



WNZO 028: Jak rozpocząć praktykowanie medytacji?–

o tym czym jest medytacja i jak może nam poprawić jakość życia.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/028

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek dwudziesty ósmy. Dzisiaj porozmawiamy o praktyce medytacji. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych podcastach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witam Cię serdecznie w dwudziestym ósmym odcinku podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Przyznam się od razu, że medytacja - odkąd pamiętam - zawsze mnie intrygowała. Owiana tajemniczością, jakimś takim mistycyzmem. Aby uszczknąć choć rąbka tej tajemnicy, postanowiłem zaprosić do rozmowy kogoś, kto nie tylko wie jak praktykować medytację, ale również ma wieloletnie doświadczenie w jej nauczaniu. Gościem dzisiejszego odcinka jest Maciej Wielobób i będziemy rozmawiać właśnie o medytacji.

Zanim zaproszę Cię do wysłuchania rozmowy z Maćkiem, przekażę dwie informacje. Pierwsza - notatki do tego odcinka podcastu wraz z kompletnym transkrypcją odbytej rozmowy znajdziesz pod bezpośrednim linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/028 pisanym bez polskich liter i bez spacji. Druga - na końcu podcastu zaproszę Cię do konkursu, w którym będzie można wygrać książkę "*Medytacja w życiu codziennym*" autorstwa Maćka Wielobóba, mojego dzisiejszego rozmówcy. Zapraszam do wysłuchania.

Michał: Cześć Maciek!

Maciek: Cześć Michał!

Michał: Przedstaw się, proszę, słuchaczom mojego podcastu - kim jesteś i czym się interesujesz?

Maciek: Witam wszystkich bardzo serdecznie. Nazywam się Maciej Wielobób. Generalnie zajmuję się nauczaniem jogi i medytacji. Prowadzę warsztaty w zasadzie w całej Polsce, czasami też zdarza mi się uczyć za granicą, z żoną i naprawdę bardzo fajnym zespołem prowadzę szkołę jogi w Krakowie i też można powiedzieć, że prowadzę i opiekuję się tam kilkoma centrami medytacji w różnych miejscach. I w zasadzie zarówno jogą, jak i medytacją się tak mniej więcej od ponad dwudziestu jeden lat zajmuję, przynajmniej w taki sposób świadomy. Wcześniej się stykałem, ale tak powiedzmy mniej świadomie. A w tym 1994 roku się zarówno jakby z taką formą pracy jak asany jogi zetknąłem po raz pierwszy, pierwszy raz byłem na zajęciach takich i też poznałem wtedy mojego nauczyciela medytacji i wtedy w taki sposób świadomy jakby zacząłem się tym zajmować.

Michał: Dwadzieścia jeden lat to szmat czasu, gratuluję!

Maciek: No jest to kawałek czasu, ale też oczywiście trzeba pamiętać, że to nie tak, że cały czas byłem - że tak powiem - dobrym uczniem. Lepiej mi to szło, gorzej mi to szło. Z jedną miałem też różne przerwy i tam gdzieś też w międzyczasie ćwiczyłem sztuki walki. Z medytacją w sumie praktykowałem te dwadzieścia jeden lat. No ale to wiadomo, że były takie momenty, w których to bardziej regularnie robiłem, a takie momenty, w których mniej albo takie momenty, w których robiłem tak jak się powinno, a takie momenty, w których coś tam w zasadzie popełniałem tam wszelkie możliwe błędy, które można było zrobić.

Michał: Trochę motywacji - pewnie o tym troszeczkę później porozmawiamy, w dalszej części podcastu, bo na pewno jest potrzebna, żeby tak sukcesywnie to trenować...

Maciek: No myślę, że jest potrzebna i myślę, że najważniejsze w tym jest żeby ktoś wiedział, w zasadzie z jakiego powodu chce medytować, bo to myślę, że jest taka podstawa motywacji. Bo jak ta motywacja będzie motywacją taką zewnętrzną, no to ona szybko wygaśnie. A jak ktoś zaczyna medytować, bo jest to jakąś wartością dla niego i wie o tym, no to wtedy łatwiej motywację podtrzymać.

Michał: Tak, jak z większością rzeczy w życiu. Jeżeli wiemy po co to robimy, jaka "nagroda"

nas za to czeka, to dużo chętniej się tym zajmujemy. Dobrze, a teraz może wróćmy do tematu - mówimy o medytacji. Co to jest medytacja?

Maciek: To jest dobre pytanie i to jest takie pytanie, na które na pewno można odpowiedzieć na wiele różnych sposobów. Ja postaram się to zrobić w sposób taki maksymalnie prosty, ale nie jest to jedynie słuszny sposób. Ja zawsze jak ktoś mnie pyta: czym jest medytacja, to się odnoszę do takiej sfery technicznej medytacji, żeby to było takie w miarę zrozumiałe. I jakbyśmy z takiej perspektywy technicznej - czy można by powiedzieć psychologicznej też - zdefiniowali medytację, to są to wszelkie techniki, które wychodzą od koncentracji umysłu albo od uważności. I czym jest koncentracja i czym jest uważność? Jak przyjrzymy się takim różnym stanom, które nasz umysł przyjmuje, to zauważymy, że on może być rozproszony albo nierozproszony. Jak jest rozproszony, no to jakby różne rzeczy się dzieją - czasami jesteśmy na przykład pobudzeni, a czasami odwrotnie - jesteśmy tam senni i odpływamy, a na przykład chcemy się skupić na jakiejś pracy, czy na czymś innym, czy na rozmowie z kimś. A jak jesteśmy nierozproszeni, to też są dwie możliwości. Możemy, że tak powiem zogniskować naszą uwagę, skupić ją na jednym obiekcie - czy na przykład skupić wzrok na kimś i skupić się na tej osobie, w takich mówiąc takich codziennych rzeczach, a na przykład w medytacji - skupić się na jakiejś wizualizacji, czy na jakiejś myśli powtarzanej w myślach na przykład wraz z oddechem. I tutaj jakby całą uwagę ogniskujemy na jednym obiekcie - czy jest to obiekt materialny, czy powiedzmy taki niematerialny, jakiś na przykład wyobrażony. W uważności jest troszkę inaczej. Tam też jakby nie rozpraszamy naszej uwagi, ale tak jakby tą wiązkę uwagi, którą poprzednio staraliśmy się jak najbardziej skupić, tutaj staramy się rozlać po całym naszym doświadczeniu albo jakiejś istotnej jego części. Czy na przykład są takie medytacje, w których się skupiamy na pracy z jakimś doświadczeniem zmysłowym, więc na przykład wtedy skupiamy się powiedzmy na doświadczeniu wzrokowym czy słuchowym i tak dalej. Więc można powiedzieć, że właśnie te techniki, które wychodzą od koncentracji, uważności moglibyśmy określić jako medytacja. Przy czym musimy pamiętać o jednej rzeczy, że medytacja zawsze występuje w takim troszkę szerszym kontekście. Czy... że to nie jest tak, że samo skupienie się na czymś jakby będzie dawało jakieś takie efekty, które czasami ktoś może przeczytać w jakiś na przykład tradycyjnych tekstach - że ta medytacja przetransformuje jego życie. Medytacja jest oczywiście świetnym narzędziem, bardzo dobrze działa, ale trzeba pamiętać, że ona w tych wszystkich tradycyjnych szkołach medytacyjnych występuje w takim szerszym kontekście. Czyli oprócz tych technik takich, w których skupiamy tą swoją uwagę, są techniki w których pracujemy nad swoimi zachowaniami i postawami w życiu codziennym, nad swoją postawą etyczną, nad swoim oddechem, nad swoim ciałem i tak dalej. To jest jakby tak naprawdę większy system, no i warto jakby podjąć

