

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Tao medytacji. Zajęcia dla początkujących

Autor: Jack Kornfield

Tłumaczenie: Anna Owsiak

ISBN: 978-83-246-1595-7

Tytuł oryginału: [Meditation for Beginners: Six Guided Meditations for Insight, Inner Clarity, and Cultivating a Compassionate Heart](#)

Format: A5, stron: 88



Spełnienie przez medytację

- Uspokajanie ducha
- Rozjaśnianie umysłu
- Zrozumienie...

*Poznanie innych to inteligencja, poznanie siebie to prawdziwa mądrość*  
**Laozi**

Rozejrzyj się. świat pędzi jak oszalały. Ludzie kręcą się na karuzeli życia chcąc osiągnąć więcej i to jak najszybciej. Liczy się intensywność przeżyć, nie ich jakość. A Ty? Spoglądasz na to wszystko ze stoickim spokojem, zdając sobie sprawę, jak krucha jest nasza rzeczywistość. Wyciszenie, nabranie głębszego oddechu i zdolność spojrzenia do wewnątrz – oto sztuka medytacji. Dzięki niej zyskujesz zdolność nowego spojrzenia na własne życie, zdefiniowania swoich marzeń i pragnień, ustalenia wartości, odnalezienia zagubionego celu.

Zastanów się. Umiejętność przejścia przez życie w taki sposób, byśmy poczuli, że miało ono znaczenie i odcisnęło wartościowy ślad, to sztuka, którą osiąga niewielu z nas. A Ty? Pragniesz odkryć w sobie nowe możliwości. Szukasz bezpiecznej przystani, która przyciągnie Cię podczas burzy codziennego zgiełku. Chcesz uwolnić się od stresu, negatywnych myśli, frustracji i rozczarowania. Tradycja relaksacji w ciszy spokojnego umysłu ma tysiące lat. Jest praktykowana w różnych kręgach kulturowych. Teraz jej zbawienna moc otwiera się na Ciebie.

- Zbawienny wpływ praktyk medytacyjnych
- Praca z odczuciami płynącymi z Twego ciała
- Medytacja chodzenia i jedzenia
- Umiejętność obserwowania myśli i emocji
- Medytacja a odpowiedzialność społeczna

## SPIS TREŚCI

Rozdział pierwszy	4	Rozdział ósmy	52
<i>Starożytna sztuka medytacji</i>		<i>Medytacja 5.: Medytacja przebaczenia</i>	
Rozdział drugi	8	Rozdział dziewiąty	56
<i>Po co medytować?</i>		<i>Medytacja 6.: Medytacja kochającej życzliwości</i>	
Rozdział trzeci	14	Rozdział dziesiąty	62
<i>Korzyści płynące z praktyk medytacyjnych</i>		<i>Medytacja 7.: Medytacja jedzenia</i>	
Rozdział czwarty	18	Rozdział jedenasty	68
<i>Medytacja 1.: Kontaktowanie się z oddechem</i>		<i>Medytacja 8.: Medytacja chodzenia</i>	
Rozdział piąty	26	Rozdział dwunasty	72
<i>Medytacja 2.: Praca z odczuciami płynącymi z ciała</i>		<i>Medytacja a odpowiedzialność społeczna</i>	
Rozdział szósty	34	Rozdział trzynasty	76
<i>Medytacja 3.: Praca z uczuciami i emocjami</i>		<i>Jak kulturować codzienną praktykę medytacyjną</i>	
Rozdział siódmy	46	Źródła dodatkowe	81
<i>Medytacja 4.: Obserwowanie myśli</i>		O autorze	83

# ROZDZIAŁ TRZECI

## *Korzyści płynące z praktyk medytacyjnych*

JEDNYM Z NAJPIĘKNIEJSZYCH WIZERUNKÓW DO MEDYTACJI, jaki kiedykolwiek widziałem, jest plakat uśmiechającego się Swami Satchidinanda, który był wielkim hinduskim nauczycielem jogi. Na tym plakacie Swami jest przepasany niewielką pomarańczową przepaską biodrową, nosi długą, falistą brodę i stoi, balansując na jednej nodze w klasycznej pozycji z jogi, na desce surfingowej ślizgającej się po wielkiej fali! Pod spodem widnieje napis: „Nie możesz zatrzymać fal, lecz możesz nauczyć się surfować”. Plakat ten dotyka sedna praktyk medytacyjnych, pokazując, w jaki sposób możemy przenieść naszą uważność do rzeczywistego świata, pełnego informacji sensorycznych, emocji i zmian.

Medytacja uważności nie koncentruje się wokół utrzymywania określonego stanu umysłu, ponieważ żadnego z nich nie możesz zatrzymać na stałe. Medytacja uczy nas obecności w każdym momencie, przy pełnej świadomości, większej otwartości serca i jaśniejszym postrzeganiu. Może pomóc nam nauczyć się, jak być bardziej otwartymi, oraz tego, jak kochać całym sercem, a także nie obawiać się wyrażania tej miłości. Nawet w trudnych momentach życiowych medytacja może ukazać nam możliwość bycia nieco mniej przywiązanyymi do nieuchronnych wzlotów i upadków, zmniejszyć nasz lęk przed zmianami dotyczącymi zarówno przyjemności, jak i bolesnych doznań. Medytacja pomaga nam nauczyć się kochać w sposób właściwy, pokazując, że możemy otworzyć się na wszelkie aspekty naszych umysłów, zarówno na to, co trudne, jak i na to, co łatwe.

Świadomość medytacyjna redukuje napięcie i uzdrawia ciało. Medytacja wycisza umysł i delikatnie otwiera serce. Uspakaja ducha. Pomaga nam żyć pełniej w bieżącej rzeczywistości, wyraźniej postrzegać ludzi, wśród których żyjemy, oraz otaczający nas świat. Ćwicząc się w uważności, stajemy się bardziej obecni, dzięki czemu, spacerując po parku, nie myślimy o rachunkach, które musimy zapłacić, o problemach w pracy czy o czymś, co przydarzyło się nam wczoraj. Możemy nauczyć się być tam, gdzie jesteśmy. Ponieważ zasadniczo bycie świadomym chwili obecnej jest wszystkim, co mamy, to jeżeli przegapimy ten moment, wtedy na zawsze go utracimy.

W taki oto sposób medytacja może spełnić nasze najgłębsze pragnienia związane z odkrywaniem wewnętrznej wolności i szczęścia oraz docieraniem do poczucia łączności z życiem. Dzięki niej zaczynamy pełniej rozumieć to, kim jesteśmy oraz w jaki sposób mądrze przeżyć to dziwne życie, do którego się zrodziliśmy. Praktyki medytacyjne pomagają nam odkrywać tajemnicę cyklu życia i śmierci. Wystarczy systematyczne ćwiczenie uważności i świadomości, aby pielęgnować poczucie wewnętrznego spokoju, pozwalające dostrzegać wszystko to, co dzieje się w nas samych i wokół nas, oraz czerpać z tego nauk.

Choć medytacja nie jest niczym skomplikowanym, nie zawsze przychodzi nam z łatwością. Wymaga ona sporej odwagi. Carlos Castaneda opisuje, jak to szaman Don Juan z indiańskiego plemienia Yaqui uczył go, że wyłącznie duchowy wojownik jest w stanie podążać ścieżką wiedzy. Jedynie duchowy wojownik nigdy nie narzeka ani niczego nie żałuje. „Życie duchowego wojownika to nieustanne wyzwanie, a wyzwania nie mogą być ani dobre, ani złe. Podstawowa różnica pomiędzy zwykłym człowiekiem a wojownikiem polega na tym, że ten pierwszy traktuje wszystko jako wyzwanie, podczas gdy ten drugi postrzega wszystko jako błogosławieństwo bądź przekleństwo”.

Do medytacji będziesz musiał wnieść ducha otwartości, odkrycia, postrzegania, aby ćwiczyć się — czy to w pozycji siedzącej, czy podczas spaceru — w kierowaniu uwagi z powrotem ku chwili obecnej, aby nauczyć się, jak w pełni, w zrównoważony sposób koncentrować się, a także

obserwować własny oddech, ciało, emocje i umysł, oraz aby poznać schematy utrwalone w Twoim ciele i umyśle, które powodują cierpienie, a także odkryć sposób na uwolnienie się od tego cierpienia. Możemy również nauczyć się odnosić się do własnego życia oraz życia innych osób z kochającą życzliwością, z większym zrozumieniem i współczuciem. Umierający Aldous Huxley poproszony o odpowiedź na pytanie, czego nauczył się dzięki swojej pracy z wieloma nauczycielami duchowymi i guru podczas własnej podróży duchowej, powiedział: „To kłopotliwe dla mnie stwierdzenie, lecz odnoszę wrażenie, że sprowadza się to przede wszystkim do nauki bycia życzliwym”.