

Moc medytacji



STEPHANIE CLEMENT

Moc medytacji

PONAD **50 PROSTYCH ĆWICZEŃ**,
DZIĘKI KTÓRYM **WYCISZYSZ UMYŚŁ**
I ZREDUKUJESZ STRES

PRZEŁOŻYŁ
Maciej Lorenc



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

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik
Wydawcy: Agnieszka Fiedorowicz, Wojciech Ciuraj
Redakcja: Ewa Karczevska
Korekta: Ernest Grecki, Kinga Dąbrowicz
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © SachiDesigns, © Djvstock / Stock.Adobe.com
Ilustracje: Gavin Dayton Duffy (str. 41–45, 121 i 143), Kevin R. Brown (str. 142)

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 © 2026 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiecte sp. z o.o.

Copyright © for the Polish translation by Maciej Lorenc, 2013

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

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8417-783-9

Grupa Wydawnictwo Kobiecte | www.WydawnictwoKobiecte.pl



Bliss

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?	29
<i>Cele medytacji</i>	32
ROZDZIAŁ 2. Przygotowania do medytacji.	37
<i>Otoczenie sprzyjające medytacji</i>	38
<i>Ubranie</i>	39
<i>Wybór odpowiedniej pozycji medytacyjnej</i>	40
<i>Oczy zamknięte czy otwarte?</i>	46
<i>Wskazówki dotyczące tego, co zrobić, aby twoje medytacje były przyjemniejsze</i>	46
<i>Ból wynikający z siedzenia w bezruchu</i>	47
ROZDZIAŁ 3. Koncentracja i świadomość	51
<i>Rozwijanie świadomości</i>	55
<i>Bezwarunkowa akceptacja</i>	57
<i>Wgląd i intuicja</i>	58
ROZDZIAŁ 4. Bądź wyrozumiały dla siebie samego.	61
ROZDZIAŁ 5. Wykonywanie pierwszego kroku	69
<i>Skupianie uwagi</i>	72

<i>Czego się spodziewać</i>	72
<i>Korzyści płynące z praktyki Shamata dla osób początkujących</i>	75
ROZDZIAŁ 6. Doświadczenie wglądów i intuicji	79
ROZDZIAŁ 7. Odmienne stany świadomości.	89
<i>Cel medytacji</i>	93
<i>Rola medytacji</i>	98
<i>Jak dużo medytować</i>	100
ROZDZIAŁ 8. Myślenie o myśleniu.	105
<i>Funkcje psychiczne</i>	106
<i>Systemy reprezentacyjne</i>	110
<i>Masz już mętlik w głowie?</i>	112
ROZDZIAŁ 9. Joga i medytacja	117
<i>Praktyki jogiczne</i>	118
<i>Jantra</i>	120
<i>Mantra</i>	122
<i>Wizualizacja</i>	124
ROZDZIAŁ 10. Medytacja kundalini	127
ROZDZIAŁ 11. Medytacja chodzona.	137
<i>Labirynty</i>	141
ROZDZIAŁ 12. Uprawianie sportów i inne formy aktywności fizycznej.	145
<i>Występ jako medytacja</i>	151
ROZDZIAŁ 13. Medytacje senne	153
<i>Używanie medytacji do przywoływania snu</i>	161
ROZDZIAŁ 14. Tarot i inne medytacje archetypowe	163
<i>Studiowanie tarota za pomocą medytacji</i>	168
<i>Inne medytacje na archetypy.</i>	169

ROZDZIAŁ 15. Uzdrawiająca medytacja	171
<i>Uzdrawianie innych</i>	174
<i>Kiedy fizyczne uzdrowienie nie jest możliwe</i>	178
<i>Uzdrawianie za pomocą koloru</i>	180
ROZDZIAŁ 16. Odkrywanie, co sprawdza się w twoim przypadku	191
<i>Bodźce rozpraszające</i>	194
<i>Łączenie medytacji</i>	197
ROZDZIAŁ 17. Określanie celów swojej praktyki medytacyjnej . .	201
<i>Używanie medytacji do pozbywania się nałogu nikotynowego lub jakiegokolwiek innego uzależnienia</i>	202
<i>Utrata wagi a medytacja</i>	209
ROZDZIAŁ 18. Poglębianie swojego życia duchowego.	215
ROZDZIAŁ 19. Obserwowanie własnego procesu twórczego. . .	223
ROZDZIAŁ 20. Nadawanie nazw	231
ROZDZIAŁ 21. Tworzenie przestrzeni medytacyjnej.	237
<i>Poduszka lub krzesło</i>	238
<i>Stolik lub ołtarz</i>	239
<i>Dekoracje ścienne</i>	240
ROZDZIAŁ 22. Medytacja bratniej duszy	247
<i>Otwieranie się na bratnią duszę</i>	247
ROZDZIAŁ 23. O Boskości.	253
Posłowie	263
Słowniczek	265
Bibliografia	269

