



8 minut medytacji

Spokój umysłu *na co dzień*

WYCISZ SWÓJ UMYŚŁ, ZMIENŲ SWOJE ŹYCIE

VICTOR DAVICH

- 8 minut, aby osiągnąć spokój ducha
- 8 minut, aby zmniejszyć poziom stresu
- 8 minut, aby poprawić koncentrację
- 8 minut, aby być szczęśliwym

Tytuł oryginału: 8 Minute Meditation: Quiet Your Mind. Change Your Life

Tłumaczenie: Anna Kanclerz

ISBN: 978-83-246-5214-3

Copyright © 2004 by Victor Davich
All rights reserved.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Perigee, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Polish edition copyright © 2014 by Helion S.A.
All rights reserved.

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.

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Autor oraz Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/8minme>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	7
<i>Początki</i>	9
CZĘŚĆ I PODSTAWOWE INFORMACJE	23
CZĘŚĆ II PROGRAM OŚMIOMINUTOWYCH SESJI MEDITACJI	63
TYDZIEŃ PIERWSZY Po prostu oddychaj	67
TYDZIEŃ DRUGI „Nagi” dźwięk	77
TYDZIEŃ TRZECI Obserwacja doznań fizycznych	87
TYDZIEŃ CZWARTY Magiczny moment	97
TYDZIEŃ PIĄTY Uprzejma odmowa	105
TYDZIEŃ SZÓSTY Prywatny seans	113
TYDZIEŃ SIÓDMY Medytacja miłującej dobroci	123
TYDZIEŃ ÓSMY Połączenie kilku technik	131
CZĘŚĆ III ROZSZERZENIE PROGRAMU	145
Witaj w części III, będącej rozszerzeniem programu ośmiominutowych sesji medytacji	147
Co Ci daje rozszerzenie programu?	148
Kontynuacja praktyki. Włączenie medytacji do codziennego życia	149
Ponad osiem minut	150
Wzorzec medytacji w praktyce	155
Medytacja w praktyce	158
Rozszerzanie medytacji miłującej dobroci na innych	160
Rozszerzenie miłującej dobroci na innych	161
Pytania i odpowiedzi dotyczące medytacji miłującej dobroci	164
 <i>Lista polecanych przeze mnie materiałów dodatkowych</i>	 169
<i>Na zakończenie</i>	175
<i>Podziękowania</i>	177
<i>O autorze</i>	181

TYDZIEŃ PIERWSZY

PO PROSTU ODDYCHAJ

GDZIE JESTEŚ?

Witam na początku programu ośmiominutowych sesji medytacji.

Poznawaniu czegoś nowego zawsze towarzyszą pytania, wątpliwości i nadzieje. Być może liczysz na to, że podczas medytacji nagle doznasz oświecenia, cokolwiek to słowo dla Ciebie znaczy. Z drugiej strony możesz z góry założyć, że medytacja będzie jeszcze jednym bezsensownym przedsięwzięciem, takim jak ta dieta, którą wypróbowałeś w zeszłym miesiącu i która zakończyła się fiaskiem.

Oba nastawienia są normalne i należy się ich spodziewać. Najlepiej zrobisz, jeśli po prostu zapomnisz zarówno o pozytywnych, jak i negatywnych oczekiwaniach. Zamiast tego postanów sobie, że codziennie będziesz poznawał ten program z każdą minutą medytacji.

Dzisiaj przypada pierwszy dzień realizacji programu. Po tygodniu będziesz miał za sobą siedem sesji medytacji, które w sumie trwają prawie godzinę. Zadaż więc sobie pytanie: *Czy mogę poświęcić godzinę mojego życia, aby przekonać się, czy potrafię je zmienić?*

Oczywiście, że tak.

CO BĘDZIESZ ROBIŁ?

Program ośmiominutowych sesji medytacji rozpoczyna się od skutecznej i prostej techniki polegającej na obserwowaniu swojego oddechu.

