

AUTOR ŚWIATOWEGO BESTSELLERA *MYŚLI TO MATERIA*

dr Dawson Church

# EKOMEDYTACJE DLA SZCZĘŚLIWEGO MÓZGU



Wykorzystaj neuronaukę i neuroplastykę,  
aby poprawić funkcjonowanie mózgu,  
zwiększyć kreatywność i cieszyć się lepszym życiem



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Pochwały dla książki  
**Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu**

*Ta książka jest dziełem mistrzowskim adepta medytacji, który jest również naukowcem. Dawson urzeka czytelnika niezapomnianymi historiami i wiodącymi faktami z dziedziny neurobiologii, które otwierają umysł, rozgrzewają serce i podbudowują duszę. Jego wymowne opisy medytacyjnej ekstazy i oparte na faktach objaśnienia przedstawiają pełny obraz dla zrozumienia ewolucji świadomości. Ta książka tryska jasnością i troskliwością. W najbardziej przekonujący sposób zaprasza czytelników na wyżyny ludzkiej świadomości.*

– **Judith Pennington**,  
prezes Institute for the Awakened Mind

*Ta książka tak bardzo prześciga dziesiątki książek o medytacji, jakie czytałem w ostatnich latach, że chcę o tym krzyknąć z dachów domów! Uczyni ona wspaniałą różnicę w życiu ludzi! Otworzyłem ją ze sceptycyzmem, do jakiego zaprasza ambitny tytuł i przeczytałem ją zaskoczony, jak wiele fascynujących spostrzeżeń przyszło mi do głowy na temat „szczęśliwego mózgu”. Czytelnicy, którzy wyczuwają potencjalne korzyści z medytacji, ale czują, że nie mają trwałego pomostu w jej praktyce, szybko pozbędą się wymówek. Dawson Church genialnie zsyntetyzował obszerną literaturę na temat neuronalnych, behawioralnych i subiektywnych korzyści z medytacji. Następnie systematycznie stosuje zasady wynikające z tej analizy i z owoców swojej 50-letniej podróży jako praktyka, który czasami zmagał się z formułowaniem rozbierającego prostego programu. Ale w przeciwieństwie do większości programów*

*samopomocowych, ten został przebadany naukowo i niezawodnie wprowadza uczestników w stany świadomości i neurochemii, które wcześniej wymagały lat długiej, rzetelnej praktyki. Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu są silnym i pilnie potrzebnym antidotum dla kultury tkwiącej w chaosie.*

– **dr David Feinstein**,  
współtwórca The Energies of Love

*Nauka i miłość cudownie łączą się w tej niesamowitej książce. To więcej niż czysty i inspirujący opis tego, jak radykalnie zmienia się nasz mózg w odpowiedzi na duchowe doświadczenia; pokazuje nam, jak opanować ewolucyjne dziwactwa, które spychają nas z drogi w poszukiwaniu oświecenia. Napisana przez jednego z najbardziej genialnych współczesnych naukowców i najwybitniejszych autorów książka Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu jest darem dla nas wszystkich.*

– **Dianne Morrison**,  
prezes Effective Action Consulting

*Ta genialna książka to drogowskaz do zamienienia tragedii w błogość. Podczas mojej wieloletniej znajomości z Dawsonem Churchem zawsze odbierałam go jako latarnię morską pozytywności i radości. Jest żywym przykładem wartości, których naucza. Jego badania nad sposobem, w jaki medytacja aktywuje ośrodki szczęścia w mózgu stawia szczęśliwy mózg w zasięgu wszystkich ludzi. Dawson pokazuje, jak możesz rozwijać elastyczność nawet w obliczu wielkiej straty osobistej, wykorzystując przeciwności losu do przemodelowania mózgu w kierunku błogości. Ta książka wstrząśnie twoim światem i pokaże ci, że szczęście jest naprawdę osiągalne bez względu na to, jak dalekie się dziś wydaje.*

