Jak zacząć medytować?

Medytacja mindfulness dla początkujących



Katarzyna Kędzierska

Więcej jest z Tobą w porządku,
niż nie w porządku.

Jon Kabat-Zinn



Cześć!

Nazywam się Katarzyna Kędzierska. Jestem praktykiem medytacji mindfulness oraz certyfikowaną nauczycielką kursów MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Poza tym jestem blogerką, prawniczką i minimalistką. Prowadzę największy polski blog o minimalizmie SIMPLICITE.PL oraz jestem autorką bestsellerowej książki *Chcieć mniej. Minimalizm w praktyce*.

Dziękuję Ci pięknie za zaufanie i zapraszam w niezwykle fascynująca podróż "do siebie" z medytacją mindfulness. Wierzę, że regularna praktyka medytacji to jedna z najlepszych rzeczy, które możemy dla siebie zrobić.

Wiem jednak również, że czasami najtrudniej jest zacząć. Dlatego przygotowałam pakiet medytacji dla początkujących wraz z ebookiem ze wskazówkami, który właśnie jest przed Tobą. Ogromnie zachęcam Cię do zapoznania się z jego treścią przed rozpoczęciem medytacji; starałam się, aby był jak najzwięźlejszy, jak to tylko możliwe. :)

Medytacje, które znajdziesz w pakiecie są relatywnie krótkie, trwają maksymalnie piętnaście minut, a większość z nich około dziesięciu. Jest to idealny czas na zupełnie pierwsze praktyki medytacji.

Mówi się, że zmiana jest częścią życia. Ja wolę myśleć, że życie jest zmianą. Wiele osób radzi sobie z tym, próbując zmieniać świat zewnętrzny. Czasami im się udaje, nowa praca, nowy dom, nowa miłość czy nowe buty dają ulgę. Tylko, że to ulga chwilowa, bo świat za moment znowu się zmieni. Jeśli chcesz żyć, musisz płynąć wraz z życiem. Jak mówił Konfucjusz: *Ten, który stale jest szczęśliwy, musi się często zmieniać*. Nie oglądać za siebie i nie wyglądać nadto przed siebie. Odkleić się od przeszłości i nie lgnąć do przyszłość.

Nauczyć się prawdziwie żyć tu i teraz.
Tego w praktyce uczy medytacja mindfulness.
I do tego Cię pięknie zapraszam.

Katarzyna Kędzierska

Spis treści

Co to jest medytacja mindfulness?.....5

O co chodzi w medytacji mindfulness?.....6

Co się dzieje w trakcie medytacji?.....7

Co robić w trakcie medytacji?.....8

O fundamentach medytacji.....9

Jak zacząć medytować?.....16

W jakiej pozycji medytować?.....17

Przeciwskazania do medytacji.....20

Jak utrzymać regularność medytacji?.....21

Co to jest medytacja mindfulness?

Istnieje wiele rodzajów medytacji. Większość z nich jest powiązana z jakimś rodzajem wyznania czy religii, ale nie wszystkie. Medytacje, które dla Ciebie nagrałam to **medytacje mindfulness czyli medytacje uważności**:

- są to medytacje całkowicie świeckie,
- nie mają konotacji z żadną religią,
- nie mają prowadzić do żadnego religijnego celu, żadnego rodzaju oświecenia czy zbawienia.

Najpopularniejszy i najlepiej zbadany świecki program rozwoju uważności na świecie nazywa się Mindfulness Based Stress Reduction, w skrócie MBSR. Można go przetłumaczyć jako kurs redukcji stresu oparty na uważności. Opracował go w 1979 r. dr Jon Kabat-Zinn, neurobiolog z University of Massachusetts w USA. W ujednoliconej wersji kurs MBSR jest prowadzony przez certyfikowanych nauczycieli (takich, jak ja) na całym świecie. Jest to program oparty właśnie na medytacji mindfulness.

Medytacje (inaczej praktyki - będę tych słów używać zamiennie), które dla Ciebie nagrałam, są zgodne z tak rozumianą uważnością i standardami medytacji mindfulness wyznaczanymi dla certyfikowanych nauczycieli MBSR na całym świecie.

W perspektywie neurobiologicznej medytacja mindfulness zmienia strukturę mózgu sprawiając, że osoby praktykujące są bardziej odporne na stres. Wyniki ponad 6000 badań, w tym badań klinicznych i metaanaliz jednoznacznie wskazują, że programy oparte o medytację mindfulness takie, jak MBSR mają pozytywne działanie na zdrowie psychiczne biorących w nich udział, a MBSR jest metodą o dowiedzionej skuteczności.

