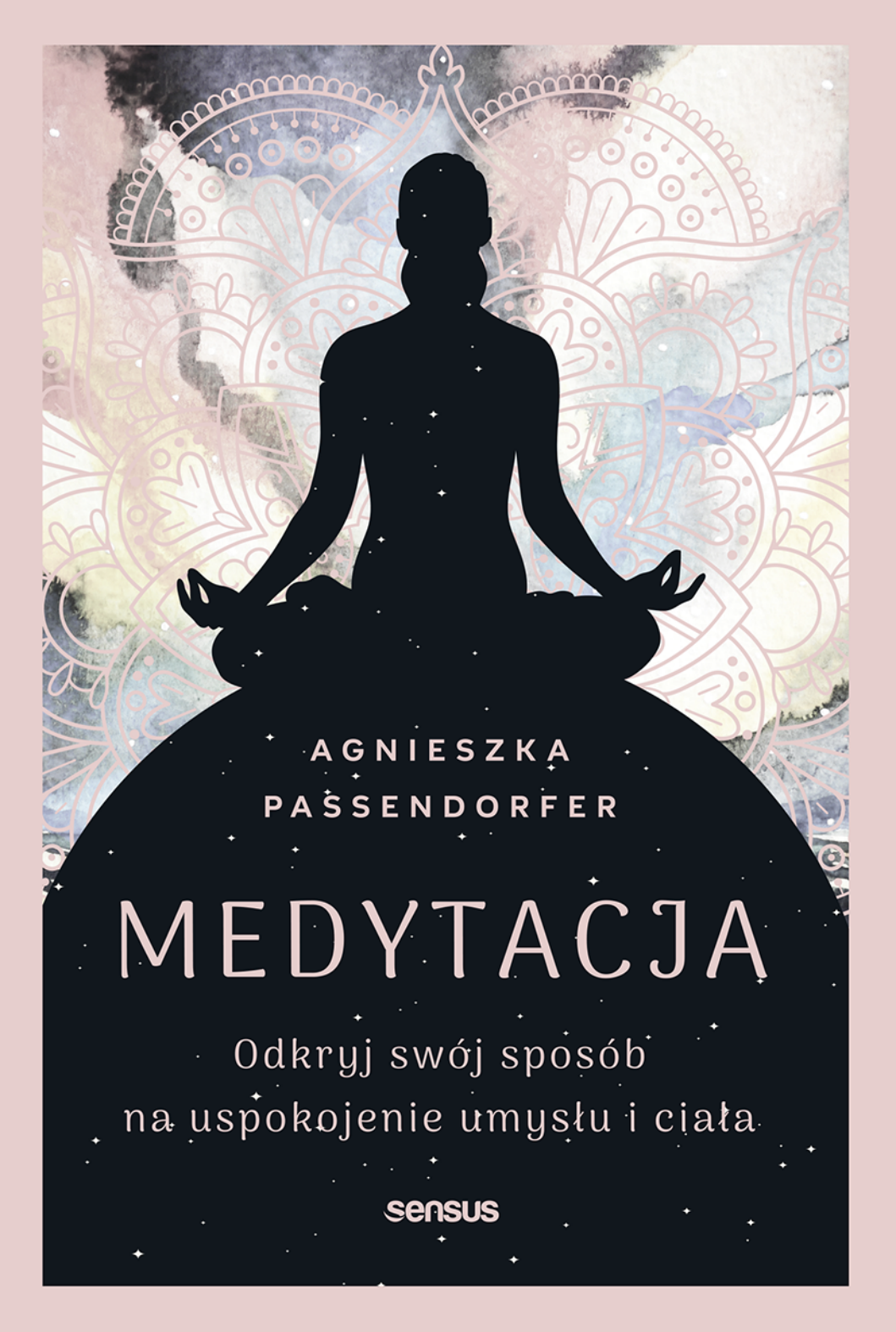




AGNIESZKA
PAßENDORFER

MEDYTACJA

Odkryj swój sposób
na uspokojenie umysłu i ciała

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/medytu

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3126-8

Copyright © Helion S.A. 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp · 7

Część pierwsza 1% teorii

ROZDZIAŁ 1. Czym jest ta cała medytacja? · 23

ROZDZIAŁ 2. Mity · 57

Część druga 99% praktyki

ROZDZIAŁ 3. Gdzie to robić?

