

100
NAJLEPSZYCH
MEDYTACJI NA ŚWIECIE

ZREDUKUJ STRES, POPRAW ZDROWIE
I ZBUDUJ SZCZĘŚCIE, ĆWICZĄC TYLKO
KILKA MINUT DZIENNIE

DR. MARTIN HART I SKYE ALEXANDER

 **WIEDZA**
POWSZECHNA



SPIS TREŚCI

PO PROSTU... USIĄDŹ NA CHWILĘ..... 10

CZĘŚĆ

1 W CZYM MEDITACJA MOŻE CI POMÓC? 13

Jak działa medytacja?	14
Radzenie sobie z oporem.....	15
Zawsze dostajesz to, czego chcesz (choć to nie musi być to, o co prosisz).....	18
Przygotuj się do medytacji.....	19
Znajdź bezpieczne miejsce	21
Poznaj swoją wyższą jaźń	22
W jaki sposób pracować z medytacjami zamieszczonymi w tej książce	24

CZĘŚĆ

2 MEDITACJE RELAKSUJĄCE I OBNIŻAJĄCE STRES..... 27

Ćwicz oddech dwubiegunowy by poprawić swój sen	28
Uwolnij napięcie spowodowane pracą przy komputerze.....	29
Zmyj z siebie codzienną złość.....	30
Poczuj się odmłodzony w swojej bezpiecznej zatoce.....	33
Jaki jest twój żywioł?	35
Zmniejsz poziom irytacji w twoim otoczeniu	36
Uwolnij stres pod koniec dnia	37
Przejdź przez labirynt, by odnaleźć wewnętrzny spokój.....	38
Uwolnij napięcie „od stóp do głów”	39
Zapachowa relaksacja.....	41
Uwolnij stres przedoperacyjny.....	42
Użyj kryształu, by uwolnić stres i napięcie.....	44
Żegluj poprzez kryzys	46

CZĘŚĆ

3 MEDITACJE DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO.....49

Wzmocnij swój system immunologiczny.....	50
Oddychaj głęboko, by obniżyć ciśnienie krwi	52
Przyjemny sposób na rzucenie palenia.....	53
Usuń ból z pomocą kochających dłoni	55
Rozmawiaj z rakiem	56
Rozpuszczaj komórki rakowe laserem mitochondriów.....	58
Śpiewaj, by oczyścić ciało i umysł.....	60
Użyj jogi, by odblokować serce.....	62
Lecz ukryte problemy światłem czakramu	64

CZĘŚĆ

4 MEDITACJE UZDRAWIAJĄCE EMOCJE..... 67

Zapał kadzidółką, by ukoić niepokój.....	68
Kontroluj gniew, wyłączając swoje guziki	70
Uwolnij się od niechcianych nawyków i zachowań	72
Zrzuć z siebie ciężar depresji.....	74
Ujarmij lęk przed lataniem	76
Pozbądź się toksycznych złogów żalu i nienawiści	77
Ucisz głos strachu.....	79
Zakończ wstyd.....	81
Serfuj po falach, by wyrównać nastroje	82
Wylecz się po stracie bliskich.....	84

5 CZĘŚĆ MEDITACJE DLA POPRAWY
OGÓLNEGO ZDROWIA, ODMŁODZENIA
I DŁUGOWIECZNOŚCI 87

Użyj oddechu ognia, by skorzystać z twojej życiowej energii	88
Połącz się ze źródłem wszelkiego życia	89
Zrównoważ funkcje hormonalne, by powstrzymać starzenie.....	90
Przeptyń przez życiowe wyzwania	92
Odmłódź swoją skórę.....	94
Nataduj swoje czakramy, by zwiększyć żywotność.....	96
Usuń negatywne myśli, by wspomóc zdrowie i żywotność	98
Użyj koloru, by nastroić i wyleczyć swoje ciało	100