– **Lisa Garr**,  
gospodarz The Aware Show

*Nauka od dziesięcioleci wiedziała, że mózg zmienia się pod wpływem świadomości. Do tej pory nigdy wcześniej nie mieliśmy prawdziwie praktycznego przewodnika pokazującego, jak wykorzystać tę wiedzę w praktyce. Ta kompleksowa i przystępna książka integruje badania z kilkunastu dziedzin nauki oraz przekłada je na nasze codzienne życie. Pokazuje nam wyraźnie, jak stosować plastyczność neuronową, jednocześnie dając nam opartą na dowodach ścieżkę do stworzenia szczęśliwego, spokojnego i zaradnego mózgu. To jest lektura obowiązkowa.*

– **Marilyn Schlitz**, doktorantka,  
dziekan Psychologii Transpersonalnej, Uniwersytet w Sofii

*Wspaniała! Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu to arcydzieło nauki, inspiracji i możliwości; otwarcie drzwi każdemu z nas na to, co jest możliwe w życiu i odkrywanie prawdziwego znaczenia ludzkiego potencjału. Będę czytał tę książkę wciąż od nowa i dzielił się nią z tymi, których kocham!*

– **Nick Ortner**,  
autor bestsellerów

*Gdy Sekret spotyka się z naukowcem w pracy Dawsona, granice tego co możliwe rozciągają się daleko poza wasze oczekiwania i istniejący obraz rzeczywistości.*

– **Jack Canfield**,  
autor bestsellerów, nauczyciel w The Secret

*Tempo zmian i presja na wyniki często prowadzi profesjonalistów aż do krawędzi wypalenia. Badania przedstawione w Ekomedytacjach dla szczęśliwego mózgu pokazują, że medytacja zapewnia wyspę wewnętrznego spokoju w stresującym świecie. Prowadzi ona do masywnego wzrostu produktywności,*

*kreatywności, szczęścia i umiejętności rozwiązywania problemów. Techniki, które oferuje nam Dawson, dają możliwość zajęcia się problemami i wyzwaniemami stojącymi przed organizacjami i społeczeństwem. Oto sekrety, które sprawiają, że firmy i zespoły rozwijają się zarówno osobiście jak i zawodowo.*

– **dr Ivan Misner**,  
założyciel BNI i autor bestsellerów „New York Timesa”

*Zgromadzone dowody sugerują, że trening medytacyjny przynosi poprawę regulacji emocjonalnej i trwałe zmiany w funkcjonowaniu mózgu nawet poza sesjami medytacyjnymi, zarówno w populacjach klinicznych, jak i nieklinicznych. W tej obszernej, acz rzeczowej książce Dawson Church zwięźle analizuje wszystkie zgromadzone dotychczas dowody neurologiczne i pokazuje, jak każdy z nas może osiągnąć stan błogości poprzez medytację. Pięknie wplata w te rozważania własną historię o stracie i bólu serca, o odzyskaniu sił oraz elastyczności. To jest lektura obowiązkowa dla wszystkich ludzi z różnych środowisk.*

– **profesor dr Peta Stapleton**,  
autorka *EFT dla zdrowia*

*Cztery miliardy lat ewolucji uwarunkowały nas do tego, aby bezpieczeństwo i przetrwanie stały się domyślnym systemem operacyjnym naszego mózgu. Ale teraz jesteśmy w samym środku zmiany epoki, w której oświecenie pojawia się jako nowy system operacyjny. Jesteśmy we wczesnej fazie tej transformacji, a Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu to katalizator, którego potrzebujemy, by przyspieszyć ten proces. W tej książce znajdziesz dokładne instrukcje, których nauka dostarcza dla sformatowania twojego mózgu na całe życie w szczęściu. Kup tę książkę. Będziesz bardzo zadowolony.*

– **Martin Rutte**,  
założyciel Project Heaven on Earth

**EKOMEDYTACJE**  
**DLA**  
**SZCZĘŚLIWEGO**  
**MÓZGU**

dr Dawson Church

# EKOMEDYTACJE DLA SZCZĘŚLIWEGO MÓZGU



Wykorzystaj neuronaukę i neuroplastykę,  
aby poprawić funkcjonowanie mózgu,  
zwiększyć kreatywność i cieszyć się lepszym życiem



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8171-661-1

Tytuł oryginału: *Bliss Brain. The Neuroscience of Remodeling Your Brain for Resilience, Creativity, and Joy*