W jakiej pozycji? Kiedy? Jak często? · 83

ROZDZIAŁ 4. Jaki masz wybór? · 91

Q & A Pytania, które często słyszę na kursach,
a które być może przyszły do głowy i Tobie · 131

Zakończenie · 145

Podziękowania · 147

Bibliografia · 150

GDZIE TO ROBIĆ? W JAKIEJ POZYCJI? KIEDY? JAK CZĘSTO?

Snuałam kiedyś z koleżanką, moją „meditation buddy”, taką wizję: Warszawa, w której jest wiele, wiele miejsc do medytacji. Ławek w parku specjalnie do tego przeznaczonych, ale też domków na kształt — przepraszam, jeśli razi Cię to porównanie — toalet publicznych. Gdziekolwiek jesteś, zawsze masz takie miejsce w zasięgu spaceru. Są rozsiane po mieście jak stacje metra w Londynie albo McDonaldy w Stanach. Albo kioski „Ruchu” jeszcze niedawno w Polsce.

Możesz wejść, pomedytować, wstąpić po chwilę duchowości jak po kawę na wynos, a potem ruszyć dalej ze swoim życiem. Ależ byłoby pięknie, prawda? W przerwie lunchowej w pracy, po odprowadzeniu dzieci do szkoły, w samym środku załatwiania spraw urzędowych — kilka chwil medytacji w komfortowych warunkach. Wizja dość utopijna. A jednak zastanawialiśmy się, jak znaleźć sponsora i wystarać się o wszystkie zgody na jej realizację w Warszawie.

No, dobrze, pobudka. Na razie tak nie będzie, trzeba sobie radzić inaczej. Znaleźć takie miejsca do medytacji na miarę swoich możliwości. Gdy jest dobra pogoda — ławka w parku nie jest złym pomysłem. Ale też taka na przystanku, w metrze, na dworcu, w kościele, a może i krzesło w barze mlecznym, kawiarni, poczekalni

u lekarza. I — oczywiście — w domu oraz, jeśli masz szczęście, w ośrodku medytacyjnym czy szkole jogi.

Jeśli chcesz medytować, na pewno coś się znajdzie. Gdy dopiero wdrażasz się w praktykę, ograniczenie bodźców będzie bardzo pomocne. Jeśli trudno Ci znaleźć miejsce ciche (albo głośne — ale od ptaków czy szumu morza, a nie klaksonów, karettek pogotowia lub okrzyków pijanych turystów, którzy przyjechali na wieczór kawalerski), możesz założyć zatyczki do uszu lub słuchawki — takie zwykłe albo dla osób z nadwrażliwością słuchową, które doskonale izolują od dźwięku lub pewnych jego częstotliwości. Jeśli trudno Ci siedzieć na macie, ze skrzyżowanymi nogami, wybierz krzesło, fotel, poduszkę albo medytację podczas spaceru czy picia herbaty. (Nie, scrollowanie w sieci nie jest medytacją). Jeśli jesteś wśród ludzi i chcesz zrobić to dyskretnie, te dwie ostatnie opcje też są OK, ale także chwila siedzenia w bezruchu, bez zamykania oczu, lecz ze wzrokiem zwróconym w jeden punkt, raczej nie zwróci niczyjej uwagi.

Poszukaj sposobów, by znaleźć swój kawałek przestrzeni, dostosowany do Twoich potrzeb przynajmniej przez kilka minut. Pomocze przestawienie telefonu na tryb samolotowy i poproszenie osób, z którymi mieszkasz czy pracujesz, żeby na kilka lub kilkanaście minut podarowali Ci prywatność. Jeśli nie chcesz, nie musisz zdradzać im powodów, dla których pragniesz tej chwili prywatności.