Więcej o tym, co daje medytacja z naukowej perspektywy, możesz przeczytać w tym tekście.

O co chodzi w medytacji mindfulness?

W różnych medytacjach chodzi o różne rzeczy. W tych powiązanych z religią najczęściej chodzi o zbliżenie się do Boga, spotkanie z nim, kontemplację czy innego rodzaju oświecenie. W dużej części medytacji, które są dostępne w aplikacjach czy na Youtube, chodzi o jakiś cel, na przykład o zrelaksowanie się czy „poczucie lepiej" w jakiś sposób. W medytacji, którą ja prowadzę, tego wszystkiego NIE robimy, bo nie o to chodzi w medytacji mindfulness.

Mindfulness to wysokiej jakości uwaga, która obejmuje całość doświadczenia w danej chwili. Na tyle nieoceniająco i akceptująco, na ile jest to w tym momencie możliwe.

Gdy przyglądam się tej definicji, która jest pochodną definicji Jona Kabat-Zinna, nie widzę w niej wielu rzeczy, które współcześnie i potocznie są wiązane z medytacją. Nie ma tu konieczności zrelaksowania się, osiągnięcia spokoju, afirmacji, pozytywnego myślenia, nie myślenia czy jakiegokolwiek oświecenia, bo nie o to chodzi w medytacji mindfulness.

Medytacje mindfulness, które dla Ciebie nagrałam:

- nie mają rozwiązać Twoich problemów,
- nie mają Cię zrelaksować,
- nie wprowadzają w stan hipnozy,
- nie mają Cię nauczyć, jak przestać myśleć,
- nie prowadzą do konkretnego miejsca.

Oczywiście, często po medytacji możesz poczuć się zrelaksowana/zrelaksowany i znaleźć rozwiązanie jakiegoś problemu, ale dzieje się tak, ponieważ **medytacja pokazuję PRAWDĘ o Tobie i o sytuacji, w której jesteś**.

W medytacji nie masz nic do osiągnięcia, załatwienia. Nie masz żadnego celu, chodzi tylko o to, żebyś **nauczyła się BYĆ z tym, co się pojawia, jeśli się pojawia**. Na tym polega sławetne bycie tu i teraz, bez ucieczek, wypierania i rozproszeń.

Co się dzieje w trakcie medytacji?

Gdy siedzisz i medytujesz, w Twojej głowie i ciele może nagle pojawić się bardzo dużo rzeczy, albo zupełnie nic. Jedno i drugie jest w porządku.

Co się może pojawić w trakcie medytacji:

- myśli,
- emocje, uczucia, nastroje,
- wspomnienia i plany,
- obrazy,
- odczucia w ciele, np. swędzenie, ruchliwość, drętwienie,
- dźwięki itp.

Co zrobić z tym, co się pojawia w trakcie medytacji?

- **ZAUWAŻYĆ**, co się pojawia,
- **ZAAKCEPTOWAĆ** to, co się pojawiło.

Zauważanie (bez zmieniania czy wypierania) i akceptowanie (bez oceniania, uciekania czy rozpraszania) tego wszystkiego, co się w Tobie dzieje w trakcie medytacji, może wydaje się proste, ale też może nie być łatwe.

Jak nauczyć się to wszystko świadomie zauważać?
Jak nie zatapiać się w myślach, nie rozpraszać, a do tego jeszcze nie oceniać?

Co robić w trakcie medytacji?

Zaakceptuj, że to jest proces

Medytacja uczy nas świadomie dostrzegać, co się w nas dzieje, jeśli się dzieje. Możesz nauczyć się wyłapywać wrażenia z ciała, swoje myśli lub uświadamiać sobie uczucia. Na początku to może nie być łatwe i to jest ok. Zmienić to możesz tylko poprzez regularną praktykę. Z medytacji na medytację będzie nieco łatwiej i możesz zauważyć, że „czujesz" więcej i „spokojniej" reagujesz na to, co się pojawia.

Zaakceptuj, że nie musi pojawiać się coś szczególnego

Nie musisz czuć jakiś szczególnych wrażeń z ciała, myśli czy uczuć. Nie chodzi o to, żeby cokolwiek specjalnie wywoływać. Tylko zauważać, to, co jest. Czasami emocją, która towarzyszy medytacji jest nuda lub zniecierpliwienie i można te uczucia obserwować tak samo, jak każde inne.