BLISS BRAIN  
Copyright © 2020 by Dawson Church  
Originally published in 2020 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



# Spis treści

Przedmowa .....	13
<b>Rozdział 1</b> Pożar .....	19
<b>Rozdział 2</b> Płynność .....	83
<b>Rozdział 3</b> Zwyczajna ekstaza .....	129
<b>Rozdział 4</b> Jeden procent .....	179
<b>Rozdział 5</b> Molekuła błogości .....	245
<b>Rozdział 6</b> Zmienianie osprzętu mózgu za pomocą oprogramowania umysłu .....	303
<b>Rozdział 7</b> Elastyczny mózg .....	341
<b>Rozdział 8</b> Rozkwitanie we współczuciu .....	373
Posłowie: Nawyk szczęścia .....	409
Podziękowania .....	419
O Autorze .....	424
Źródła ilustracji .....	426
Referencje .....	428

*Książkę tę dedykuję mojemu wujowi,  
Alanowi Butlerowi (1930-2011).  
Jego spokój i radość - niezachwiane  
nawet w najtrudniejszych okolicznościach  
- pokazały mi drogę.*

# Przedmowa

Naukowcy zwykli uważać, że mózg z jakim się rodzimy, to ten sam mózg, z którym umieramy. Mimo że naukowcy zajmujący się mózgiem wiedzieli, że mięśnie rozwijają się dzięki ćwiczeniom, twierdzili oni, że mózg pozostanie taki sam od momentu, kiedy ciało osiągnie pełną dojrzałość.

Nic bardziej mylnego. Nasz mózg rośnie i zmienia się do końca naszych dni. Za każdym razem, gdy uczymy się czegoś nowego, czytamy coś nowego, próbujemy czegoś nowego... w naszej głowie w każdej sekundzie zachodzi zmiana.

Mózg kieruje się prawem neuroplastyczności. *Neuroplastyczność* oznacza, że to, co robisz używając swojego mózgu, może tak naprawdę spowodować zmiany w jego strukturze. Nieważne czy jesteś tego świadom, czy nie, tworzysz ścieżki neuronalne w mózgu w wyniku tego, co myślisz, robisz czy czujesz.

W swojej książce *Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu* Dawson Church zagłębia się w najnowsze badania nad tym, jak to, co robimy zmienia nasz mózg. Mówi nam też dokładnie co zrobić, by nastawić mózg na pozytywne tory. Dzięki temu zmiany strukturalne, jakie powstają w wyniku naszych emocji, myśli, nawyków i zachowań zapewniają długie i szczęśliwe życie, chroniąc nas przed przedwczesnym upadkiem.

Dawson skupia się na technikach, które eliminują chroniczny stres i uwalniają emocje utrzymujące nas w stanie reaktywnym

– w odpowiedzi na przeszłość – zamiast w terażniejszości. Pokazuje, jak wywołać specyficzne fale mózgowo, te, które wiążą się z odprężeniem i wytrzymałością. Dzięki tym metodom szybko, bo już w ciągu kilku minut, można osiągnąć głęboki stan medytacji. Autor pokazuje niesamowity wpływ tego stanu na ciało, od powstawania komórek macierzystych, poprzez aktywację mitochondriów, aż po wydłużanie przeciwstarzeniowych telomerów.

Dogłębne badanie Dawsona wykorzystuje kluczowe markery biologiczne mierzące zarówno stres, jak i odprężenie. Autor nakreśla stany mózgu za pomocą EEG (elektroencefalogramu) jak i MMR (rezonansu magnetycznego) oraz używa wskaźników, takich jak kortyzol i immunoglobuliny, które mierzą stres w ciele. Kiedy Dawson rekomenduje jakąś metodę, nie bazuje na zgadywaniu czy tradycji; opiera się na solidnej nauce.

Niemniej jednak naukę tę ilustruje prawdziwymi historiami. Książka *Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu* pełna jest opowieści o prawdziwych ludziach, których życie wywróciło się do góry nogami dzięki tym technikom. Weterani wojenni. Ofiary kazirodztwa. Pacjenci onkologiczni. Ofiary wypadków. Ludzie cierpiący z powodu nerwicy, depresji i innych zaburzeń mentalnych, które ograniczają potencjał. Nawet nawrócony diler narkotyków!