do jakiejś takiej zmiany osobistej od różnych stron.

Michał: Z tego co mówisz, to koncentracja to naprawdę jest szerokie zagadanie, bo wyszedłeś od takich dwóch technik - od koncentracji i uważności - ale teraz już mówimy o jakimś ćwiczeniu ciała i umysłu, także to tak naprawdę szerokie zagadanie.

Maciek: Jest to zagadanie dosyć szerokie. Można powiedzieć, że te techniki takie stricte medytacyjne są taką esencją tych różnych tradycyjnych szkół medytacyjnych, czy to indyjskich, czy tybetańskich czy bliskowschodnich, czy nawet jakiś gdzieś tam z bliższego nam kręgu kulturowego. Ale w zasadzie w prawie każdej ścieżce medytacyjnej - przynajmniej tych tradycyjnych - występuje i jakaś tam forma pracy z ciałem, która służy z jednej strony temu, żeby pozbyć się napięcia, a z drugiej strony temu, żeby przygotować ciało do siedzenia w tej medytacji. Bo to też jest pewne wyzwanie - na przykład jakby ktoś chciał trochę dłużej siedzieć, się okazuje że to nie jest takie proste i nie skupiać się na jakiś takich nieprzyjemnych wrażeniach z ciała wtedy. I prawie każda szkoła medytacyjna zawiera, czy może nawet nie prawie - każda szkoła medytacyjna zawiera pewnego rodzaju praktyki etyczne, które z jednej strony można potraktować właśnie jako praktyki etyczne, a z drugiej strony są to praktyki, w których my pracujemy nad tym, żeby zmienić pewne postawy i zachowania w życiu codziennym, żeby były one bardziej zgodne z naszymi wartościami, ale też bardziej skuteczne powiedzmy psychologicznie. I do tego są te techniki określane jako pranajama często, czy techniki pewnych medytacji z oddechem, które mają oczyścić umysł i jakby nauczyć koncentracji też, no i te techniki medytacji uważnościowej, takiej koncentracji sensu stricte, czy na przykład koncentracji wzrokowej i takie techniki medytacji wychodzącej od koncentracji. I oczywiście jeszcze cały jakby zakres technik takich nieformalnych, bo w wielu tych szkołach ważna jest osoba nauczyciela i relacja nauczyciel-uczeń i jakby wiele też się odbywa w tej relacji, jakby wiele rzeczy z takich po prostu nieformalnych.

Michał: Rozumiem. Wspomniałeś, że te szkoły medytacji wywodzą się z Bliskiego Wschodu - Tybet, Indie. A od kiedy praktyka medytacji jest znana u nas, w naszej zachodniej cywilizacji?

Maciek: Przyznam, że nie śledziłem tego jakoś tak bardzo dokładnie. Natomiast na taką szerszą skalę, na pewno to jest XIX wiek. Bo w XIX-tym wieku z Indii Vivekananda wyjechał na zachód i nauczał tam chwilę. I to był pierwszy taki moment, w którym troszkę szerzej zaczęto nauczać tych technik wschodnich na zachodzie. Natomiast one oczywiście... cały czas była jakaś wymiana, bo po pierwsze była wymiana pomiędzy Indiami a Bliskim Wschodem, szczególnie tam Iranem, Presją, ale

też możemy podejrzewać po różnych takich koncepcjach - które są podobne w różnych miejscach - że i z Grecją, więc gdzieś coś tam się działo już bardzo dawno temu. Natomiast na taką większą skalę, powiedzmy że więcej osób się mogło z tym zetknąć, no to druga połowa XIX wieku – Vivekananda i potem kilku nauczycieli na początku XX wieku, między innymi Inayat Khan, który jest taką ważną postacią w szkole medytacyjnej, w której jakby ja praktykuję i nauczam.

Michał: Rozumiem. Wiemy już co to jest medytacja, na czym ona polega. A teraz może tak już bardziej praktycznie - jakie korzyści możemy osiągnąć praktykując medytację?