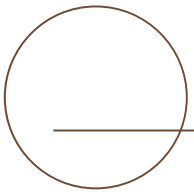
Wszystko po kolei i nic na raz, od razu

Najpierw uczysz się po prostu być w niedziałaniu. Potem świadomie kierować uwagę na poszczególne elementy – ciało, oddech, dźwięki, myśli, emocje. Na końcu uczysz się dostrzegać wpływ, jaki poszczególne elementy mają na siebie: myśli kreują emocje, emocje wpływają na doznania w ciele itp.

Pielęgnuj medytacyjne jakości

Uważne bycie z tym wszystkim, co się pojawia w trakcie medytacji, polega też na ćwiczeniu konkretnego podejścia do medytacji:

- nie osądzanie tego, co się pojawia,
- cierpliwość wobec siebie i procesu,
- odpuszczenie sobie,
- zaufanie sobie i procesowi medytacji,
- nie wysilanie się,
- świeży umysł i
- akceptacja.



O fundamentach medytacji

Nie sposób pisać i uczyć uważności bez podstaw. Dla mnie taką podstawą jest **siedem fundamentów uważnej obecności**, inaczej siedem jakości uważnego życia. Właśnie tych jakości uczymy się i pielęgnujemy w sobie poprzez medytację mindfulness. Jakości pozwalają nam uważnie być z tym, co się pojawia w trakcie medytacji. Jakości zostały pierwotnie sformułowane i opisane przez Jona Kabat-Zinna. Poniżej znajdziesz moje ich rozumienie.

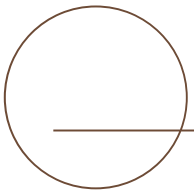
Nie osądzaj

Uważną obecność pielęgnuje się, przyjmując postawę bezstronnego świadka własnych doświadczeń. W tym celu potrzebujemy budować w sobie świadomość, że zwykle jesteśmy zanurzeni w nieustannym strumieniu osądów i reakcji na wewnętrzne i zewnętrzne doświadczenia. Oceniamy wszystko, co się dzieje w nas i poza nami - najczęściej nieświadomie.

Jeśli chcemy znaleźć skuteczniejszy sposób radzenia sobie ze stresem w życiu, przede wszystkim musimy uświadomić sobie te automatyczne osądy - rozpoznać je i świadomie przyjąć postawę bezstronnego świadka, aby móc za nimi nie podążać i nie reagować na nie w automatyczny sposób.

To nie jest łatwe! Szczerze mówiąc, podejrzewam, że w części przypadków, zupełnie niemożliwe. To jednak dobra wiadomość, bo oznacza również, że relatywnie często przyjęcie postawy nieosądzania jest jak najbardziej możliwe!

To nie nasza wina, że jest trudno nie oceniać. Nasz umysł jest tak zaprogramowany, że stale osądza to, co zauważa na zewnątrz (pięknie opisuje to wiersz D. H. Lawrence'a - znajdziesz go na następnej stronie, tłumaczenie moje), ale równie mocno osądza to, co dzieje się wewnątrz - nasze myśli, reakcje i emocje. Medytacja uczy nas zauważać i rozpoznawać te automatycznie formułowane oceny i łapać do nich dystans.

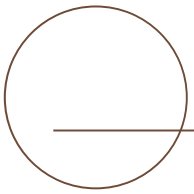


O fundamentach medytacji

What is he? | Czym on jest?

Czym on jest?
- Człowiekiem, rzecz jasna.
Tak, ale czym się zajmuje?
- Żyje i jest człowiekiem.
Daj spokój! Przecież musi pracować, mieć jakąś pracę.
- Dlaczego musi?
Bo przecież nie jest bogaty.
- Nie wiem. Ma dużo wolnego czasu. I robi całkiem piękne krzesła.
No masz! To znaczy, że jest stolarzem.
- Nie, nie jest.
No musi być stolarzem lub cieślą.
- Wcale nie musi.
Przecież tak powiedziałeś.
- Co powiedziałem?
Powiedziałeś, że robi krzesła więc jest stolarzem lub cieślą.
- Powiedziałem tylko, że zrobił krzesła, nie że jest stolarzem.
W porządku, czyli jest stolarzem-amatorem?
- Może jest! Powiedziałbyś, że drozd jest flecistą zawodowym czy tylko amatorem?
Powiedziałbym, że to tylko ptak.
- A ja Ci mówię, że on jest tylko człowiekiem.
Niech Ci będzie! Musisz się tak kłócić?

