

# Jak medytować, czyli wstęp do tego co już znasz...

*by Mariusz Maksymilian Jasionowski  
fragment książki „Sprzedawca Marzeń”*



Przez kilka ostatnich lat poznaję różne systemy religijno-filozoficzne. Spotkałem się też z wieloma opisami, receptami różnych medytacji. Każdy system ma swoją jedną, właściwą, główną medytację. Często sposób np., oddychania w jednym systemie jest zupełnie inny, niż w drugim tak, że wzajemnie się wykluczają, a okazuje się, że są równie skuteczne. To samo tyczy się pozycji w jakiej medytować, jeden system mówi medytuj tylko w lotosie, inny medytuj w najbardziej niewygodnej pozycji, inny jeszcze, że zawsze nogi muszą być skrzyżowane itd. Można się zagubić w tej dżungli. Dlatego we wszystkim co poznaję zwracam uwagę na punkty wspólne, bo to one są fundamentem większej całości.

Oto trzy złote punkty medytacji co do których panuje zgodność:

- prosty kręgosłup
- równomierny spokojny oddech
- wygodna pozycja ciała

Nawet mieszkając w kawalerce można medytować. Osobiście właśnie w kawalerce zaczynałem, siedząc na podłodze i katowałem się w jakiejś pozycji, która była dla mnie wielkim cierpieniem. Nie było wtedy

żadnej przyjemności z medytacji. Potem stwierdziłem, że to bez sensu. Mam być zadowolony i szczęśliwy, bez cierpienia. Nic na siłę. Akurat zmieniłem mieszkanie na większe i uznałem, że najlepszym miejscem będzie wygodny narożnik. Siadałem sobie po turecku na miękkim „zakręcie” narożnika i w takiej oto wygodnej pozycji z podparciem pleców medytowałem sobie. Jako, że cisza tam była wspaniała więc tamten okres mojego życia był rozkwitem medytacji. Na narożniku, z podpartymi plecami medytowałem wtedy, jak miałem na to chęć, a że efekty były miłe i sama medytacja ciekawa więc sam siebie zaskakiwałem ile jestem w stanie medytować. Może i sesje były krótkie od 5 do 30 minut, ale bardzo częste. Nawet gdy coś się gotowało na obiad, ja sobie szedłem pomedytować kilka chwil. W kolejnych mieszkaniach znajdowałem zawsze miejsce do medytacji.

Były okresy bardziej intensywne i takie gdzie pozwalałem medytacji zniknąć z mojego życia. Im więcej medytacji w ciągu dnia tym mniej snu potrzebujesz. Im mniej musisz spać tym więcej masz czasu, również na medytację. Im więcej medytacji tym bardziej świadomie żyjesz, im bardziej świadomie żyjesz tym masz bardziej świadome sny, im masz bardziej świadome sny tym lepiej zaczynasz wszystko rozumieć i akceptować, im bardziej wszystko akceptujesz i rozumiesz tym Twoje życie staje się coraz bardziej ciekawe, spokojne, a Ty jesteś coraz bardziej szczęśliwy. Medytacja to drzwi do nowego życia, jest jak koło napędowe, o którego istnieniu (nie) wiedziałeś. Obecnie w moim życiu medytacja jest ważną częścią mojego dnia.

Może nie jest ważniejsza niż sen, ale często zamiast dłuższego snu wybieram dłuższą medytację. Dlaczego? Bo medytacja jest bardziej świadoma niż zwykłe sny i daje więcej energii niż sen. W medytacji pojawiają się myśli, zdarzenia, sytuacje, ludzie. Wyływa na wierzch to, co mamy w naszych głowach. Pozwalając temu, co się pojawia swobodnie lecieć, oczyszczamy się i nasz umysł staje się wolny.

## **Czym jest medytacja?**

Odkryj to sam. Dla Ciebie może być czymś innym niż dla mnie. Zaczynaj medytować i sam stwierdź, czym jest medytacja dla Ciebie. Możesz też założyć, że dla Ciebie medytacja będzie kluczem do .....

.....(wpisz do czego).

## **Czas na medytację**

Najlepszy czas to wtedy, kiedy masz czas, wtedy, gdy jesteś spokojny. Najlepszy czas to z samego rana, może być nawet o wschodzie słońca. Jeśli chcesz możesz ustalić stałe pory medytacji. Możesz też na początku miesiąca ustalić, że chcesz medytować w tym miesiącu np., ponad 5 godzin. Umieść wtedy medytację w planie miesiąca, tygodnia i dnia. Obserwuj jak Ci się medytuje przed jedzeniem, a jak po jedzeniu, jak Ci się medytuje przed snem, a jak po obudzeniu się, jak Ci się medytuje przed kochaniem się, a jak po kochaniu. Medytuj wtedy kiedy chcesz.

## **Miejsce do medytacji**

Tak jak mówi dobry fotoreporter, że najlepszy aparat jest zawsze tym, który ma się w dłoni, tak samo najlepsze miejsce do medytacji jest to jakim dysponujesz. Najlepiej żeby to było miejsce tylko do medytacji, niech to będzie przestrzeń przeznaczona wyłącznie do tego. Tak jak w kuchni przygotowuje się posiłki, czyli pokarm materialny tak niech to miejsce będzie kuchnią do duchowej wewnętrznej uczty. Testuj – medytuj w różnych miejscach i okolicznościach, w lesie, w dzień i w nocy, na plaży, w domu, w piwnicy, na dachu, na drzewie. Osobiście lubię medytować w kościołach, albo siadając przed kościołem opierać się o stare mury i w ten sposób połączyć się z energią tej budowli. Medytacja to przygoda, zabawna przygoda. Ciekawym wyzwaniem jest medytacja tam gdzie jest wielki hałas lub taka cisza, że aż zaczniesz dzwonić Ci w uszach. Siadaj i medytuj, każde miejsce jest dobre.