Maciek: Z taką zasadniczą korzyścią - powiedzmy wymierną - i która jest myślę, że do osiągnięcia dla każdego są dwie rzeczy: to jest jakby poprawa koncentracji z jednej strony, a drugiej strony taka pomoc w zmianie sposobu reagowania. Myślę, że jacyś jogini, mistycy by powiedzieli: pomoc w nieidentyfikowaniu się. I co to znaczy? Mamy na przykład jakąś trudną sytuację i no w trudnych sytuacjach tak to bywa, że pojawiają się jakieś trudne przeżycia, które często byśmy określili jako nieprzyjemne. I medytacja i jakby te praktyki, które jej towarzyszą one mają prowadzić do umiejętności takiego doświadczenia w takiej sytuacji, że jeżeli dzieje się coś nieprzyjemnego, pojawiają się jakieś nieprzyjemne emocje – to my ich nie wypieramy, jesteśmy w stanie je przeżyć, ale one nie powodują, że my automatycznie działamy w jakiś sposób. Czyli na przykład jak pojawia się lęk, to nie powoduje tego, że my się wycofujemy z sytuacji albo jak pojawia się jakiś tam gniew, to nie powoduje to, że my atakujemy kogoś. My po prostu jakby przeżywamy to doświadczenie, przeżywamy to przeżycie, ale sami autonomicznie podejmujemy decyzję, co my zrobimy w tej sytuacji. I to są takie dwie rzeczy, które myślę, że każdy jest w stanie się nauczyć praktykując medytację i to nawet w takiej wąskiej... wąskim zakresie, czyli że po prostu jakieś takie techniki uważności i relaksu, i techniki koncentracji. Oczywiście można zyskać wiele więcej, bo są ludzie którzy jakby doświadczają to, że medytacja jest takim czymś co transformuje ich całe życie. Natomiast no to jest proces troszkę bardziej skomplikowany i to jest... Ja zawsze jak ktoś się mnie pyta, czy jest nauczyciel potrzebny przy medytacji, czy nie jest potrzebny, to ja się pytam - to zależy co chce ktoś uzyskać. Bo jeżeli ktoś chce się nauczyć właśnie być zrelaksowanym w trudnych sytuacjach i być skoncentrowanym, to nie potrzebny jest nauczyciel, można jakby znaleźć jakieś dobre techniki i wystarczy jakby takiej systematyczności, trochę regularności. Natomiast jeżeli ktoś oczekuje, że jakby to przetransformuje wiele różnych sfer jego życia, to to często są jakby po pierwsze długoletnie procesy, po drugie dosyć subtelne i czasami warto mieć kogoś kto czasem coś podpowie, a czasem po prostu poparzy z troszkę innej perspektywy i pozwoli jakby zrozumieć pewne rzeczy, które zachodzą.

Michał: Tak. Czyli jeżeli chodzi o korzyści jakie możemy osiągnąć, te dwie wymierne, o których wspomniałeś, to jest poprawa koncentracji i zmiana sposobu reagowania, szczególnie na te złe doświadczenia, które nas dotyczą. Ja mam jeszcze takie pytanie - bo obecnie wielu ludzi żyje w ciągłym niedoczasie - mamy coraz więcej zadań na głowie, próbujemy im sprostać, starając się albo kilka rzeczy wykonywać jednocześnie, albo przeskakując z tematu na temat, takie zachowanie można zaobserwować zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, rodzinnym. Spotkałem się więc też z opinią, że praktyka medytacji może pomóc właśnie w radzeniu sobie z tą wielozadaniowością. Co o tym sądzisz?

Maciek: Znacząca praktyka medytacji na pewno zachęca trochę do skupienia na jednym zadaniu na raz, więc nie wiem czy jakby pomaga w taki sposób bezpośredni. Natomiast na pewno w jakiś sposób to funkcjonuje, bo mój nauczyciel jest takim przykładem osoby, która zawodowo musiała funkcjonować tak wielozadaniowo. Bo oprócz tego, że jest jakby znaną osobą jako nauczyciel medytacji, to jest dosyć znanym ekonomistą - i faktycznie takim praktykującym ekonomistą - i pracował na uczelni, i tam łącznie z jakimś pełnieniem dosyć młodo funkcji rektorskiej, ale też był Ministrem Finansów w Holandii i dwukrotnie był szefem Międzynarodowego Funduszu Walutowego, prezesem jakiegoś tam banku - więc jakby był aktywną osobą. I jak z nim rozmawiałem, to on zawsze mówił, że jemu bardzo pomagało to, że rano robił swoją praktykę i jakby taki jakby oczyszczony wchodził w ten dzień. I jakby wieczorem też robiąc swoją praktykę wieczorną, jakby można powiedzieć oczyszczał się jakby z różnych tych doświadczeń, które w ciągu dnia zaszły. I myślę, że jakby sama ta kwestia takiego... tego, że jest się bardziej zrelaksowanym, bardziej skupionym, że się rozumie można powiedzieć dobrze swoje wartości - to na pewno pomaga gdzieś tam w szybkich decyzjach. I na pewno medytacja i też szczególnie jeżeli się praktykuje różnego rodzaju praktyki, które pomagają nam też jakąś zmianę w życiu codziennym zastosować, zmienić swoje postawy, do pewnej rzeczy zachowania, to powinno to też uczyć takiego podejmowania zdecydowanego decyzji, nie wycofywania się z tych decyzji. A myślę, że to jest często taki powód, że dużo rzeczy się gromadzi, bo odsuwa się jakąś decyzję z tego powodu, że ona jest trudna, że nie nadaje się priorytetów różnym jakby rzeczom. Więc myślę, że w takim kontekście może to trochę pomagać. Natomiast ja akurat wybrałem trochę inną drogę życiową i jakby zajmuję się nauczaniem jogi i medytacji, i w miarę mogę decydować o swoim czasie, więc nie wiem czy jestem taką odpowiednią osobą, do której można to pytanie skierować.

Michał: Rozumiem, ale z tego co mówisz wynika, że ten relaks i skupienie, które następuje po

porannej praktyce powoduje, że łatwiej jest zdefiniować to co jest dla nas ważne, a może co jest niekoniecznie ważne i postawić sobie priorytety, i z odpowiednią kolejnością zabrać się za te zadania, które każdego dnia życie przed nami stawia.

Maciek: No myślę, że tak. Tak może być.

Michał: Dla niektórych osób pewną barierą przed rozpoczęciem praktykowania medytacji może być konieczność wyjścia z domu, zarezerwowania sobie czasu. I czy jest możliwość, aby zacząć praktykować medytację w domu, na przykład pozyskując wiedzę z książek?