D. H. Lawrence



O fundamentach medytacji

Bądź cierpliwy

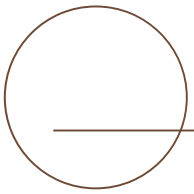
Praktykując uważną obecność, pielęgnujemy cierpliwość wobec samych siebie, naszych własnych umysłów i ciał. Świadomie przypominamy sobie, że nie ma powodu do zniecierpliwienia tylko dlatego, że nasz umysł ciągle nas ocenia, że na przykład jesteśmy spięci, pobudzeni, albo dlatego, że medytujemy od jakiegoś czasu i jakoś nie widać pozytywnych efektów. Możemy pozwalać sobie na wszystkie te doświadczenia, bo każde z nich to właśnie nasze życie. I na tym właśnie polega ćwiczenie cierpliwości. **Cierpliwość to całkowita otwartość na każdą chwilę, akceptowanie jej w całości oraz wiedza, że wszystko ma swój czas.**

Jak pisał flamandzki pisarz, zakonnik, ojciec Phil Bosmans: *"Życzę ci odwagi, jaką ma słońce, które codziennie od nowa wschodzi nad wszelką nędzą świata. Niektórzy po zapadnięciu zmroku już nie potrafią uwierzyć w słońce. Brakuje im tej odrobiny cierpliwości, aby doczekać nadchodzącego poranka. Kiedy przebywasz w ciemnościach, spójrz w górę. Tam czeka na ciebie słońce. Ono nie omija nikogo. Ciebie też nie ominie, Jeśli nie schowasz się w cień. Z każdym dobrym człowiekiem, który zamieszkuje ziemię, wschodzi jakieś słońce."*

Odpuść sobie

Gdy zaczynamy zwracać uwagę na nasze wewnętrzne doświadczenia, odkrywamy, że są pewne myśli, uczucia i sytuacje, do których umysł lgnie. Jeśli są miłe, próbujemy przedłużać te myśli, uczucia czy sytuacje, rozciągać je i wracać do nich. Są też myśli, uczucia czy doświadczenia, których próbujemy się pozbyć, wyprzeć, bronimy się przed nimi, bo w ten czy inny sposób są bolesne, niemiłe lub przerażające.

W ćwiczeniu medytacji uczymy się świadomie rezygnować z tych tendencji raz za razem, na przykład powracając świadomie uwagą do oddechu lub ciała.



O fundamentach medytacji

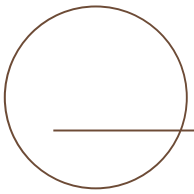
Uczymy się przyjmować wewnętrzne (i zewnętrzne) doświadczenia takimi, jakie są, bez zmieniania, z akceptacją. Rozpoznajemy je, nie podążamy za nimi, a kiedy przyjmiemy taką postawę, pozwalamy im zniknąć. Odpuszczamy.

Moja suczka Nela, na każdym spacerze znajduje patyk. Czasami mały, czasami większy. Gdy tylko znajdzie właściwy, zaczyna ciągnąć do domu lub do innego miejsca, gdzie może ten cenny patyk ukryć. Gdy tylko znajdzie patyk, przestaje ją cieszyć spacer, zabawa i bieganie, liczy się tylko patyk. Patyk zabiera jej całą radość ze spaceru. Gdy tylko posłucha i zostawi patyk, radość biegania wraca.

W trakcie medytacji ćwiczymy puszczanie patyka. Raz za razem.

Puść wszystko.
Wyobraź sobie, że jesteś kamykiem wrzuconym do rzeki.
Kamień bez wysiłku przenika wodę, przez nic nie zatrzymywany, przebywszy możliwie najkrótszą drogę, opada na dno.
Jesteś jak ten kamyk, który pozwolił sobie na to, by wszystko porzucić i wpaść do wody.
W centrum twego istnienia jest oddech.
Nie obchodzi cię, ile czasu kamyk będzie potrzebował, by dotrzeć do piaszczystego dna rzeki.
Gdy poczujesz się jak kamyk, który osiadł na dnie, to zaczniesz odkrywać całkowity spokój.
Już cię nic nie popycha i nie ciągnie.