## **Przygotowanie do medytacji**

Jak chcesz możesz z medytacji uczynić swój rytuał - w ciszy i skupieniu zapalić świeczkę, kadzidełko, i zrobić co tylko jeszcze zechcesz. Może chcesz siadać na jedwabnej chuście, która stanie się Twoim latającym dywanem, a może chcesz się okryć jakimś konkretnym kolorem? Bądź gotowy do medytacji w każdej chwili, wtedy będziesz mógł medytować, kiedy zechcesz. Lub będziesz medytować nie wiedząc, że medytujesz.

## **Pozycja w medytacji**

To jakby dawać najlepszą pozycję w seksie. Nie ma takiej!!! Raz lubisz

tak, a raz inaczej. To samo w medytacji. Popatrz na koty, one pół życia medytują, możesz medytować w takich nawet pozycjach jakie koty przybierają. Ważny jest prosty kręgosłup, to po prostu dobre dla Ciebie, mieć prosty kręgosłup. Polecam też mieć lekki uśmiezek podczas medytacji. Rozluźnij całe ciało, a uśmiech rozluźnij na końcu. Jak już całe ciało będzie rozluźnione, wtedy wisienką na torcie będzie rozluźnienie uśmiechu. Smacznego.

## **Oddech w medytacji**

Oddychaj, to ważne, bez oddechu możesz odlecieć z Twego ciała. Na początku oczyścić płuca poprzez kilka głębokich wdechów i wydechów, a potem oddychaj tak, jak chcesz, tak, jak czujesz, że oddech Cię uspokaja. Możesz oddychać przez nos, przez usta, a nawet przez uszy, jak potrafisz. Oddychaj i obserwuj swój oddech – tak piszą wszędzie. Tylko, co to znaczy? Czy masz się skupić na płucach, czy na powietrzu, czy na nosie albo ustach? Chodzi o to, że oddychać i tak musisz, nie masz wyjścia, jeśli chcesz żyć. Więc możesz skupić się na oddechu po to, żeby być na czymś skupionym. Możesz skupić się też na czymś innym np., na swoim dużym palcu stopy i też stwierdzisz, że nie wiesz, czy masz się skupić na stopie, na palcu, paznokciu, a może na kostce palca. Ach, oddychaj spokojnie i równomiernie i skupiaj się na czym chcesz.

## **Podczas medytacji**

Możesz się nawet śmiać. Ja lubię nagle wybuchnąć czystym śmiechem. To jest zabawne. Możesz płakać, możesz rozmyślać, możesz zatopić się w pięknych przestrzeniach, możesz nasłuchiwać sąsiadów, możesz konstruować budowle jakich nie ma, możesz wymyślić interes swojego życia, możesz odwiedzić znajomych, możesz podglądać kogo chcesz, możesz spotkać się ze sobą w przyszłości, możesz przypomnieć sobie siebie z przeszłości i porozmawiać z samym sobą, możesz latać, możesz wszystko i kropka. Daj się ponieść w skupieniu.

## **Po medytacji**

Otwórz powoli oczy, może okazać się, że jesteś gdzieś indziej niż myślałeś, ale spokojnie Twój umysł na pewno znajdzie „logiczne” wytłumaczenie na to, że jesteś na Saharze, masz dwa wielbłądy, mały

harem i ośmioro dzieci.

## Po co medytować?

Jak wiele osób tak wiele powodów do medytacji. Tesla w medytacji konstruował silniki, da Vinci miał wizje maszyn przyszłości, Budda osiągał stan samandhi, mój brat się uspokajał, mój znajomy wymyśla biznesy medytując a potem wdraża pomysły z medytacji w życie. A Ty ? To twój wybór „dlaczego” będziesz medytować. Po prostu zacznij i zrozumiesz.

Uśmiechnij się :)

Do zobaczenia w innych wymiarach świadomości  
Mariusz Maksymilian Jasionowski

Masz pytania? [max@omax.la](mailto:max@omax.la) - pisz śmiało :)

[www.omax.la](http://www.omax.la) – moja twórczość, podróże...

[www.1000000.com.pl](http://www.1000000.com.pl) – konsultacje biznesowe...

Tu możesz poczytać jeszcze więcej o tym, czym jest medytacja: <http://pl.wikipedia.org/wiki/Medytacja>

A poniżej efekty medytacji:

Fizjologiczne

- Trwałe różnice pomiędzy częstotliwościami fal mózgowych w przedniej i tylnej części mózgu
- Wyższy poziom serotoniny w mózgu
- Psychologiczne
  - Poczucie harmonii umysłu
  - Większą akceptację siebie i pewność siebie
  - Zwiększoną zdolność koncentracji
  - Skłonność do przeżywania życia "tu i teraz" zamiast rozpamiętywania przeszłości i rozmyślania na temat przyszłości
  - Poprawienie osobowości
  - Zmniejszoną podatność na stres
  - Podwyższony poziom energii życiowej
  - Większą spontaniczność