6 CZĘŚĆ MEDITACJE POPRAWIAJĄCE
KONCENTRAJCĘ, PAMIĘĆ
I JASNOŚĆ UMYŚLU..... 103

Zwiększ jasność umysłu i uwagę.....	105
Zatrzymaj wielozadaniowość, by poprawić swoją pamięć	106
Łącz śpiew i mudry, by poprawić koncentrację.....	107
Stwórz mandalę wspomagającą równowagę umysłu	109
Wykorzystuj w większym stopniu swój mózg.....	110
Zmniejsz objawy ADHD.....	112
Wzmocnij połączenie między lewą i prawą półkulą mózgu	113
Odzyskaj utracone wspomnienia i emocje.....	114
Ćwicz swój mózg, by poprawić koncentrację i skupienie	116

7 CZĘŚĆ MEDITACJE DLA ZWIĘKSZENIA
ŻYCIOWEGO POWODZENIA
I SPEŁNIENIA 119

Popraw swoje umiejętności atletyczne	120
Osiągaj swoje cele jeden po drugim	122
Uwolnij niepokój przed występem	125
Zamień niedoskonałość w perfekcję.....	126
Medytuj, by dotrzeć do strefy.....	127
Wybierz pozytywne rozstrzygnięcia przyszłości.....	129
Wyłącz osąd innych ludzi.....	131
Popraw koncentrację, wytrwałość i upór w dążeniu do celu	132
Wejdź na drabinę prowadzącą do sukcesu.....	134
Użyj telefonu komórkowego, by poprawić swoją wydajność.....	136

8 CZĘŚĆ MEDITACJE
DLA POPRAWY RELACJI
MIĘDZYLUDZKICH . 139

Uszanuj świętość w każdej osobie	141
Wypracuj wdzięczność względem innych, kultywując miłosną życzliwość.....	142
Zetrzyj brud urazy	144
Ucisz osądzanie, by zmniejszyć stres w swoich relacjach	146
Przywołaj z powrotem swój cień	147
Rozpal energię seksualną	149
Umocnij związek	150
Naucz się lepiej otrzymywać.....	152
Wyzwól się z krępujących więzów.....	154
Skup się na przebaczeniu.....	155
Osiągaj wynik zwycięzca/zwycięzca	157

CZĘŚĆ 9 MEDITACJE DLA PRZYCIĄGNIĘCIA TEGO, CZEGO CHCESZ W ŻYCIU ... 159

Przywróć poczucie własnej wartości.....	161
Przyciągaj innych ludzi do swojego życia.....	162
Rozwiń postawę wdzięczności.....	164
Zmień postrzeganie, by odmienić swoją rzeczywistość.....	165
Przemieść swoją perspektywę, by dostrzec nowe możliwości.....	167
Użyj kryształu, by przyciągnąć dobrobyt.....	169
Określ swoje cele, by przyciągać do siebie to, czego pragniesz.....	171
Przyciągaj do siebie wszystko, czego pragniesz, w trakcie snu.....	172
Wykorzystaj moc przyciągania seksu.....	174
Wymarz swoją drogę do spełnienia.....	176
Spisz swoją drogę do sukcesu.....	178
Najpotężniejsza medytacja w historii (i najtrudniejsza).....	179

CZĘŚĆ 10 MEDITACJE WSPOMAGAJĄCE KREATYWNOŚĆ, INTELIGENCJĘ I UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW..... 181

Nocne westchnienia: zdobądź kreatywną inspirację w nocy.....	183
Pozwól naturze inspirować kreatywność i odpowiedzi... ..	184
Zwiększ inspirację i pomysłowość.....	186
Odblokuj swoją kreatywność.....	188
Pudełko odpowiedzi: rozwiąż problemy, otrzymaj odpowiedzi.....	190
Patrz na chmury, by poszerzyć swoją kreatywność i wyobraźnię.....	192

Zwiększ swoją zdolność uczenia się.....	194
Wyjdź poza narzucone sobie ograniczenia.....	195
Zataduj wiedzę ze swojej wyższej jaźni.....	196
Otrzymaj odpowiedzi poprzez kontemplację.....	197

CZĘŚĆ 11 MEDITACJE DLA UZDROWIENIA PLANETY..... 199

Wywieś flagi modlitewne, by rozstać na cały świat błogostawieństwo.....	200
Badaj kwiaty, by poczuć wdzięczność dla natury... ..	203
Obserwuj wodę, by poczuć życiową energię.....	204
Otrzymaj mądrość od drzewa.....	206
Wybierz się na wycieczkę, by wzmocnić więź z matką ziemią.....	208
Zmniejsz przemoc i przestępczość.....	209
Zmniejsz kłęski żywiołowe i napięcie w świecie.....	210
Zasiej planetę miłością.....	213
Współtwórz swój magiczny ogród.....	214

ANEKS A: WIĘCEJ NA TEMAT MEDITACJI ..216

Duchowe korzenie medytacji.....	217
Medytacja kierowana i niekierowana.....	217
Niektóre rodzaje medytacji.....	219

ANEKS B: PRAKTYKI REKOMENDOWANE DLA RÓŻNYCH OBSZARÓW ZASTOSOWAŃ.....220

Podziękowania.....	235
O autorach.....	239



CZĘŚĆ

2

Prawdopodobnie najczęściej stosowaną przez lekarzy poradą zdrowotną jest „zażywać dużo odpoczynku”. Odpoczynek i relaks są świetnym antidotum na stres, który jest główną przyczyną wszelkich problemów zdrowotnych na poziomie fizycznym, emocjonalnym i umysłowym. W swoim bestsellerze *The Relaxation Response* Herbert Benson omawia wyniki swoich eksperymentów, przeprowadzonych z osobami medytującymi. Zgodnie z wynikami badań, medytacja obniża częstotliwość akcji serca i zużycie tlenu przez organizm. Oba te markery są charakterystyczne dla stanów głębokiej relaksacji. Na ich podstawie Benson wnioskuje, że medytacja wywiera bardzo realny wpływ na obniżenie poziomu stresu w organizmie oraz kontrolę odruchu „walki lub ucieczki”.

**MEDYTACJE
RELAKSUJĄCE
I OBNIŻAJĄCE
STRES**

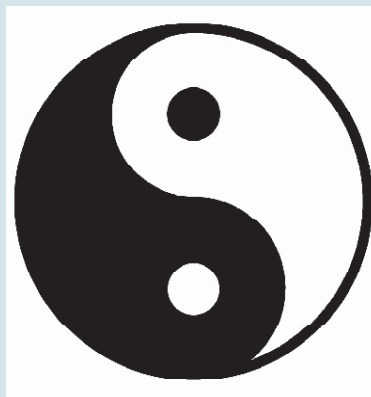
ĆWICZ ODDECH DWUBIEGUNOWY BY POPRAWIĆ SWÓJ SEN

Dr Linda Carlton i jej koledzy z University of Calgary w kanadyjskiej prowincji Alberta, przeprowadzili trwające osiem tygodni badanie na sześćdziesięciu trzech medytujących pacjentach (badanie zostało opublikowane w *International Journal of Behavioral Medicine*, 2005). Badacze odkryli, że medytacja znacząco zmniejszyła u uczestników badania problemy z zasypianiem i poprawiła ogólną jakość ich snu.

W wielu rodzajach medytacji kładzie się duży nacisk na wiązanie uwagi z oddechem, jako na sposób na oczyszczenie umysłu i uspokojenie ciała. Poniższa medytacja, bazująca na starożytnej jogicznej technice oddechowej, harmonizuje poziomy energii *jīn* (receptywna/pasywna) i *yang* (asertywna/aktywna) w ciele i wywołuje spokojny i wyciszony stan umysłu. Aby lepiej się relaksować i lepiej spać, ćwicz tę technikę co wieczór przed udaniem się na spoczynek.



- 1 } Połóż się na plecach z zamkniętymi oczami. Prawym kciukiem delikatnie zablokuj prawe skrzydełko nosa. Oddychaj powoli i głęboko przez lewe nozdrze. Wykonaj wdech, pozwalając, by oddech najpierw wypełnił twój brzuch, a w drugiej kolejności klatkę piersiową. Wykonaj wydech, wypuszczając powietrze najpierw z klatki piersiowej, a następnie z brzucha, aż uwolnisz całość oddechu.
- 2 } Powtórz całość i kontynuuj, oddychając w ten sposób przez około minutę. Obserwuj bacznie oddech. Zwróć uwagę na to, w jaki sposób brzuch unosi się i opada w trakcie wykonywania wdechów i wydechów.
- 3 } Teraz zablokuj lewym kciukiem lewe skrzydełko od nosa. Oddychaj powoli i głęboko przez prawe nozdrze. Wykonaj wdech, pozwalając, by oddech najpierw wypełnił twój brzuch, a w drugiej kolejności klatkę piersiową. Wykonaj wydech, wypuszczając powietrze najpierw z klatki piersiowej, a następnie z brzucha, aż uwolnisz całość oddechu.
- 4 } Powtórz całość i kontynuuj, oddychając w ten sposób przez około minutę. Utrzymuj uwagę związaną z oddechem.
- 5 } Jeśli umysł zaczyna błędzić, delikatnie zwróć go do oddechu. Poczuj cyrkulację oddechu w twoim ciele.
- 6 } Poczuj, jak ciało i umysł stopniowo się rozluźniają, w miarę jak zwiększa się harmonia w twoim systemie energetycznym.
- 7 } Jeszcze raz zmień nozdrza i kontynuuj ćwiczenie. Ćwicz tak długo, jak długo będzie ci wygodnie lub dopóki nie zaśniesz.



UWOLNIJ NAPIĘCIE SPOWODOWANE PRACĄ PRZY KOMPUTERZE

Komputery usprawniają nasze życie na wiele sposobów, ale zwiększają również frustrację i potrzebę produkowania więcej i szybciej. Spędzanie wielu godzin dziennie przed komputerem powoduje również napięcia w obszarze szyi i barków. Dr Charles L. Raison, dyrektor Mind-Body Program w Emory University School of Medicine w stanie Atlanta (USA), w trwającym sześć tygodni badaniu udowodnił pozytywny wpływ medytacji w zakresie poprawy reakcji uczestników na stres fizyczny i emocjonalny. Tego typu „kierowana”, zewnętrznio nastawiona forma medytacji rozluźnia napięte mięśnie, relaksuje umysł i zmniejsza ogólne napięcie.



- 1 } Usiądź w wygodnej pozycji i zamknij oczy. Utrzymuj plecy wyprostowane i barki ściągnięte do tyłu. Wykonaj powolny i głęboki wdech, jednocześnie delikatnie skręcając głowę w lewo i rozciągając szyję aż do momentu, w którym poczujesz opór mięśniowy.
- 2 } Wykonaj powolny wydech, skręcając głowę w prawo i rozciągając mięśnie szyi do momentu, w którym pojawi się napięcie mięśniowe.
- 3 } Powtórz ćwiczenie. Tym razem rozciągnij mięśnie trochę bardziej, ale nie przekraczaj swojej strefy komfortu. Usuń z umysłu wszystkie myśli.
- 4 } Zwiąż uwagę z ruchem i oddechem. Poruszaj się powoli i z rozwagą – nie przyspieszaj i nie szarp – rozciągaj mięśnie tylko w takim zakresie, jaki pozostaje dla Ciebie w pełni komfortowy.
- 5 } Wdechy wykonuj głębokie, wypełniając powietrzem najpierw brzuch, a następnie klatkę piersiową. Wydychaj powietrze powolutku, uwalniając je najpierw z klatki piersiowej, a następnie z brzucha.
- 6 } Kontynuuj, delikatnie obracając głowę raz w jedną, raz w drugą stronę, skręcając ją w lewo na wdechu i w prawo na wydechu. Utrzymuj spokojny i stabilny stan umysłu. Jeśli w polu twojej uważności pojawiają się jakieś myśli, siłą woli przenieś uwagę z powrotem na ruch i oddech.
- 7 } Ćwicz tak długo, jak Ci się podoba. Gdy poczujesz się bardziej rozluźniony i zrelaksowany, otwórz oczy.

Aby zmniejszyć stres związany z pracą przy komputerze, ćwicz tę medytację kilka razy dziennie, przez co najmniej pięć minut za każdym razem.



ZMYJ Z SIEBIE CODZIENNĄ ZŁOŚĆ

Zgodnie z teorią zaproponowaną przez autorów książek *The Meditative Mind* Daniela Golemana i *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart* Tarę Bennett-Goleman, medytacja wpływa na poprawę komunikacji neuronalnej między ciałem migdałowatym a korą przedczołową mózgu. Ciało migdałowe zarządza reakcją lękową i jest powiązane z agresją; kora przedczołowa sprawia, że zatrzymujesz się, zachowujesz spokój i podejmujesz przemyślane decyzje. Medytacja zwiększa aktywność lewej kory przedczołowej, tak że panuje ona nad aktywnością ciała migdałowatego, zmniejszając tym samym napięcie, irytację i niepokój.

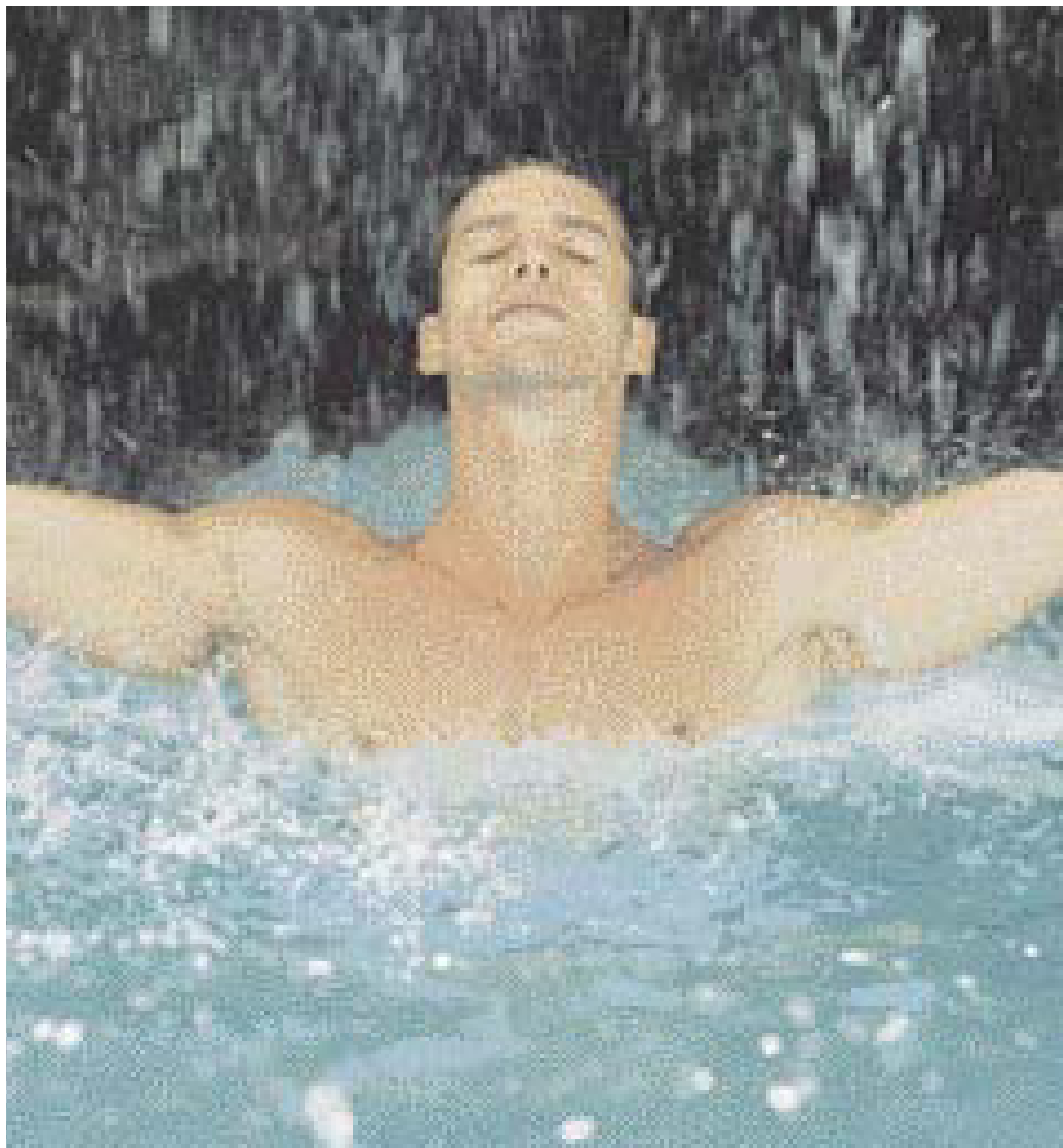
Poniższa medytacja pomoże ci oczyścić się z codziennego rozdrażnienia i stresu podczas kąpieli. Praktykuj tę prostą technikę z rana, wieczorem i zawsze wtedy, gdy chcesz oczyścić się ze złości i napięcia.