Thich Nhat Han



O fundamentach medytacji

Ufaj (sobie)

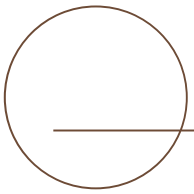
Budowanie zaufania do samego siebie i do własnych uczuć to nieodzowna część ćwiczeń medytacyjnych. Nauczyciele, książki mogą być jedynie przewodnikiem, drogowskazem. Ćwicząc uważną obecność, ćwiczysz branie odpowiedzialności za bycie sobą, uczysz się słuchać siebie i ufać sobie. Im bardziej będziesz pielęgnować to zaufanie do siebie, tym łatwiej będzie Ci zaufać innym i dostrzec w nich dobroć.

Jako nauczycielka uważności lubię o sobie myśleć, że jestem sternikiem w trakcie wspólnej podróży przez medytację czy cały kurs mindfulness. Nie dowódcą, nie kapitanem, ale właśnie sternikiem. Najlepsze, co mogę zrobić, to wskazać kierunek, bo wierzę, że każdy dla samego siebie jest najlepszym nauczycielem.

Każda z medytacji może być dla Ciebie okazją do praktykowania zaufania. Zaufania do procesu, który się dzieje w trakcie medytacji, ale przede wszystkim, do zaufania sobie. To Ty wiesz najlepiej, jaka pozycja medytacyjna jest dziś dla Ciebie dobra. To Ty wiesz najlepiej czy przykryć się kocem, czy wziąć dodatkową poduszkę. To Ty wiesz najlepiej, kiedy skończyć i jak skończyć praktykę. To nie zawsze musi być dla Ciebie oczywiste i to też jest w porządku. Po to właśnie jest medytacja. To Twój czas na próbowanie, budowanie zaufania do siebie samej/siebie samego.

Nie wysilaj się

Kiedy ostatnio ktoś Ci powiedział, że nie musisz NIC robić? :) Medytacja to jest taki czas, gdy naprawdę nic nie musisz robić. Nic nie musisz osiągać. Nie musisz być kimś, być gdzieś, być jakaś/jakiś. Nie musisz wyglądać. Często są to słowa, które mówię w trakcie prowadzonych przeze mnie medytacji mindfulness. Nie zawsze tej dokładnie treści, czasem w wariacjach. Są to też słowa, które dla mnie są bardzo ważne, mnie samej zapadają w serce, bo tak rzadko świat pozwala nam po prostu być. W codziennym życiu niemal wszystko robimy w jakimś celu.



O fundamentach medytacji

Chcemy coś zdobyć lub gdzieś dotrzeć. W końcu "być leniwym" to prawie jak obelga. :/ Nie godzi się lenić, bo jeśli nic nie robisz, to nic nie osiągniesz, prawda?

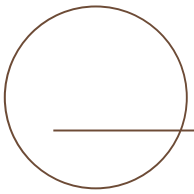
Dlatego medytacja tak różni się od wszelkich innych czynności. Choć wymaga szczególnego rodzaju energii, to tak naprawdę medytacja polega na nic nierobieniu. Paradoksalnie, **w medytacji najlepszym sposobem na osiągnięcie celów jest rezygnacja z usilnego dążenia do wyniku**. Wiem, to nie jest łatwe! Umysł stale potrzebuje i szuka zajęcia. Wykorzystaj to! Możesz uważnie skupić się na akceptowaniu rzeczy takimi, jakie są w każdej chwili, np. pracować nad zauważaniem, że dążysz do rezultatu.

Taka postawa mentalna, dzięki cierpliwości i regularnym ćwiczeniom, sprawi, że zaczniesz zbliżać się do wytyczonych celów szybciej, niż by Ci się mogło wydawać.

Miej świeży umysł

Bogactwo doświadczania bieżącej chwili to bogactwo samego życia. Zbyt często pozwalamy, by myślenie i nasze przekonania przeszkadzały w widzeniu rzeczy takimi, jakimi są. Normalność bierzemy jako pewnik i nie dotykamy niezwykłości w tej normalności. **Aby dostrzec bogactwo bieżącej chwili, musimy pielęgnować w sobie "świeży umysł"**, "umysł początkującego", który chce patrzeć na wszystko, jakby widział to po raz pierwszy. Zupełnie jak dziecko, które dopiero poznaje świat. Kiedy ostatni raz patrzyłaś/patrzyłeś na kogoś tak, jakbyś widziała/widział go po raz pierwszy w życiu?

Jeśli chcesz, spróbuj takiego podejścia, bo to, co znane wkładamy do szufladki i przestajemy zauważać jego wyjątkowość, niezwykłość. To może dotyczyć człowieka, zwierzęcia, ale przedmiotu, z którego korzystasz na co dzień. Spróbuj TERAZ, gdy czytasz te słowa, odwrócić wzrok od ekranu telefonu czy komputera i rozejrzeć się po miejscu, w którym jesteś tak, jakbyś był/była przybyszem z Marsa, który widzi to wszystko po raz pierwszy. Jak to jest? :)



O fundamentach medytacji

Akceptuj

Akceptacja to ostatnia z jakości/postaw, które pielęgnujemy w trakcie medytacji mindfulness, o której chcę Ci napisać. W mojej osobistej opinii, jedna z najważniejszych i trudniejszych, też dlatego, że różnie rozumianych. Poniżej znajdziesz moje rozumienie tego, czym jest akceptacja.

Akceptacja NIE OZNACZA, że:

- musisz lubić wszystko,
- biernie zgadzać się na wszystko,
- zrezygnować z pragnienia zmian i rozwoju,
- tolerować niesprawiedliwość czy
- różne sytuacje "bo tak być musi".

Akceptacja OZNACZA postrzeganie rzeczy takimi, jakimi są, bez samoosądów, pragnień, obaw, lęków i uprzedzeń umysłu.

Wszystko to, co jest - już tu jest.

Akceptacja to przyjęcie prawdziwego obrazu sytuacji, który wyłania się w trakcie medytacji, jakikolwiek on jest. Nie musisz się z nim zgadzać, aprobować go. Nie musisz go lubić lub nie lubić. Przyjmij, że to, co jest, już tu jest. Gdy masz jasny obraz tego, co się dzieje, lepiej wiesz, co robić i działasz z większym, wewnętrznym zaangażowaniem. Ćwicząc uważną obecność podczas medytacji, przeżywamy w pełni każdą chwilę z osobna taką, jaka jest. Pielęgnujemy otwartość na to, co czujemy, widzimy, albo myślimy, bez narzucania sobie, co powinniśmy czuć, widzieć czy myśleć.

Jednakże, akceptacja w teorii, bez praktyki, to tylko piękne i puste słowa. Każda medytacja, również każda z tych, które dla Ciebie przygotowałam w pakiecie może być okazją do świadomego praktykowania postawy pełnej akceptacji.

Jak zacząć medytować?

Choć zabrzmi to banalnie, to do rozpoczęcia medytacji nie potrzebujesz się zbyt szczególnie przygotowywać, naprawdę. Wiem jednak, że w sytuacji, w której zabieramy się do czegoś zupełnie nowego i nieznanego, łatwiej jest, gdy mamy jakiegoś rodzaju instrukcję. Przygotowałam taką dla Ciebie.

Przed medytacją:

- Zapewnij sobie miejsce, gdzie przez czas medytowania nikt nie będzie Ci przeszkadzał tak, abyś czuła/czuł się bezpiecznie i komfortowo.
- Na czas medytacji możesz się położyć na podłodze/macie/łóżku; możesz też usiąść na krześle, kanapie lub poduszce medytacyjnej, jeśli taką masz.
- Zapewnij sobie maksimum dostępnego komfortu. Nakryj się, jeśli jest Ci chłodno, podłóż poduszki, żeby było Ci wygodniej. Więcej informacji znajdziesz na kolejnych stronach.
- Jeśli lubisz, zapal świecę, przygaś światła itp., ale zupełnie nie jest to konieczne.
- Włącz nagranie medytacji na dowolnym urządzeniu, na słuchawkach lub głośniku – jak lubisz. Jeśli nie wiesz, co lubisz – wypróbuj różne opcje.
- I już. Jesteś gotowa/gotowy do praktyki.

W jakiej pozycji medytować?

Jest to jedno z najczęściej pojawiających się pytań od osób, które zaczynają swoją przygodę z medytacją. Rozumiem to doskonale.

Wiesz, dlaczego Budda medytował w pozycji lotosu?
Bo mu było w niej wygodnie. :)

Ten żarcik ma dużo wspólnego z prawdą. Najlepsza **pozycja do medytacji to taka, w której będzie Ci w danej chwili (a to się może zmieniać!) najwygodniej**. Wygoda jest pojęciem niezwykle subiektywnym. Sposób siedzenia, który jest dla Ciebie wygodny, dla mnie może być koszmarem. :) I to jest ok!
Na kilku poniższych stronach znajdziesz podpowiedzi, jak może wyglądać pozycja medytacyjna, zachęcam Cię do poszukania najwygodniejszej dla siebie. Daj sobie czas na próby! Daj sobie tyle czasu, ile tylko Ci potrzeba, ale **nie szukaj ideału**.