Maciek: Ja myślę, że tak. Można zacząć od jakiś prostych rzeczy. Przynajmniej ja bym tam zaczynał - nie od jakiś tam uduziwnionych technik, to generalnie często nie są użyteczne - natomiast zaczął od jakiejś prostej rzeczy, czyli na przykład ćwiczenia koncentracji. W wielu szkołach medytacyjnych pracę taką koncentracijną zaczynało się od takiego ćwiczenia, że się 5 czy 10 minut wpatrywało w przedmioty, starało się utrzymać wzrok i umysł też skupiony na tym przedmiocie - bo oczywiście można na coś patrzeć, a myśleć o czymś zupełnie innym. Myślę, że prawie każdy miał takie doświadczenie, że patrzył na kogoś i myślał o czymś innym albo że z kimś rozmawiał a ten ktoś myślał o czymś innym. Więc tutaj chodzi o to, w tym ćwiczeniu, żeby skupić wzrok na przykład na jakimś przedmiocie - powiedzmy na... na przykład na kubeczku jakimś, filiżance - utrzymywać go przez tam powiedzmy 5-10 minut i potem zamknąć oczy i spróbować go zwizualizować. I to było takie ćwiczenie, które często stosowano w wielu szkołach medytacyjnych na początek. Więc myślę, że na przykład 5-10 minut właśnie takiego skupienia, to jest dobry początek. Albo 5-10 minut takiego stanu relaksu, że się kładziemy albo siadamy i zamykamy sobie oczy i nie staramy się odcinać od żadnych wrażeń, ale też nie produkujemy, że tak powiem, żadnych wrażeń, pozwalamy sobie przeżywać wszystko co do nas przychodzi, nie oceniając i nie nazywając tego. I to jest jakby świetne ćwiczenie, że jeżeli ktoś tam będzie miał... to robił 5-10 minut codziennie, to naprawdę zmienia to sposób funkcjonowania i warto zacząć od takiej właśnie... takiego krótkiego czasu. Bo jak się to robi 5-10 minut, to w zasadzie trudno mieć jakieś wymówki, że się nie miało czasu. A ta powtarzalność, że się ten każdego dnia, przez 365 dni w roku powtarza po to 5-10 minut, to naprawdę dużo daje. Więc myślę, że spokojnie można sobie zacząć od takich prostych technik albo jakiegoś prostego ćwiczenia oddechowego. Ważne żeby sobie wybrać taką porę, w której się nie trzeba spieszyć, w której się nie zasypia jeszcze albo dopiero się wstało i przez to się zasypia i w której w miarę możliwości jest takie ograniczone to, że inni nam będą przeszkadzać. Natomiast oczywiście też nie starajmy się szukać takiego czasu, w którym jest cisza absolutna, bo to prawie

nigdy nie następuje, a w miastach nigdy.

Michał: Mówiłeś o tych dwóch ćwiczeniach, przypomniało mi się ćwiczenie, które ja wykonywałem kilka miesięcy temu, nie związane z medytacją, ale bardzo podobne. To było ćwiczenie, którego celem było właśnie wyciszenie umysłu rano, po wstaniu, po to żeby jakoś przygotować się na nadchodzący dzień. I polegało na tym, że trzeba przez 15 minut siedzieć i o niczym nie myśleć i to jest piekielnie trudne... Ja właśnie no nie wiem... A Ty powiedziałeś, że to jest ćwiczenie na początek. Właśnie, jak zrobić? Jak osiągnąć taki stan, żeby nie myśleć o niczym?

Maciek: Ja myślę, że niemyślenie o niczym nie jest dobrym pomysłem. W zasadzie prawie żadna szkoła medytacyjna nie stosuje takich ćwiczeń. Jest w zasadzie takich technik, które ja znam, to w którejś ze szkół tantrycznych, czy z takich można powiedzieć szkół jogicznych wywodzących się ze średniowiecza praktykuje się taką technikę, w której się stara wychwytywać przerwy między myślami i je przedłużać. Ja w tej chwili nie pamiętam, jak ona się nazywa. Natomiast w większości szkół medytacyjnych, przynajmniej takich tradycyjnych, nie ćwiczy się niemyślenia, natomiast można powiedzieć, że ćwiczy się albo takie spokojne doświadczanie tego co tam myślimy, czujemy i tak dalej. Że jak w takim doświadczeniu relaksu, czyli tam my sami jakby nie generujemy wrażeń, ale pojawia się myśl, czy pojawia się emocja, pozwalamy sobie ją doświadczyć, pozwalamy sobie ją przeżyć, nie wypieramy jej, nie wzmacniamy, nie oceniamy i nie nazywamy i tyle. Ale nie staramy się jej pozbyć. I to jest jakby jedna opcja. A druga opcja to jest, że jakby skupiamy umysł na jednym przedmiocie, czy na rzeczywistym przedmiocie, czy na jednej myśli. I te techniki bardziej idą w takim kierunku, niż takiego jakby całkowitego wyłączenia myśli. Bo to jest bardzo trudne i często wywołuje efekt odwrotny, że ktoś próbuje nie myśleć i wszelkie możliwe myśli mu przychodzą do głowy.

Michał: Dokładnie tak...

Maciek: Łatwiej jest jakby sobie powiedzieć, żeby się na czymś konkretnym skupić i to jakby mogą być różne rzeczy. Na przykład taką jeszcze fajną, użyteczną, prostą i taką neutralną światopoglądowo, że tak powiem, techniką dla każdego jest na przykład - żeby sobie usiąść i z każdym wdechem, powtarzać w myślach „wdech”, a z każdym wydechem powtarzać w myślach „wydech”. I to jest bardzo prosta technika, którą prawie wszędzie sobie można zastosować. Ten umysł jest już jakby przykuty z jednej strony do tego doświadczenia wdechu i wydechu, a z drugiej

strony do tego, co sobie powtarzamy w myślach, jako takiego przedmiotu koncentracji.

Michał: Rozumiem. Czyli te dwie techniki, właściwie trzy, o których wspomniałeś: to pierwsza - to jest spokojne doświadczanie tego co przychodzi, bez nazywania, bez wzmocnienia, osłabiania, a drugie - to jest skupienie umysłu na jakimś przedmiocie lub na jakiejś myśli. O tym już troszeczkę wspomniałeś. Natomiast chciałbym jeszcze dopytać do jakich elementów praktykowania medytacji potrzebny jest nauczyciel, taka relacja mistrz-uczeń, a które rzeczy możemy robić samodzielnie?

Maciek: Ja myślę, że to nawet nie jest kwestia samych elementów. Chociaż oczywiście są takie szkoły medytacyjne, które w ogóle jakby nie dopuszczają kogoś do pewnych praktyk, jeżeli nie został wprowadzony przez nauczyciela. Natomiast z takiej szerszej perspektywy, to moim zdaniem co innego decyduje. Bardziej decyduje to, czego ktoś oczekuje po tej medytacji - czy ktoś oczekuje jakby takiej zmiany na poziomie doświadczenia psychologicznego, czy oczekuje też jakby takiego doświadczenia można powiedzieć egzystencjalnego, metafizycznego. Bo tak naprawdę medytacja może mieć te - czy w zasadzie ma - te dwie strony: taką stronę psychologiczną, czyli różnego rodzaju techniki, które jakby działają na różne rzeczy i można powiedzieć, że w pewien sposób je regulują, oczyszczają ten umysł i tak dalej, i ta strona metafizyczna, która można powiedzieć... taki pewien duch, stojący za tą praktyką. I myślę, że jeżeli ktoś chce wchodzić w tą stronę metafizyczną, to jakby warto, żeby ktoś go wspierał w tym. Ewentualnie, jeżeli generalnie jest taką osobą, że wymaga takiego wsparcia psychologicznego, bo jakby przechodzi tam przez trudne sytuacje i nawet jakby w takich prostszych technikach jakby dobrze by było, żeby czasem usłyszał, czy pewne rzeczy są jakby normalne w tej sytuacji, które ktoś czuje, czy raczej jakby należałoby się temu mocniej przyjrzeć. Więc ja generalnie bardziej bym to jakby podzielił - nauczyciel, bez nauczyciela – zależnie od tego, jaki kto ma cel w tej praktyce, czy z jakiego powodu zaczął praktykować. Bo czasami jak się kogoś zapyta na pewnym etapie - po co medytuje – no to on powie, że w tej chwili to w zasadzie medytuje bo medytuje. Ale zawsze można zapytać dlaczego ktoś zaczął medytować, co spowodowało że zaczął medytować i myślę, że ten powód decyduje.

Michał: Rozumiem. Już dwadzieścia jeden lat praktykujesz medytację - zapewne miałeś wielu uczniów, nadal masz. I jakie jest największe wyzwanie dla osób, które rozpoczynają medytowanie?

Maciek: Myślę, że chyba największym wyzwaniem w ogóle dla osób medytujących jest jakby taka systematyczność i wytrwałość i to jest chyba taki największy problem. Bo często się zaczyna i ma się dużo entuzjazmu na początku albo zaczyna się i się czuje, że w jakiś się sposób zmieniliśmy i reagujemy troszkę inaczej i z tego powodu mamy entuzjazm. Ale tak naprawdę, żeby tą praktykę utrzymać na jakby wiele lat i utrzymać w tych czasach, w których trudniej jest to utrzymać, łatwiej jest to utrzymać, to potrzeba tej wytrwałości i cierpliwości, systematyczności i to jest chyba najtrudniejsza rzecz, tak naprawdę. Bo sama medytacja nie jest taka trudna. W zasadzie technicznie jest to proste – po prostu na czymś skupiamy uwagę jakby zależnie od techniki, na jakby mniej lub bardziej skomplikowanych rzeczach. Natomiast ta rzecz najbardziej trudna to ta wytrwałość i systematyczność moim zdaniem.

Michał: Jak sobie radzić z tymi wyzwaniami?

Maciek: Ja myślę, że tu jest właśnie najważniejsze, żeby wiedzieć dlaczego się zaczęło medytować, no i też żeby wiedzieć, czy to jest dla nas ważne, czy to jest takie, nie wiem, eksperyment z ciekawości. I ja tutaj nie chciałbym mówić, że każdy musi medytować czy coś. Uważam, że jak ktoś tam uważa, że to nie jest tam nic ważnego dla niego, to trzeba to zostawić. Być może nagle w którymś tam momencie się zrobi ważne i wtedy się można za to zabrać. Ale jeżeli ktoś uważa, że to jest coś ważnego dla niego, ważna wartość, którą gdzieś tam stawia dosyć wysoko w tej swojej hierarchii codziennych wartości, to jakby warto sobie o tym przypominać i wtedy powinno być łatwiej praktykować. Czasami przy tym, żeby jakby tą systematyczność utrzymać, to jakby nauczyciel też jest pomocny. Bo z jednej strony tam czasem wspiera w tych trudniejszych momentach, a z drugiej strony czasami proponuje jakąś tam technikę pracy. Czasami jak na przykład ktoś się do mnie zwracał, że tam medytuje już wiele lat i tak na początku jakoś dobrze się z tym czuł, a potem nie widział żadnych efektów, ja się na przykład pytałem jak medytuje, to byłaby taka technika, której ja bym nie dał, bo to byłaby technika na przykład frustrująca dla kogoś. Bo ktoś się na przykład starał się nie myśleć, no i już tam stara się nie myśleć czy lata i ani razu mu nie wyszło, no i to niewątpliwie jest frustrujące. A jakby na przykład starał się skupić umysł na powtarzaniu sobie „wdech-wydech”, to ten umysł by się uspokoił, bo by był skoncentrowany tylko na tym. Oczywiście to nie jest tak, że od razu się by uspokoił, czy że zawsze są te trudniejsze i łatwiejsze dni, ale na takiej szerszej perspektywie czasowej by było wyraźnie widać, że zmienia się ta koncentracja, że zmienia się ten sposób doświadczania i że jakby troszkę więcej tego spokoju jest. Więc czasami jest to kwestia też doboru odpowiedniej techniki.