Kiedyś odwiedziłem mistrza zen w jego klasztorze znajdującym się na szczycie góry w Kalifornii. Udzielił mi tylko jednej wskazówki: „Zwróć uwagę na oddech”.

Kiedy to usłyszałem, pomyślałem, że medytacja będzie czymś niezwykle łatwym, niewymagającym żadnego wysiłku. Powiedziałem więc mistrzowi, że chciałbym dostać jakieś ambitniejsze, bardziej „męskie” zadanie. Mistrz uśmiechnął się znacząco, poklepał mnie po ramieniu i polecił skupić się na oddychaniu przynajmniej przez trzy wdechy. Usiadłem nieruchomo, zamknąłem oczy i zabrałem się do dzieła.

Po pierwszym wydechu zacząłem planować menu na przyjęcie, które miałem wydać za cztery miesiące. Po drugim wydechu zacząłem się zastanawiać, w jaki sposób mam się upewnić, że moja honda spełnia wyśrubowane kalifornijskie normy emisji spalin. Możesz sobie wyobrazić, o czym myślałem po trzecim oddechu.

Może Ci się wydawać, że koncentracja na oddechu jest prosta jak dziecięca igraszka. Jednak stale „wędrujący” umysł miesza nam szyki. Mój przyjaciel Josh Baran określa to zjawisko przebywaniem w innym świecie — gdzie indziej i kiedy indziej.

Jednak strzeżonego pan Bóg strzeże. Kiedy podczas medytacji (ponieważ nie mam żadnych wątpliwości, że będziesz ją praktykował) złapiesz się na tym, że myślisz o pieczeniu ciasteczek albo o wyborze restauracji, w której masz zjeść tego wieczoru kolację, musisz sobie

uświadomić, że Twoje myśli zaczęły błędzić. Nie miej jednak wyrzutów, że jesteś kiepskim adeptem medytacji, tylko z powrotem skoncentruj się na oddechu.

Na tym polega sztuka medytacji oddechu: obserwujesz oddech, zbaczasz z kursu, uświadamiasz sobie, że zbłądziłeś myślami gdzieś daleko, więc powracasz spokojnie do koncentracji na oddychaniu. I tak w kółko. Jak już wcześniej wspomniałem, medytacja polega na praktyce.

Nie martw się, udzieli Ci o wiele bardziej szczegółowych wskazówek, niż zrobił to mój mistrz zen.

Zaczynamy.

WSKAZÓWKI NA TYDZIEŃ PIERWSZY PO PROSTU ODDYCHAJ

PRZYGOTOWANIE

- Nastaw minutnik na osiem minut.
- Usiądź na krześle i przyjmij pozycję do medytacji, rozluźnij się, ale pozostań czujny.
- Delikatnie zamknij oczy.
- Weź długi, głęboki wdech, w czasie którego zapomnisz o bieżących zmartwieniach, nadziejach i marzeniach. Wstrzymaj na chwilę oddech. Następnie powoli, spokojnie wypuść powietrze.
- Zrób to jeszcze raz. Weź głęboki wdech i do końca się rozluźnij.
- Włącz minutnik.

WSKAZÓWKI

- Zwróć uwagę, czy kontrolujesz oddech. Jeśli tak, przestań o tym myśleć i zrelaksuj się.
- Skup się na tej części ciała, w której oddychanie jest najbardziej odczuwalne. To może być klatka piersiowa, przepona lub nos. Każdy wybór jest dobry.
- Skieruj swoją uwagę na to miejsce. Nazwijmy je „punktem zakotwiczenia”.