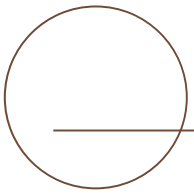
Poza wygodą warto zadbać o taką **pozycję, która będzie wspierała uważność**. W prowadzeniu medytacji często używa się słów "pozycja wyrażająca godność". Dla mnie najwygodniejsza pozycja leżąca to taka na boczku, z miękką podusią pod głową i pod cieplutkim kocem. Tylko czy będzie to pozycja, w której zachowam czujność i uważność? Zdecydowanie nie. :)

Medytować można w kilku pozycjach:

- w pozycji siedzącej;
- w pozycji leżącej;
- w pozycji stojącej (rzadko);
- w ruchu.

Medytacje, które dla Ciebie nagrałam, najlepiej robić w pozycji siedzącej (większość) lub leżącej (skanowanie ciała).

- Medytować na siedząco możesz na krześle (też fotelu, kanapie itp.) lub na poduszce medytacyjnej (wałku, rogalu), jeśli taką masz.
- Medytować na leżąco możesz na podłodze, na kocu lub macie, ale też na łóżku czy kanapie.



W jakiej pozycji medytować?

Pozycja leżąca

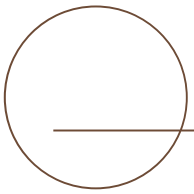
W pozycji leżącej zwróć uwagę na kilka kwestii:

- Możesz położyć się na wznak, z wyprostowanymi nogami i rękami ułożonymi wzdłuż ciała. Wnętrza dłoni możesz skierować ku górze.
- Jeśli masz kłopoty z odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa, może być warto zgiąć nogi w kolanach, a stopy odstawić na ziemię w pozycji leżącej.
- Dla większej wygody możesz podłożyć poduszkę w dowolnym miejscu, na przykład pod głowę, pośladki lub kolana.
- Jeśli zasypiasz leżąc, możesz medytować z otwartymi oczami, podnieść nieco położenie górnej części ciała lub zrezygnować z leżenia w łóżku.

Pozycja siedząca na krześle czy jakimkolwiek meblu :)

W pozycji siedzącej na krześle zwróć uwagę na kilka kwestii:

- Zadbaj o stabilne podparcie dla stóp tak, żebyś mogła/mógł ustawić je na podłodze. Możesz podłożyć sobie coś pod stopy.
- Oddziel od siebie kolana.
- Nie kładź ramion na podłokietnikach.
- Dłonie możesz położyć na brzuchu, na udach lub położyć jedną dłoń na drugą, wnętrzami dłoni do góry.
- W razie potrzeby połóż pod dłonie poduszkę (ręce sporo ważą!).
- Jeśli możesz, nie opieraj się, ale oprzyj się, jeśli czujesz w trakcie medytacji ból/dyskomfort w plecach.



W jakiej pozycji medytować?

Pozycja siedząca na poduszce medytacyjnej

W pozycji siedzącej na poduszce medytacyjnej zwróć uwagę na kilka kwestii:

- Możesz siedzieć po turecku, ze skrzyżowanymi nogami lub w tzw. siadzie japońskim.
- Staraj się zachować stabilną pozycję, w której górna część ciała jest prosta, a Ty możesz rozluźnić mięśnie.
- Jeśli możesz, nie opieraj się, ale oprzyj się, jeśli czujesz w trakcie medytacji ból/dyskomfort w plecach.
- Możesz podłożyć sobie poduszkę/poduszki/zrolowany koc pod kolana (jeśli siedzisz ze skrzyżowanymi nogami) lub pod stawy skokowe (w siadzie japońskim).
- Dłonie możesz położyć na brzuchu, na udach lub położyć jedną dłoń na drugą, wnętrzami dłoni do góry.
- W razie potrzeby połóż pod dłonie poduszkę.
- Jeśli siedzisz ze skrzyżowanymi nogami i drętwieją Ci nogi - zmieniaj ich ułożenie w trakcie medytacji lub je wyprostuj.