Osobiście i zawodowo zawsze dążę do wysokich osiągnięć. Dużo pracowałem z EEG, więc znam jego niezawodność i potencjał jako narzędzia. Przy odpowiednim sprzężeniu zwrotnym możemy wytrenować swój mózg, by osiągnąć takie jego stany, które wzmacniają osobiste osiągnięcia, inspirują kreatywność, nastawiają reakcje autonomiczne i wspomagają zdrowie fizyczne i psychiczne.

W mojej firmie 40 Years of Zen stosowaliśmy nawet trening neurofeedback EEGu ludzi, którzy ucierpieli z powodu ciężkich traum. Weterani wojenni, ofiary wypadków drogowych i osoby, które przeżyły molestowanie w dzieciństwie mogą znaleźć w tych

metodach ulgę. Można ich wyszkolić w usuwaniu fal mózgowych związanych z traumą tak, aby już nigdy nie kierowała ona ich życiem. Stosując odczyty EEG pokazujemy im, w jakim stanie jest ich mózg kiedy wyzwalana jest trauma i to, jak ją wyłączyć.

Jednym z powodów, dla których założyłem 40 Years of Zen było zwiększenie fal alfa w moim mózgu. Nie sądzę abym mógł dokonać tak wielu kreatywnych rzeczy gdybym nie miał potrzebnych do tego fal mózgowych. I jestem absolutnie przekonany, że można je wyćwiczyć. Techniki Dawsona w tym zakresie są dla mnie intrygujące, a fakt, że mogą mnie bardzo szybko doprowadzić tam, gdzie chcę być, jest wielkim darem.

W książce *Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu* Dawson wyjaśnia zakres stanów fal mózgowych, jak każda z nich zmienia ciało i jak wyłączyć te, które wzmacniają funkcjonowanie mózgu i ogólny stan zdrowia. Optymalnym stanem mózgu jest stan „płynności”. Badania EEG pokazały jego istnienie u mistrzów duchowych, pianistów koncertowych, elitarnych sportowców, najbardziej kreatywnych ludzi oraz u ludzi o niezwykłych osiągnięciach.

Dawson nazywa to stanem „szczęśliwego mózgu” z powodu fali przyjemnych substancji mózgowych, która towarzyszy płynności. Opisuje siedem podstawowych hormonów i neuroprzekazników powstających w czasie medytacyjnej płynności. Mówi także o tym, jak możesz uruchomić ich uwalnianie się dzięki zastosowaniu specyficznych postaw mentalnych i fizycznych.

Medytuję od dawna i znam trudności, jakie sprawia próba wejścia w stan mentalnego spokoju. Dawson wyjaśnia, dlaczego to jest takie trudne i dlaczego nie możemy wyłączyć mózgu podczas medytacji. Nauka o mózgu mówi, że aktywność tego narządu nie wykazuje fluktuacji większej niż 5% w górę i w dół, w dzień i w nocy, bez względu na to, co robimy albo czego nie robimy.

Kiedy się odprężasz, mózg się nie odpręża. Jego aktywność pozostaje na tym samym, wysokim poziomie. Kiedy nie wykonujesz jakiegos konkretnego zadania, mózg widzi te nieużywane możliwości i chwyta się ich.

Te obszary mózgu nazywane są DMN (Default Mode Network)\*. Niestety to, czego domyślnie chwyta się twój mózg, to nie jest szczęście. Mózg ruminuje na temat katastrof z przeszłości i możliwych zagrożeń czających się w przyszłości. Dlatego ludzie mają takie problemy, kiedy próbują medytować.

Książka *Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu* uczy nas Ekomedytacji, popartej naukowo metody Dawsona, dzięki której szybko wchodzi się w podwyższone stany świadomości. Badania pokazują, że techniki te wyciszają DMN, a następnie uruchamiają kaskadę substancji chemicznych wywołujących przyjemność. Nie znam żadnej innej metody, która osiągałaby to w tak krótkim czasie – zaledwie 4 minuty.