Ćwiczenia

1. Postrzeganie granic	20
2. Postrzeganie systemów	25
3. Jak zacząć medytować?	35
4. Siedzenie.	47
5. Dostrzeganie uważności u innych	52
6. Zwracanie uwagi	56
7. Bycie wyrozumiałym wobec własnych myśli	64
8. Obserwowanie własnych myśli	66
9. Medytacja spokoju	70
10. Vipassana, czyli medytacja wglądu	80
11. Medytacja na Cień.	85
12. Medytacja na jaśniejszą stronę	85
13. Zmiana stanu świadomości	90
14. Błąkające się myśli	92
15. Zmiana swojego tętna.	97
16. Zmiana wzorców myślowych	102
17. Identyfikowanie procesu mentalnego 1	108
18. Identyfikowanie procesu mentalnego 2	112
19. Wzbogacanie swojego doświadczenia	113
20. Skupianie uwagi za pomocą wzroku	121
21. Recytowanie mantry	123
22. Wizualizowanie zmian	124
23. Sat Kriya	129
24. Medytacja Sat Nam	131
25. Medytacja poprawiająca trawienie i wzmacniająca aurę	133
26. Medytacja śmiechu	134
27. Medytacja chodzona I	138

28. Medytacja chodzona II	140
29. Rozwijanie umiejętności	149
30. Dawanie z siebie wszystkiego	152
31. Powracanie do snu.	155
32. Koncentrowanie się na konkretnym obrazie sennym lub postaci ze snu	157
33. Przypominanie sobie wiadomości ze snu i używanie jej jako mantry	159
34. Przywoływanie snu	161
35. Medytacja na jedną kartę.	164
36. Medytacja pomagająca w znalezieniu odpowiedzi na pytanie . . .	165
37. Podążanie za medytacyjnym obrazem.	166
38. Ćwiczenie służące do uzdrawiania samego siebie	172
39. Medytacja ki	174
40. Medytacja brania i dawania	177
41. Obserwowanie dorosłych osób	179
42. Prosta medytacja uzdrawiająca z użyciem barw	181
43. Medytacja relaksacyjna.	186
44. Relaksacja twarzy	187
45. Podejmowanie decyzji	196
46. Uzyskiwanie wglądu w mechanizmy nałogu	204
47. Rozwijanie nowych zachowań	206
48. Sprawdzanie różnych możliwości.	212
49. Rozbudzanie współczucia 1	216
50. Rozbudzanie współczucia 2	218
51. Rozbudzanie współczucia 3	219
52. Nazywanie myśli	233
53. Podążanie za myślami.	234
54. Doświadczenie zwyczajnych miejsc	242
55. Doświadczenie świętych miejsc	242
56. Kontemplacja nad ideałem bratniej duszy	246
57. Doświadczenie pragnienia	248
58. Eksperymentowanie z bliskością	249
59. Doświadczenie Boskości	261

MEDYTACJA to pewna i bezpieczna metoda poznawania zarówno wewnętrznych mechanizmów rządzących naszym umysłem, jak i zewnętrznych manifestacji transcendentalnej 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.

– STEPHANIE CLEMENT

*Książka ta jest dedykowana
Jego Świątobliwości XIV Dalajlamie oraz
Jego Świątobliwości XVII Karmapie.
Niechaj ich dobroczynny wpływ wypełni świat
spokojem, mądrością i radością.*

O autorce

Stephanie Clement posiada dyplom magistra z psychologii humanistycznej oraz doktorat z psychologii transpersonalnej. Jest zawodową astrolożką i członkinią zarządu Amerykańskiej Federacji Astrologów. Stephanie jest także certyfikowaną hipnoterapeutką i należy do kadry Kepler College.



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 „uzdrowiać,

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 cię 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 błądzić 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 rozwijać 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 przetworzone. 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 szturmu 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 wchodzą ze sobą w interakcje, ale pozostają od siebie niezależne. Dobrym przykładem jest rodzina. Wycho-
wywałam 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 sztuczne? Jak to się stało, że mogliśmy przyjąć babcię 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.

ĆWICZENIE

Postrzeganie granic

1. Przez kilka chwil pomyśl o obszarze twojego życia, który jest dla ciebie ważny.
2. Postaraj się dostrzec granice, które napotykas, kiedy myślisz o tym obszarze.
3. Pomyśl o ludziach, zwierzętach lub innych rzeczach, które znajdują się w tym obszarze twojego życia.
4. 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?
5. Czy sytuacja staje się skomplikowana? Skąd wiesz, gdzie dokładnie znajduje się granica? Czy się przesuwa 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 medytacyjny

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: