie. Pewnego razu, w okresie wielkopostnym, udał się na czterdziestodniowe odosobnienie. Większość z nas nigdy nie zrobiłaby czegoś takiego. Przez całe życie mężczyzna ten próbował pojąć naturę Boga i pomagał innym ludziom. Kiedy rozmawialiśmy na temat tego, w jaki sposób okazujemy naszą miłość do Boga i co Bogu w naszym odczuciu zawdzięczamy, stwierdził: „Wiesz, Stephanie, jestem księdzem od ponad sześćdziesięciu czterech lat i dopiero w ciągu kilku ostatnich tygodni, w trakcie odosobnienia, czegoś się o Nim dowiedziałem. Bóg nie sprowadza nas na Ziemię tylko po to, żebyśmy mogli Go kochać. Sprowadza nas tutaj, aby On mógł kochać nas”. To proste stwierdzenie zmieniło moje życie. Od tamtej rozmowy często przypominałam sobie słowa tego kapłana i od czasu do czasu dzieliłam się nimi z ludźmi, którzy wydawali się potrzebować zapewnienia, że każdy z nas stanowi element szerszego planu duchowego.

Nie wszyscy jesteśmy księżmi lub mnichami i nie wszyscy możemy sobie pozwolić na długie odosobnienia medytacyjne. *Możemy* jednak wykorzystać czas, którym dysponujemy, aby uspokoić swój umysł. Dzięki temu będziemy w stanie lepiej zobaczyć, jakie jest nasze miejsce w uniwersalnym planie. Możemy się z owym planem połączyć za pośrednictwem Bogini, różnych bogów, metod wibrowania, badań naukowych lub czegokolwiek innego, co do nas przemawia. Możesz poświęcić na realizację swoich celów medytacyjnych tak dużo czasu, jak chcesz. Ja sama doszłam do wniosku, że „więcej” nie zawsze oznacza „lepiej”. Rytm mojego życia mógłby na przykład łatwo doprowadzić do tego, że nie miałabym czasu na pisanie. Zawsze potrafię sobie bowiem znaleźć jakieś inne zaję-

cie. Krótkie chwile spokoju pozwalają mi natomiast sformułować i zreorganizować moje myśli. Sprawiają, że jestem w stanie usiąść i złożyć słowa w spójną całość.

Kiedy mamy do czynienia ze skomplikowanym problemem w życiu zawodowym, dobrze jest przestać się nim zajmować na jakiś czas. Uzyskamy wtedy odmienną perspektywę i pozwolimy, aby szczegóły samoistnie ułożyły się w sposób wskazujący rozwiązanie. Medytacja stanowi jeden ze sposobów na osiągnięcie tego celu. Czasami jednak wystarczy wyjście na spacer wokół domu.

Khenpo Karthar Rinpoche napisał na temat praktyki medytacyjnej:

Wielu ludzi oczekuje, że medytacja przyniesie rezultaty w krótkim czasie – w ciągu nocy, że tak się wyrażę – ale coś takiego nie jest możliwe. Medytacja to proces rozwojowy, w którym kluczem jest cierpliwość. Jeżeli oddajemy się praktyce każdego dnia, regularnie, nawet przez krótki okres, wywiera to korzystny wpływ na nasz rozwój.*

Bez względu na to, jakie są twoje cele medytacyjne, możesz zacząć od prostego aktu siedzenia. Nie potrzebujesz żadnego wymyślnego sprzętu ani specjalnych szat. Nie musisz także gruntownie zmieniać swojego planu dnia. Po jakimś czasie możesz poszukać nauczyciela lub wziąć udział w warsztatach, ale na chwilę obecną wystarczy, że po prostu zaczniesz medytować.

* K. Karthar Rinpoche, *Transforming...*, Big Rapids (Mich.) 1997, str. 5.

Jak zacząć medytować?

Przeczytaj poniższy opis ćwiczenia, a następnie zamknij książkę.

1. Usiądź wygodnie z dłońmi złożonymi na kolanach albo stań w spokojnym miejscu i spójrz na okładkę tej książki.
2. Rozluźnij się i po prostu oglądaj okładkę.
3. Pozwól, aby twoja świadomość przyjrzała się wszystkim szczegółom okładki.
4. Kontynuuj, dopóki nie zauważysz czegoś, co przykuje twoją uwagę.
5. Następnie skoncentruj się na tym, z jakiego powodu ów szczegół przykuł twoją uwagę. Jaki ma kolor, kształt i budowę?
6. Ponownie skup się na okładce książki i przyglądaj się jej przez kilka chwil.
7. Czy jest więcej rzeczy, które przyciągają twoją uwagę?
8. Kiedy będziesz wykonywać to ćwiczenie, zwracaj uwagę na wszystko, co może łączyć okładkę tej książki z twoim osobistym doświadczeniem.

Bez względu na to, co w ten sposób dostrzeżesz, doznasz wglądu. Może to nie być najgłębszy wgląd, jakiego kiedykolwiek doświadczysz, ale nie ma to zbyt dużego znaczenia. Kiedy nie jesteśmy w pełni skoncentrowani na zewnętrznym otoczeniu albo kiedy pojawiają się przerwy w naszym procesie myślowym, pozwalamy wglądom przedrzeć się do naszych umysłów. Owe przerwy wcale nie muszą być długie. Wystarczy, że osiągniemy stan rozluźnienia i skupimy się na procesie medytacyjnym.

P O D S U M O W A N I E

Prosty akt przeniesienia uwagi z jednego obiektu na inny może sprawić, że wejdziemy w lekko zmieniony stan świadomości. W rzeczywistości jednak stan umysłu, w którym się znajdujemy, zmienia się przez cały czas – zarówno wtedy, gdy jesteśmy przytomni, jak i wtedy, gdy śpimy. Bezustannie przetwarzamy informacje, opierając się na tym, co już wiemy, i magazynujemy je z myślą o przyszłości. Zazwyczaj nie jesteśmy świadomi tego procesu, ale w każdej chwili wchodzimy w odmienny stan świadomości.

W następnym rozdziale zaprezentuję kilka podstawowych pozycji medytacyjnych oraz różnego rodzaju wskazówki dotyczące medytacji.

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

MEDYTACJA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

w [księgarni Illuminatio](#)



Sprawdź pełną ofertę wydawnictwa na www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/illuminatiopl



WYDAWNICTWO ILLUMINATIO

Książki wydawnictwa Illuminatio znajdziesz również
w Magicznej Galerii

www.CzaryMary.pl