Dawson przywołuje raporty pokazujące, że kiedy ludzie kończą sesję Ekomedytacji, utrzymuje się u nich stan płynności nawet po otwarciu oczu. Oznacza to, że możesz trwać w tym stanie podwyższonych emocji i korzystać z jego dobrodziejstw przez cały dzień – w pracy, w byciu rodzicem, przyjacielem, podczas treningu, tworzenia – we wszystkich sferach życia.

Narzędzia przedstawione w tej książce mogą znacząco poprawić twoje zdrowie i dać długowieczność. Poświęciłem mnóstwo czasu, energii i pieniędzy zgłębiając ten temat, co w ostatnim czasie poskutkowało napisaniem książki *Super Human*. Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, by osiągnąć długowieczność, ale redukcja stresu, regularna medytacja i trenowanie mózgu są kluczowe. Są sednem błogości umysłu.

Kiedy przeprowadziliśmy rozmowy z ludźmi o największych osiągnięciach, których nazywam Rewolucjonistami, byłem

\* Sieć Standardowej Aktywności Mózgu – przyp. tłum.

zdziwiony, jak wielu z nich medytuje. Większość z nich to nie nauczyciele medytacji; są po prostu zainteresowani optymalizowaniem swojego życia. Jest to najbardziej powszechna opisywana przez nich praktyka. W „*Ekomedytacjach dla szczęśliwego mózgu*” Dawson pokazuje, jak możesz sprawić, by ich wydajność stała się także twoim udziałem.

Trajektoria książki *Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu* jest frapująca. Dawson dzieli się w niej kilkoma osobistymi tragediami, jakich doświadczył, używając swojej historii jako przykładu odporności wynikającej z wieloletniej praktyki medytacyjnej. Dzieli się tym, jak osobiście trudno mu było medytować, pomimo że już jako nastolatek dołączył do społeczności duchowej. W prostym, jasnym języku opisującym historie i analogie wyjaśnia czytelnikom zarówno Default Mode Network, jaki i Obwód Oświecenia mózgu. Pokazuje, jak nauka nakreśla drogę do szybkiego osiągnięcia głębokich stanów płynności.

Dawson pokazuje nam, jak oprogramowanie umysłu kształtuje urządzenie, jakim jest mózg w ciągu 8 tygodni od podjęcia skutecznej praktyki medytacyjnej. Jak powstają cudowne molekuly błogości zalewające mózg kiedy wchodzisz w stan płynności. Dawson opisuje każdy region mózgu zmieniający się pod wpływem medytacji i podsumowuje wizję rozkwitającego człowieka, co zainspiruje cię i podniesie na duchu.

Uczyni „nawyk szczęścia” Dawsona swoim własnym nawykiem, użyj narzędzi z tej książki, a twoje życie zmieni się. *Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu* wskazują drogę, która uwalnia naturalny potencjał mózgu do osiągnięcia błogości.

– **Dave Asprey**, autor książki *Super Human: The Bulletproof Plan to Age Backward and Maybe Even Live Forever*

# Płynność

## **PRZEWODNIK PODRÓŻNEGO DO SZCZĘŚLIWEGO MÓZGU**

Jak wygląda doświadczanie szczęśliwego mózgu?

Siedząc dziś rano podczas medytacji spróbuję to opisać, jak podróżnik zdający przyjaciołom relację ze swojej wyprawy do dalekiego kraju.

Na początek zamykam oczy i przechodzę przez siedem etapów Ekomedytacji wyszczególnionej na Rozszerzonej Liście Nagrań w rozdziale 1. W celu uwolnienia stresu i wszelkich emocjonalnych zakłóceń, by osiągnąć pełnię wewnętrznego spokoju, używam punktów akupresury na moim ciele, opukując je. Pozwalam, by język spoczywał rozluźniony w ustach. Oddycham sercem i zwalням oddech, wdychając powietrze przez 6 sekund i wydychając przez 6 sekund. Wyobrażam sobie swoją ulubioną plażę i bawiących się na niej ludzi i wysyłam w tym kierunku promień energii z serca. Wyobrażam sobie dużą pustą przestrzeń za moimi oczami.