Michał: Czyli w kontekście tych wyzwań, systematycznością dobrze jest się poradzić osoby doświadczonej, nauczyciela.

Maciek: Czasami może być, jakby warto się poradzić. Ewentualnie jakby jakiejś osoby, która można by powiedzieć tak w cudzysłowie – odniosła jakby sukces w tym, czego... jakby co my robimy, czyli w tym medytowaniu. I tutaj też warto powiedzieć, bo wiele osób, mam wrażenie, na zachodzie jakby boi się relacji nauczyciel-uczeń, bo postrzega jako taką relację wiążącą. Ale ona tak naprawdę w większości szkół, może poza szkołami tam tybetańskimi, indyjskimi tantry, to jest to taka relacja, w której tak naprawdę jest dużo samodzielności i ta relacja dąży co coraz większej samodzielności ucznia, nie odwrotnie. Więc jakby ten nauczyciel w zasadzie ma wspierać kogoś na jego własnej drodze, która się staje jeszcze bardziej jego własną drogą, im więcej doświadczenia zyskuje. I też to jest taki miernik można powiedzieć dobrego i złego nauczyciela – ten zły nauczyciel jakby będzie starał się przywiązać ucznia do siebie, a ten dobry jakby nie będzie pozwalał na to, żeby uczeń się uzależniał od niego.

Michał: Jak opowiadałeś o tej relacji uczeń-nauczyciel, to mi się skojarzyło to z – szczególnie jak mówiłeś o tym, że dobry nauczyciel to taki, który tak prowadzi ucznia, aby on stawał się coraz bardziej niezależny – to mi się skojarzyło z taką najbardziej chyba bliską nam relacją: rodzic-dziecko. Na początku dziecko jest bardzo zależne, no i teraz można w dwojako go wychować – albo wychować tak, że cały czas się dziecku jakoś pomaga, albo dziecko staje się samodzielne w pewnym momencie.

Maciek: Tak, myślę że to można na wiele relacji przenieść. Na pewno na tą relację rodzicielską i myślę, że też na relację jakąś w ogóle nauczyciela jakiegokolwiek - nie tylko medytacji, czy tam w szkole, na uczelni, mentora, a myślę, że też jak najbardziej terapeutów jakby w procesie tam psychoterapii.

Michał: Tak. Maciek mam teraz do Ciebie pytanie troszeczkę inne – czy, i jeżeli tak, to co medytacja ma wspólnego ze zdrowym trybem życia?

Maciek: (śmiech) Ja myślę, że medytacja jest takim elementem zdrowego trybu życia. Bo można powiedzieć z pewnej perspektywy, że jest pewna higiena, którą... czy jakby element... czy zdrowy tryb życia związany z naszym ciałem, a medytacja jest jakby w pewnym sensie tego odpowiednikiem dla umysłu. Oczywiście jest to taki rozdział trochę sztuczny, że ja tu rozdziela-

to ciało i umysł. Bo my prawdopodobnie wszyscy wiemy, że to co jemy na przykład też wpływa na nasz umysł, czy sporty, które uprawiamy i tak dalej, tak dalej albo to, że nie uprawiamy sportów. A medytacja oczywiście też w pewien sposób będzie wpływać na nasze ciało, na przykład sprawiać, że ono będzie rozluźnione, że mniej będzie jakby stres kumulować i tak dalej. Ale myślę, że można by też na nią spojrzeć z takiej perspektywy, że jest to taki element, myślę dosyć ważny zdrowego stylu życia.

Michał: A w swojej praktyce, czy spotkałeś się z sytuacjami - jeżeli tak, czy one są częste - że osoby, które zaczęły praktykować medytację, czyli z tego co mówisz, jakby pracę nad swoim umysłem – w jakiej perspektywie czasowej rozciągnęło się to na inne obszary, na przykład na te fizyczne, że zaczęli bardziej zwracać uwagę na to co jedzą, jak często wykonują aktywność fizyczną - jakby że bardziej zaczęli dbać o swoje ciało? Czy takie przypadki miały miejsce?

Maciek: Tak, tak, to się zdarza. Natomiast mówię to tak lekko niepewnie, ponieważ czasami trudno to oddzielić – czy ktoś interesuje się medytacją, bo w ogóle się interesuje tego typu rzeczami, typu zdrowe odżywianie, typu zadbanie jakoś o siebie, czy interesuje się tamtymi rzeczami, bo się zainteresował medytacją. Więc trudno jest oddzielić, co jest przyczyną a co skutkiem. Ale jakby wiele osób wydaje mi się, że przez tę medytację rozumie, że jakby ta harmonia nie może dotyczyć tylko umysłu, tylko trzeba się zająć też w pewien sposób swoim ciałem i potraktować wielostronnie i zaczyna się interesować jakimś tam żywieniem. Ale myślę, że w drugą stronę też to działa – że ktoś na przykład uprawia jakiś sport albo jakby zmienia sposób odżywiania i też jakby kieruje swoją uwagę przez to docelowo w stronę medytacji, bo jakby odkrywa, że to jest jeszcze jakiś element, którego mu brakuje. Myślę, że to działa w jedną i w drugą stronę.

Michał: Czy Ciebie praktykowanie medytacji w jakiś sposób zmieniło?

Maciek: No myślę, że mnie zmieniło. No to myślę, że najlepsze pytanie byłoby do mojej żony (śmiech) - jak ona postrzega tą moją zmianę przez ten czas, który się znamy, bo my się już znamy ponad piętnaście lat, więc myślę że mogłaby ocenić z tej perspektywy jakąś tą zmianę. Ale dla mnie na pewno zmieniło to, że jakby inaczej wchodzę w relacje z ludźmi - jestem na przykład w stanie szukać takiego zrozumienia w poglądach zupełnie innych od moich, czy wręcz przeciwnych, że czuję się bardziej zrelaksowany i to się przekłada jakby na różne rzeczy, że jestem w stanie jakby zapanować nad tym jak się pojawiają jakieś na przykład trudne emocje, czy pojawia się gniew albo coś się zdarzyło takiego, co się nie powinno niby zdarzyć. Zmieniła się na pewno koncentracja,

wydaje mi się, że też to dosyć wpłynęło na pamięć - też ta jakby zmiana w aspekcie koncentracji. I też mam takie poczucie - oczywiście to trudno oddzielić, czy to jest w ogóle taki proces dojrzewania, który by zaszedł w ciągu tych iluś lat, tak czy tak, czy to jest związane z medytacją - ale mam wrażenie, że też w taki widoczny sposób wpłynęła na to, że dobrze wiem, co jest jakby istotnymi wartościami dla mnie i odnośnie do tego podejmuję decyzje.

Michał: Tak. Chciałbym Maciek na koniec już taką część krótko praktyczną zrobić. Taki króciutki poradnik dla kogoś, kto chciałby zacząć medytowanie. Jakaś jedna wybrana technika najprostsza, tak żeby osoba dysponująca 5-10 minut i gdyby chciała spróbować, to żeby wiedziała od czego zacząć.

Maciek: Ja myślę, że taka najprostsza technika na początek, to było to co już wymieniałem wcześniej - czyli to, żeby sobie usiąść i w myślach powtarzać na każdym wdechu „wdech”, a na każdym wydechu „wydech”. Przy czym jedna rzecz – warto sobie jakby usiąść, dać taką przyjemniejszą minutkę na to żeby się odrobinę wyciszyć, trochę się jakby oddzielić od tego, że się przyszło, żeby nie wpadać w bieg, nie zaczynać od razu. I potem jak się skończy, to też sobie tą przynajmniej minutkę, dwie, trzy zostać w takim stanie relaksu, żeby jeszcze pozwolić temu wybrzmieć i też nie w pośpiechu jakby się zrywać. Więc jakby ktoś był w stanie sobie tam znaleźć na przykład 10 minut, to tak usiąść na minutę, dwie, potem sobie zacząć z wdechami powtarzać w myślach „wdech”, z wydechami powtarzać w myślach „wydech” i tak powiedzmy po jakiś tam 5-6 minutach znowu dać sobie tam jedną do trzech minut ciszy. I to co jest istotne, to żeby to kontynuować, że nie ważne że tam pięć minut czy dziesięć minut, istotne żeby kontynuować to codziennie, najlepiej o podobnej porze - to będzie pomocne bardzo na początku, że się o podobnej porze praktykuje to. I Ty mówiłeś rano – i to jest bardzo dobra pora, ale myślę, że każdy sobie musi ocenić, która pora w ciągu dnia jest najlepsza dla niego. Bo czasami ktoś rano ma jakiś straszny bieg, bo nie chce wstawać jakoś bardzo wcześnie, a na przykład dzieci do szkoły, sam do pracy i tak dalej, więc może dla kogoś będzie lepiej wieczorem. Z kolei inni tam wieczorem już odpływają od godziny tam, nie wiem, ósmej czy dziewiątej, jakby siedli i tam próbowali się skupić na oddechu, to by odpłynęli dosyć szybko. Ale być może jest jakiś tam, nie wiem, moment, że jest przerwa w pracy i tak dalej. Ja mam taką uczennicę, która jak tam miała przerwę na lunch w pracy - to zabrzmiało to może zabawnie - szła do toalety w pracy i tam sobie siadała na 10 minut, bo to było takie miejsce, w którym miała ciszę, a dosyć czyste toalety. Więc zawsze jakieś tam rozwiązanie się znajdzie, ważne żeby znaleźć taką porę, że możemy to zrobić bez pośpiechu, że nie ma tej presji, że tam ja się muszę zaraz zrywać i czy się nie spóźnię i nie ma też tego, że już siedliśmy o takiej porze, że niby próbujemy się skupić, ale

zasypiamy. I to co jest istotne, żeby się nie zniechęcać na początku. Bo niektórzy się zniechęcają, że nie są super skoncentrowani na początku, a trzeba pamiętać, że koncentracja i relaks to jest taka sama umiejętność, jak każda inna. I jak ktoś się uczy języka, to nie oczekuje od siebie, że od razu zacznie mówić na poziomie native-speakera. Więc tutaj trzeba pamiętać, że też trzeba sobie dać troszkę czasu, żeby ta umiejętność się wykształciła. Więc tam siedzimy, powtarzamy sobie na przykład to „wdech-wydech” w myślach i nagle się orientujemy, że myślimy tam o czymś innym - to bez emocjonowania się, bez jakiegoś poczucia winy, po prostu wracamy do tej zasadniczej instrukcji.

Michał: Po jakim czasie, jakich efektów możemy się spodziewać? Gdy będziemy tak regularnie, codziennie praktykować?

Maciek: Znaczący nie ma takiej reguły, ale z moich obserwacji to jak ktoś zacznie taką regularną praktykę, to jest kwestia tak miesiąca do trzech, żeby poczuł, że faktycznie inaczej się czuje. Są takie osoby, które przynajmniej tak twierdzą, że od razu czują, że jest zmiana, ale powiedzmy, że większość osób tak miesiąc do trzech miesięcy powinno się jakby poczuć jakąś tam zmianę. Nawet jeżeli to jest to 5 minut, o którym mówiłem, istotne jest, żeby było regularnie.

Michał: Jaką zmianę można poczuć?

Maciek: Ja myślę, że powinno się poczuć taką zmianę z jednej strony trochę takie poczucie dystansu do różnych zdarzeń, troszeczkę więcej tego doświadczenia relaksu i powinna być też zmiana w koncentracji umysłu, że się łatwiej jakby skoncentrować, troszkę umysł jest bardziej skupiony.

Michał: Czyli te dwie umiejętności, o których mówiliś - sprawiamy, że są bardziej efektywne.

Maciek: Tak, tak. Też trzeba powiedzieć, że to są takie dwie kluczowe umiejętności w medytacji – koncentracja i umiejętność zrelaksowania się. Więc jeżeli my też z kolei wypracujemy w medytacji w życiu jak będziemy ćwiczyć, to to też wpłynie na to, że łatwiej nam się będzie medytować.