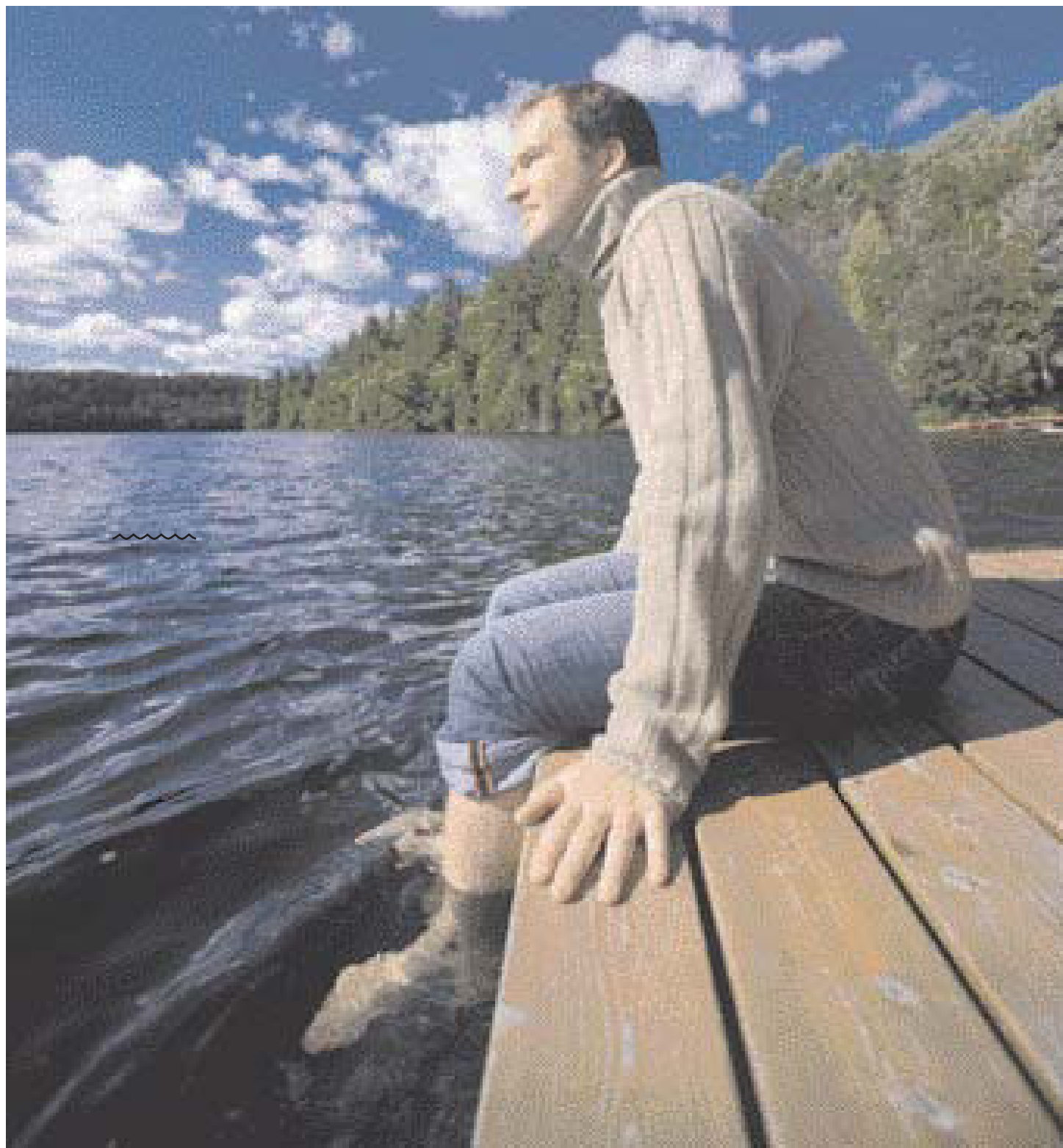


- 1 } Stań pod prysznicem i pozwól gorącej wodzie sptywać na ciebie. Przywołaj w umyśle jakąś sytuację, które wytrąca cię z równowagi. Pomyśl o tej irytacji, jak o brudzie, który uczeplił się twojego ciała.
- 2 } Gdy gorąca woda sptywa po twoim ciele, wyobraź sobie, że sptukuje twoje obawy, złość i irytację. Namydłając ciało wyobraź sobie, że oczyszczasz się jednocześnie ze stresu.
- 3 } Poczuj, jak twoje mięśnie się rozluźniają, twoje ciało staje się lżejsze i swobodniejsze, gdy strumień wody masuje twoje barki, plecy i tak dalej.
- 4 } Rozsmarowując szampon na głowie, wyobraź sobie, że w ten sposób usuwasz wszystkie troski i rozdrażnienie z twoich włosów. Poczuj, jak twój umysł oczyszcza się i uspokaja, kiedy sptukujesz szampon z włosów.
- 5 } Wizualizuj wszystkie troski, sptywające przez odpływ prysznica, jak brudna woda.
- 6 } Stój pod kojącym strumieniem prysznica tak długo jak zechcesz, aż poczujesz się wolny od złości, niepokoju i poirytowania.
- 7 } Kiedy poczujesz się gotów, wyjdź spod prysznica, i poczuj rozluźnienie i świeżość.

W miejscach, w których niemożliwe jest skorzystanie z prysznica w materialnej postaci – na przykład, gdy jesteś w biurze lub jedziesz zatłoczonym metrem – możesz wykonać wariację tego ćwiczenia w swoim umyśle. Po prostu, zamknij oczy i wyobraź sobie, że stoisz pod prysznicem albo nawet pod niewielkim wodospadem, pozwalając, by woda zabrała ze sobą twoje troski.