Przeciwskazania do medytacji

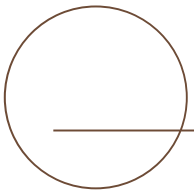
Wyniki badań nad skutecznością medytacji mindfulness mogą sprawić, że będzie Ci się wydawać, że uważność jest dobra na wszystko i dla wszystkich. To może być bardzo kuszące, zwłaszcza dla osób początkujących. Wbrew pozorom, istnieją jednak pewne **przeciwskazania do medytacji**.

Przed każdym kursem MBSR, każdy certyfikowany nauczyciel ma obowiązek przeprowadzenia tzw. konsultacji wstępnej. Ma ona kilka celów. W trakcie takiej rozmowy mogę opowiedzieć więcej o samym kursie, zapoznać potencjalnego uczestnika z kwestiami organizacyjnymi, poznać jego motywacje, ale też sprawdzić czy nie ma przeciwwskazań do wzięcia udziału w kursie. Są to te same przeciwskazania, co do medytacji mindfulness ogólnie. Zatem, **zachowaj ostrożność i skonsultuj chęć rozpoczęcia regularnej praktyki, jeśli:**

- Chorujesz, leczysz się psychiatrycznie, np. jeśli jesteś w głębokim epizodzie depresyjnym, albo w epizodzie ostrej psychozy lub schizofrenii, albo gdy taki epizod miał miejsce mniej niż rok wcześniej.
- Miałaś/miałeś próbę samobójczą lub masz myśli samobójcze.
- Jesteś aktywnie uzależniona/uzależniony od narkotyków lub alkoholu.
- Jesteś w trakcie chemioterapii lub innego intensywnego leczenia.
- Chcesz wykorzystać medytację jako substytut leczenia, albo psychoterapii.

W przypadku chorób psychicznych, skonsultuj chęć podjęcia praktyki ze swoim lekarzem. W przypadku innego, intensywnego leczenia, np. chemioterapii poczekaj na jego zakończenie przed rozpoczęciem regularnej praktyki.

Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości co do podjęcia praktyki, napisz do mnie. Kontakt znajdziesz na ostatniej stronie.



Jak utrzymać regularność medytacji?

Utrzymanie regularności medytacji to zbudowanie nawyku takiego, jak każdy inny. W tej podróży możesz korzystać z różnych pomocy, możesz się motywować wewnętrznie, ale i korzystać z zewnętrznej motywacji. Chcę Ci podpowiedzieć kilka moich ulubionych sposobów.

Wiesz, kiedy jest najlepszy czas na medytację? Teraz.
A najgorszy? Później. ;)

Ten buddyjski żarcik bardzo do mnie przemawia i daje mi sporo wewnętrznej motywacji. Medytacja daje mi też OGROM osobistych korzyści. Dzięki medytacji poradziłam sobie w życiu z najtrudniejszymi momentami i wiem, że to działa TYLKO wtedy, gdy regularnie siadam na poduszkę medytacyjną. Po trzecie, ważna jest świadomość, że, jak mawiał Jon Kabat-Zinn: *Ty nie musisz lubić medytacji, Ty masz ją robić. :)* To poczucie też bywa wyzwalające.

Co równie ważne - naprawdę nie ma żadnego znaczenia, ile razy przestaniesz regularnie medytować. Liczy się tylko to, ile razy zaczniesz. Sprawdź, czy zamiast wpisywania medytacji jako kolejnego zadania do odhaczenia, możesz wspierać się wewnętrznym podejściem pełnym tego, co nazywam życzliwą dyscypliną.

Zostawiam Ci też kilka pomysłów na tzw. **zewnętrzne motywatory**, może któryś do Ciebie przemówi:

- połącz medytację z inną regularną czynnością, np. po obudzeniu się od razu włącz nagranie i medytuj;
- dołącz do regularnej grupy medytacyjnej;
- znajdź swojego kumpla od medytacji czyli drugą osobę, z którą możecie się wzajemnie motywować i dzielić doświadczeniami;
- spotykaj się regularnie z wybranym nauczycielem medytacji, np. na dniach uważności czy innych warsztatach.

Ostatnia ważna rzecz. Medytacja nie jest pigułką na życiowy ból, ale dobrej jakości witaminą. A witaminy trzeba zażywać regularnie, nie tylko wtedy, gdy zaboli. ;)

Jesteś niebem.
Wszystko inne to tylko pogoda.

Pema Chödrön

Napisz do mnie:
blog@simplicite.pl

www.mbsrwarszawa.pl
www.simplicite.pl

Katarzyna Kędzierska