Nie musisz mieć żadnego stroju do medytacji — wystarczą ciuchy, w których jest Ci wygodnie. Być może te same, które nosisz do pracy, a być może trzeba się będzie przebrać w coś bardziej komfortowego. W ośrodku zen, w którym zaczynałam medytować, mieliśmy specjalne szaty — coś w rodzaju kimona narzucanego na „cywilne” ubrania lub na bieliznę — chodziło o to, żeby były ciepłe (w czasie dłuższego siedzenia czy leżenia spada temperatura ciała) i nie krępowały ruchów. W medytacji grupowej chodzi też o to, by swoim strojem nie rozpraszać innych. Ani jego wyglądem, ani sze-

lestem, dźwiękiem koralików etc. Gdy medytujesz w samotności, nie ma to oczywiście znaczenia, ale też bywa, że strój do medytacji zadziała jak kotwica. Jeśli umówisz się ze sobą, że do medytacji zakładasz określone rzeczy, to już samo założenie ich da sygnał do mózgu, że czas na wyciszenie.

Nasz mózg lubi kotwice oraz rytuały — inaczej się czujesz w piżamie, inaczej w spodenkach do joggingu, inaczej w garsonce. Ubrania są przecież funkcyjne. Jeśli więc czujesz, że taka kotwica Ci pomoże, umów się ze sobą, że medytujesz tylko w konkretnej bluzie (i służy ona tylko do tego). Podobnym ułatwieniem może się okazać rytuał zapalania konkretnej świeczki, kadzidelka czy siadania na konkretnej poduszce, dedykowanej medytacji. To nie jest konieczne, ale jeśli ma Ci ułatwić zadanie, zanim wyrobisz sobie nawyk — gorąco polecam. Słyszałam, że zapach jest najlepszą kotwicą, więc może kominek czy dyfuzor w Twoim wypadku się sprawdzi. Ja ich nie używałam, ale w domu mam swoją żółtą poduszkę do medytacji. Czasem siadam na niej ja, czasem śpi na niej mój kot, ale generalnie kojarzy mi się ze skupieniem i spokojem.

Rady dla początkujących

Zrób z medytacji rytuał

Znajdź w niej powtarzalność — jeden czas, jedno miejsce. A jeśli kilka miejsc i różne terminy, to też niech to będzie jak rytuał. Na przykład w piątki o 20.00 w domu. We wtorki o 13.00 przy biurku w pracy. W czwartki o 17.00 w samochodzie, gdy czekasz na dziecko, które kończy trening łyżwiarstwa. Jeśli zawrzesz ze sobą umowę i — najlepiej — przyzwyczaisz się do praktyki, już nie przyjdzie Ci do głowy robić nic innego w samochodzie w czwartki o 17.00. Jasne zasady, regularność i dyscyplina pomagają.

Użyj kotwicy

Możesz wybrać coś, co Ci się kojarzy z medytacją, i dzięki takiej kotwicy mózg łatwiej przełączy się na tryb praktyki. To może być poduszka, strój, ale też bransoletka, zapalenie świeczki czy postawienie sobie w miejscu, w którym siadasz (albo włożenie do kieszeni) — figurki Buddy lub tak naprawdę dowolnej figurki. Medytująca barbie też może być (jest taka).

Usiądź wygodnie

Naprawdę wygodnie. Jeśli nie możesz medytować „po turecku”, ponieważ bolą Cię plecy, kolana, biodra... znajdź taką pozycję, która jest dla Ciebie dobra. Na poduszce do medytacji, krześle, kanapie. Gdy siadasz na krześle lub kanapie, nie krzyżuj nóg, postaw obie stopy na podłożu. Nie opieraj się o nic plecami, ale daj sobie przyzwolenie, że w razie czego się oprzesz. W tym sensie, że za sobą masz ścianę czy oparcie kanapy, ale siedzisz dwa centymetry od nich, a skorzystasz dopiero, gdy naprawdę zmęczą Ci się plecy. Znajdź złoty środek pomiędzy aktywnym siedzeniem a totalnym rozluźnieniem. Coś pomiędzy postawą „na baczność”, jak podczas wizyty u przyszłej ewentualnej teściowej czy na rozmowie kwalifikacyjnej do szkoły marynarki wojennej, a relaksem z pudełkiem lodów i Netflikiem.

Zadbaj, żeby było Ci ciepło

W medytacji nasze ciało się wychładza, dlatego czasem narzucamy na ramiona chustę, koc czy po prostu ubieramy się odrobinę grubiej niż podczas codziennego funkcjonowania. Przydadzą się też skarpetki.

Ułatw sobie zadanie

O wyłączeniu telefonu już było. Czy możesz wyłączyć też domofon? Zamknąć okno? Użyć repelentu na owady? Zawczasu nakarmić kota? Zdjąć garnek z kuchenki i wyłączyć żelazko? Żartuję z tym ostatnim, ale wiesz, o co mi chodzi. Oczywiście, że nie możesz się w stu procentach zabezpieczyć przed wizytą kuriera, muchą czy głodnym kotem, ale zrób, co możesz. Być może słuchawki ochronne będą dla Ciebie dobrym rozwiązaniem. Lub po prostu słuchawki, z których płynie mantra czy głos nauczycielki/nauczyciela medytacji.

Nie wymagaj od siebie za dużo

Jeśli chodzi o czas i częstotliwość — ustal ze sobą takie zasady, które Cię nie przerażają. Jeśli pół godziny codziennie sprawia, że czujesz presję, kombinuj dalej. 15 minut trzy razy w tygodniu? Też za dużo? 7 minut dwa razy w tygodniu? Na razie wystarczy.

Wiesz, jak działa zasada kaizen, czyli japońska metoda małych kroków? Wprowadzasz w swoim życiu tylko takie zmiany, które Cię nie stresują. Wybierasz ewolucję zamiast rewolucji. Jeżeli postawisz sobie poprzeczkę za wysoko, wywoła to opór w Twojej psychice i łatwo Ci będzie zerwać umowę z samą/samym sobą. Jeśli poprzeczka będzie nisko — dasz radę, a najwyżej za jakiś czas ją podniesiesz. Według zasady kaizen rezygnacja z cukru nie polega na tym, że „od jutra nie jem nic słodkiego”, ale że od jutra jem o jedną kostkę czekolady mniej niż zwykle. Za kilka dni spróbuję zrezygnować z dwóch kostek. I tak dalej. Wprowadzasz zmianę tak małą, że aż śmieszną. Bo co to jest jedna kostka czekolady, gdy codziennie jesz tabliczkę albo dwie? Potem wprowadzasz kolejną zmianę, znów tak małą, że aż śmieszną. I w końcu okazuje się, że

z 7 minut zrobiło się 10, a po kilku miesiącach 15 minut, a za rok jesteś w stanie wysiedzieć pół godziny. Albo nie, ponieważ na to też dajesz sobie przyzwolenie.

Restrykcyjne diety jest najtrudniej utrzymać i najczęściej po nich następuje objadanie się i efekt jo-jo. Z medytacją jest podobnie. Jeśli będziesz za dużo od siebie wymagać, możesz się do niej zniechęcić na parę lat.

Rady dla zaawansowanych

Nie czekaj na idealne warunki

Możesz medytować także, gdy nie jest bardzo cicho i nie jest idealnie wygodnie. Potraktuj hałasy, za chłodne czy za gorące pomieszczenie, ból głowy albo niewygodną matę jako element medytacji. Co zrobisz z tymi doznaniem? Czy potrafisz je zobaczyć i zaakceptować? Jeśli medytujesz na spacerze — nie czekaj, aż deszcz ustanie, przejaśni się czy też wzejdzie lub zajdzie słońce. Nieperfekcyjne warunki mogą nawet ułatwić Ci skupienie, jeśli tak sobie postanowisz.