Czuję swoje ciało i jestem lekko świadomy mojego otoczenia. Jednak większa część mojej uwagi zwrócona jest na doświadczenie, jakiego doznaję na poziomie czystej świadomości.

Fale błogości zaczynają przepływać przez mój mózg i ciało. Od czasu do czasu drzę delikatnie, kiedy pojawia się kolejna fala



uniesienia. Skupiam się bacznie na przestrzeni w samym centrum mojego istnienia. Między moimi brwiami moje czoło i czaszka lekko pulsują w miejscu, w którym ten stan podwyższonej świadomości zakotwicza się najsilniej z moim fizycznym ciałem.

Łatwo się wymknąć z tego miejsca. Spowodować to może mała zabłąkana myśl. Ta myśl doprowadzi do kolejnej i zanim się zorientuję, moja świadomość wyslizgnęła się ze stanu szczęśliwego mózgu. Nagle zauważam, że mentalnie tworzę email do mojego menedżera marketingu. *Wiem, że chcesz mieć stronę reklamową, ale uważam, że pełna strona sprzedażowa lepiej wyjaśniłaby nasz program.* Rozwiązuję etyczną dyskusję z kolegą. *Zalecanie wymiany stawu biodrowego tak wiekowemu pacjentowi to za dalekie posunięcie.*

Przypadkowe sceny z filmu, który oglądałem poprzedniego wieczoru przebiegają przez mój umysł. *Jak dobry był szkocki akcent Chrisa Pine'a, który grał Roberta, króla Szkocji?* W głowie pojawiają się fragmenty dziwnego snu, w którym *miałem na biodrach przepaskę z piór, kiedy smażyłem jajecznicę dla Tony'ego Robbinsa na lotnisku w San Francisco.* Pomysł, jak zaprezentować dane w naukowym opracowaniu, nad którym pracuję. *Czy mam użyć testu T czy ANOVA?* Napad reumatyczny na początku tygodnia. *Czy pewnego dnia będzie mi potrzebna bolesna operacja wymiany stawu kolanowego?* Spóźniam się z napisaniem przemówienia. *Czy organizator konferencji przysłał mi kolejny złośliwy email?* I milion innych rozpraszaczy.

Kiedy tak się dzieje, przywracam moją uwagę do centrum. To tak, jak dostrajanie się do fal radiowych. Łatwo stracić sygnał i pozwolić, aby wskazówka powędrowała do innej stacji przepełnionej niepokojem i stresem.

Ale wiem, czym jest stan błogości. Znam jego melodię i jak czuje się moje ciało, kiedy się w nim zanurzam. Ponieważ byłem tam tyle razy, że potrafię znaleźć tę stację zaledwie kilka minut po zamknięciu oczu.

Zestrajam się więc ponownie. Czuję natychmiastowe rozszerzenie się mojej świadomości, poczucie więzi z całym wszechświatem. Czuję się, jak gdybym przyszedł do domu. Mieszkam w świadomości pod adresem, gdzie idealny dobrostan jest jedyną rzeczywistością.

Kiedy zestrajam się ponownie ze swoim centrum, mój mózg, umysł i ciało przeszzywa fala błogości. Czuję, że moja świadomość unosi się sponad mojego normalnego stanu, jak balon na wietrze, aby spotkać się i połączyć ze świadomością tak rozległą i ekspansywną, że nie widać jej końca.

Wiem, że jest to ta sama inteligencja, która rządzi wszechświatem w tak idealnym porządku. Jest w niej prawdziwość, na którą odpowiadają wszystkie komórki w moim ciele. Każda komórka wie, że dotarła do domu, że jest połączona ze świadomością wszechświata związaną z moim umysłem. Lokalne pole rzeczywistości mojego umysłu i ciała poddaje się jedności z polem rzeczywistości wszechświata.

W tej świadomości nie ma miejsca na zmartwienia, wątpliwości i lęk. Niespokojne myśli, z którymi zaczynałem sesję medytacyjną zostały daleko za mną, a balon szybuje wysoko ponad światem zwykłej lokalnej rzeczywistości.