JAKI JEST TWÓJ ŻYWIOŁ?

Aby odkryć swój żywioł, nie szukaj odniesień do znaku zodiaku. Zamiast tego zastanów się nad swoją reakcją na naturę, używając poniższych przykładów. Który z nich jest dla ciebie najprawdziwszy? Każdy z nas ciąży w kierunku jednego z żywiołów, bardziej niż w kierunku innych. Możesz kochać morze (woda) i ogród (ziemia) ale mieć głębokie „uczuciowe” powiązanie z żywiołem ognia (którego śladowe ilości zawierają również woda i ziemia).

Ziemia

Odczuwasz transcendentną przyjemność, pracując w ogrodzie. Przechadzka po lesie jest dla ciebie czarującym doświadczeniem. Czujesz specjalną więź z drzewami, kwiatami i innymi roślinami i możesz mieć talent do uprawiania roślin.

Ogień

Uwielbiasz siedzieć przy ognisku lub przed rozpalonym kominkiem. Leżenie na plaży w gorącym słońcu odżywia cię. Światło świecy porusza w tobie mistyczną, magiczną strunę. Odczuwasz trwogę i szacunek dla rozłysków pioruna.

Powietrze

Czujesz się wolny, stojąc wysoko na szczycie wzgórza lub góry. Uwielbiasz powiew wiatru muskający twój twarz. Lubisz otwarte przestrzenie. Burza ekscytuje się i pobudza.

Woda

Najbardziej żywy czujesz się, przebywając nad jeziorem, nad rzeką lub nad morzem. Spacer w deszczu jest dla ciebie magiczny. Odżywia cię kąpiel lub prysznic.