Michał: Dobrze. Ja tak króciutko podsumuję tą naszą część praktyczną. Każdy sobie wybiera jakąś porę dnia gdzie może wygospodarować 10 minut, kiedy nie jest śpiący, jedna - dwie minuty takiej rozgrzewki, czyli spokojnie siedzimy, później 6-8 minut, tyle ile mamy czasu, wdech-wydech i myślimy słowo „wdech” i „wydech”, jak gdzieś nasze myśli odpłyną to bez

poczucia winy wracamy i dalej trenujemy i po tych 6-8 minutach, minuta – dwie znowu takiego spokojnego wyjścia z tej sesji medytacyjnej.

Maciek: I to jest też taka technika – dlatego ja ją wymieniłem jako taką technikę, którą... od której warto zacząć - że to jest też taka technika, którą sobie można zastosować w takich trudnych momentach, w ciągu dnia dosyć łatwo. Że na przykład ktoś ma przemawiać gdzieś na przykład przed jakąś grupą, a nie czuje się z tym jakoś pewnie. To przeważnie jest tak, że to nie jest nagle wyznaczony i musi wygłosić przemówienie godzinne, tylko że wchodzi i ma chwilę na przygotowanie i może sobie na przykład usiąść, zamiast nakręcać taką spiralę stresu, to usiąść i tam dwie minuty sobie powtórzyć z wdechami i wydechami „wdech-wydech”. I to jest taka technika, która będzie wprowadzać takiego doświadczenia stanu aktualnego, a nie do na przykład nakręcania jakiś tam przeżyć, które będą nas stresować.

Michał: Fantastycznie. Ja muszę koniecznie spróbować, zachęciłeś mnie.

Maciek: (śmiech) To cieszę się.

Michał: Dobrze. Maciek, bardzo Ci dziękuję za wywiad. Tak już na koniec - jakieś takie słowo pożegnalne, taka jakaś złota myśl dotycząca medytacji, co byś powiedział?

Maciek: (śmiech) Nie wiem czy jestem jakąś osobą, która tworzy złote myśli. Natomiast taka jedna rzecz, z którą być może fajnie by było zostać - żeby pamiętać, że ta medytacja nie musi być idealna, że ani nie muszą być idealne warunki do niej. Więc ja na przykład, jak tam mój syn był trochę młodszy i jakoś się na przykład nie dało tak, że żona się nim zajęła jak ja chciałem medytować i on przychodził i chodził po mnie, to trudno, medytowałem wtedy, takie miałem warunki. I jakby nie szukajmy idealnych warunków. Oczywiście jeżeli jest możliwość, to zapewnijmy sobie dobre, ale idealnych warunków nie ma. I tak samo też nie szukajmy idealnej medytacji - po prostu niech ona będzie kontaktem z takim rzeczywistym doświadczeniem, a nie z naszym wyobrażeniem o nim. I po prostu jakby ta praca, którą poświęcimy na to, naprawdę się zwróci w jakiejś tam zmianie naszego samopoczucia, a być może nawet więcej, jeżeli ktoś tam będzie chciał w jakiś sposób ją pogłębiać, tą pracę.

Michał: Fantastycznie. Maciek, bardzo dziękuję za wywiad.

Maciek: Dziękuję bardzo.

To cała zarejestrowana z Maćkiem rozmowa. Mam nadzieję, że była dla Ciebie interesująca i zachęciła Cię do bliższego zapoznania się z praktykami medytacji. Za chwilę opowiem o konkursie, w którym będzie można wygrać książkę Maćka, a teraz na chwilę przeniesiemy się do *iTunes* - platformy skąd można pobierać wszystkie moje podcasty i nie tylko. W *iTunes* można również wpisać recenzję, ocenę dla mojego podcastu, o co przy każdej możliwej okazji Cię proszę. Dlaczego jest to dla mnie takie ważne? Bo dzięki opiniom - tym dobrym - mój podcast jest wyżej notowany w *iTunes* i łatwiej może dotrzeć do innych osób zainteresowanych zdrowym trybem życia, a dzięki innym opiniom - tym mniej dobrym - ja wiem co mogę robić lepiej, aby tworzyć lepsze podcasty.

Dzisiaj chciałem szczególnie podziękować dwóm osobom, które zostawiły na *iTunes* swoje recenzje. Pierwsza osoba – Marzena K. napisała: „*Podcast inspiruje mnie do zmiany sposobu odżywiania. Uwielbiam długie nagrania, w których wnikliwie omawiany jest jakiś temat. Są dla mnie bardzo wartościowe i z chęcią poświęcam na to czas.*” Drugi – Beger7777 napisał: „*Miło się słucha. Na podcast trafiłem przypadkiem, ale szybko nadrobiłem zaległe odcinki. Miło się słucha. Zdecydowanie polecam!*”. Bardzo, bardzo serdecznie Wam dziękuję za te opinie i z niecierpliwością czekam na kolejne.

A teraz obiecany konkurs. Do wygrania są trzy książki Macieja Wielobóba, książki pod tytułem „Medytacja w życiu codziennym”. Trafiają do trzech osób, które zostawią najciekawszy komentarz dotyczący medytacji - komentarz odpowiadający na jedno z dwóch pytań:

- 1) Jeżeli praktykujesz medytację, w jaki sposób jej praktykowanie pozytywnie wpłynęło na Twoje życie?
- 2) Jeżeli nie praktykujesz medytacji, jakie są najważniejsze powody powstrzymujące Cię od rozpoczęcia praktykowania?

Wystarczy odpowiedzieć na jedno z tych pytań w komentarzu pod wpisem publikującym ten podcast, przypomnę bezpośredniego linka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/028. Na odpowiedzi czekam dwa tygodnie, to jest **do 28 grudnia 2015 roku**. Po tym terminie wybiorę, być może z pomocą Maćka, trzy najciekawsze odpowiedzi i do ich autorów zostaną wysłane książki „Medytacja w życiu codziennym”.

Więcej Niż Zdrowe Odżywianie – transkrypt podcastu

To wszystko na dzisiaj. Tym, którzy jeszcze tego nie zrobili, przypominam o wpisaniu oceny podcastu w *iTunes* i do usłyszenia w kolejnym odcinku. Cześć!