- Obserwuj naturalny rytm oddechu w punkcie zakotwiczenia. Nie traktuj tego jak obserwacji własnego oddechu, ale samego zjawiska oddychania.
- Akceptuj... akceptuj... akceptuj... Nie musisz się w nic angażować ani niczego zgadywać.
- Zaczynasz błądzić gdzieś myślami? Nie ma sprawy. Tylko sobie to uświadom, a następnie spokojnie wróć do punktu zakotwiczenia — oddychania.
- Spróbuj kontrolować tylko jeden cykl wdechu i wydechu. Jeśli Ci się udało, to znaczy, że możesz to powtórzyć. Nie przejmuj się, jeśli Ci się to nie uda. Po prostu zacznij od początku.
- Czujesz się sfrustrowany albo poirytowany? Uświadom sobie swoje emocje i wróć do punktu zakotwiczenia.
- Postępuj zgodnie z powyższymi instrukcjami. Wystarczy, że będziesz obserwował naturalny cykl oddechu w punkcie zakotwiczenia.
- Czy możesz śledzić po prostu jeden wdech i wydech?
- Kontynuuj do czasu, gdy włączy się alarm minutnika.
- Powtarzaj to ćwiczenie przez osiem minut dziennie przez cały tydzień.

JAK CI IDZIE?

Na początku praktyki medytacji większość adeptów tej sztuki czuje się dziwnie. W gruncie rzeczy zdziwiłbym się, gdybyś Ty czuł się inaczej. Z powodu tego odczucia możesz nabrać przekonania, że nie jesteś stworzony do medytacji. Bzdura.

Pomyśl tylko: być może osiem minut, które poświęcasz na medytację, to pierwsza okazja w Twoim życiu, aby równocześnie znaleźć ciszę, spokój i osiągnąć stan skupienia. Nawet jeśli trwa on dwie sekundy, to jest to radykalny, nowy sposób poznawania świata. Nic dziwnego, że czujesz się trochę dziwnie.

Nauka medytacji jest jak zdobywanie nowej umiejętności. Początkowo możesz być trochę rozchwiany psychicznie i fizycznie, a nawet odczuwać złość, czuć się głupio i niezręcznie — jak prawdziwa *niezdara*. Wytrzymujesz jednak, ponieważ chcesz medytować.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA



Helion SA

Ile czasu trzeba poświęcić, aby doświadczyć uczucia wewnętrznego spokoju? Ta napisana prostym i zrozumiałym językiem książka pozwoli Ci znaleźć czas na chwilę medytacji, dzięki której będziesz mógł się wyciszyć i odzyskać jasność umysłu bez względu na to, jak bardzo jesteś zapracowany.

Lama Surya Das, autor książki *Awakening the Buddha Within*

Ciągle za czymś gonisz, nieustannie brakuje Ci czasu, przytłaczają Cię setki obowiązków? Współpracownicy doprowadzają Cię do szału, a codzienny stres zamienia Twoje życie w piekło? Żle śpisz? A może cierpisz na bóle głowy lub brzucha? Bezcenne rady mówiące, abyś się zrelaksował, bo szkoda życia, z jakiegoś powodu nie przynoszą ukojenia?

Weź głęboki oddech i zaserwuj sobie osiem minut medytacji. Odnajdź wewnętrzny spokój i poczucie bezpieczeństwa bez sięgania po leki i używki. Poznaj nowy, rewolucyjny program, który bez problemu dopasujesz do swojego stylu życia. Ta książka uczyni z Ciebie prawdziwego praktyka, a jej lektura skłoni Cię do uśmiechu i natychmiastowej poprawy humoru. Taka forma nauki bowiem nie kłóci się z założeniami sztuki medytacji, za to jest najlepszym sposobem zdobycia podstawowych umiejętności.

Medytacja to doskonały, pozbawiony szkodliwego tłuszczu oraz konserwantów, bezinwazyjny sposób na proste, spokojne i szczęśliwe życie w naszym skomplikowanym świecie.

Victor Davich jest autorem cieszącej się niezwykłą popularnością książki *The Best Guide to Meditation*. Praktykuje medytację od ponad dwudziestu pięciu lat. Pobierał lekcje u najlepszych nauczycieli, a dziś dzieli się swoją wiedzą i umiejętnościami z resztą świata.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 12544



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

• <http://sensus.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

• <http://sensus.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel.: 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

<http://sensus.pl>

Cena 32,90 zł

ISBN 978-83-246-5214-3



9 788324 652143