Od czasu do czasu — zmieniaj

Na przykład godzinę czy czas medytacji. A także sam jej rodzaj. Do tej pory medytujesz, siedząc? Wprowadź medytację w ruchu, na przykład jogę, tai chi czy spacer po lesie. Ty też się przecież zmieniasz. Sprawdzaj, obserwuj, czy możesz medytować inaczej. Jeśli odejście od rutyny wyprowadza Cię z równowagi, burzy Twoje zen — wróć do niej i za jakiś czas znów spróbuj wyjść poza strefę komfortu. Pamiętaj, medytacja jest o schodzeniu z utartych ścieżek w życiu. Możesz — nie musisz — robić to też w samej praktyce.

Gdy jest dobrze, podnoś sobie poprzeczkę

Pomedytuj o kilka minut dłużej lub dodaj kolejną medytację do planu dnia czy tygodnia. Gdy świat się wali, gdy miotają Tobą fale, jasne, lepiej trzymać się swojego koła ratunkowego, ale gdy jest w miarę OK, warto sprawdzić, czy przypadkiem nie dasz rady puścić go i wskoczyć do tódki albo płynąć samodzielnie. Nowe umiejętności, także w medytacji, przydadzą się na później, gdy znów nadejdą trudniejsze chwile. Sorry, pewnie nadejdą, więc gromadź zapasy odporności psychicznej i zdobywaj nowe kompetencje, kiedy tylko masz okazję. Sprawdzanie się w nowym zwiększa też neuroplastyczność mózgu, a to pomaga w redukcji stresu i ma wiele innych przyjemnych skutków ubocznych — na przykład działa na Twój umysł przeciwstarzeniowo.

Szukaj trudności

Rozmowy w pociągu, które Cię irytują? Głośni sąsiedzi? Ktoś dziwnie sapie w zendo? Albo dziwnie pachnie? Wspaniale! Co z tym zrobisz? Utrzymywanie mentalnego dystansu i/lub praktyka współczucia mogą wznieść Twoją medytację na wyższy poziom. Jesteś częścią świata, tak samo jak ci irytujący współpasażerowie. Tak samo jak Ty masz w tym świecie swoje miejsce, tak samo oni je mają. A z buddyjskiej perspektywy — nie ma Ciebie i ich. Jesteśmy jednym. Czasem warto nawet poszukać tego dyskomfortu. Pozwolić, by nauczyciel poprowadził Cię do nowej, dziwnej, strasznej pozycji w jodze albo spróbować medytacji w głośnym tłumie. Taki trening przygotowuje Cię na nowe, dziwne, a może i straszne zadania w życiu.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Słowo **medytacja** pewnie jest Ci znane. I zapewne dobrze Ci się kojarzy.

Jak zdrowa dieta, ruch na świeżym powietrzu i pozytywne relacje z ludźmi. Praktykowanie medytacji znajdziesz również na chyba każdej liście „sposobów na dobre i szczęśliwe życie”. Dlaczego ma taką dobrą prasę?

Tego właśnie dowiesz się z książki: **czym jest i czemu służy medytacja, kto ją stworzył, na czym polega i jakich efektów możesz się po niej spodziewać.**

Ale to tylko teoria — której, zdaniem mistrzów, potrzebny jest zaledwie jeden procent. Pozostałe 99 procent, niezbędne, by osiągnąć cel, to doświadczenie. Dlatego spora część tego poradnika skupia się na kwestiach praktycznych. W trakcie lektury dowiesz się zatem, gdzie, w jakiej pozycji, jak często i jak długo medytować. Poznasz różne rodzaje praktyk, by móc wybrać tę, która najbardziej odpowiada Twoim obecnym potrzebom. Na koniec wraz z autorką poszukasz odpowiedzi na pytania, które dręczą zarówno początkujących, jak i bardziej zaawansowanych praktyków medytacji.