Mój oddech staje się wolniejszy i głębszy. Każdy oddech jest połączeniem z tą wielką świadomością wszechświata. Każdy oddech wypływa z tej świadomości, a każdy wydech wpływa do tej świadomości. Ciepłe uczucie dobrostanu opływa moje ciało. Mimo że poranne powietrze było chłodne, kiedy zaczynałem medytację, moje ciało przesycił żar łączności.

Kiedy tak się skupiam, zauważam intensywny, błyszczący srebrnobiałą wir światła nad moją głową. Unoszę się przez portal. Dostrzegam siebie na poziomie niezróżnicowanego światła. Patrzę w dół na swój umysł i widzę, że jest skąpany w tym samym białym świetle. Jestem w stanie szczęścia mózgu.

Wszystko rozplywa się w świetle. Nie ma ciała, nie ma mnie, nie ma umysłu, nie ma wszechświata. Jest tylko światło. Światło po prostu jest. Nie ma początku ani końca. Rozciąga się w nieskończoność. Jest wszystkim, co istnieje; nie ma nic więcej w tym realnym świecie światła niż światło. Zatracam siebie w jedności ze światłem.



*Ilustracja 2.1. Dostępowanie stanu szczęścia mózgu*

Na środku czoła, gdzie połączenie z tunelem światła jest najsilniejsze, czuję pulsujący ucisk. W moim mózgu słyszę echo anielskiej muzyki, dźwięk zlewa się ze światłem. Moje ciało kołysze się spontanicznie z jednej strony na drugą. Mięśnie drgają, kiedy przesywają je silne szarpnięcia energii. Każde doznanie znika, kiedy przez moje ciało przepływa błogie światło jedności. W tylnej części jamy ustnej czuję krople słodkiej ambrozji. Moje serce przepelnione jest ogromnym uczuciem spokoju.

## ZAKOTWICZONY W BŁOGOŚCI

Otwieram oczy i miękko spoglądam na rozciągający się przede mną pokój. Następnie znów je zamykam. Kiedy zakotwiczam się w błogości, nie ma znaczenia, czy moje oczy są otwarte czy zamknięte. Potrafię utrzymać ten rozszerzony stan świadomości tak czy inaczej. Moją intencją jest przejść z tą świadomością do mojego dnia pracy po medytacji. Nie chcę myśleć ani działać z żadnej innej perspektywy.

Po chwili ponownie spoglądam na swoje ciało siedzące na krześle. Uświadamiam sobie, że przez długi czas dryfowałem w jedności ze światłem, pławiąc się w błogości. Moje serce przepęlnia radość, oczy wypełniają się łzami, ogarnia mnie wdzięczność. Za moje życie dokładnie takie, jakie jest. Za wszystko, co jest. Za wszystko, co wydarzy się w przyszłości, bez względu na to, co to będzie. Dziękuję za to wszystko. Łączę się z wszystkimi medytującymi w tym samym czasie w każdym zakamarku świata.

Otwieram oczy i patrzę na światło słoneczne na zewnątrz pokoju, w którym medytuję. Znów jestem świadom czasu i przestrzeni. Zapomniany kubek kawy, który trzymam w dłoni jest zupełnie zimny.

Łzy wdzięczności spływają po moich policzkach. Patrzę na swój kubek. Jest na nim namalowany napis *Znajdź radość w swojej podróży*. Po wprowadzeniu się do nowego domu, który zastąpił nasz stary zniszczony przez pożar, wyruszyłem na polowanie na kubki z inspirowanymi napisami; odziedziczone ze schroniska dla ofiar pożaru podpisy w stylu *Związek Dilerów Sprzętu Budowlanego* czy *Mój pies Dang też pije z mojego kubka* nie niosły energii stanu medytacyjnego.

Czuję wdzięczność za wszystko. Za moje ręce trzymające kubek z kawą. Moje stopy, na których mogę chodzić. Mój oddech, który przynosi życie moim komórkom. Mój związek z wszechświatem. Za cudownych ludzi w moim życiu.

Zamykam oczy i natychmiast ponownie wpadam w światło. Otwieram je, a światło pozostaje.

Trwając w transie wstaję i przynoszę sobie świeżą kawę.

Moja żona się obudziła i wchodzi do pokoju, by wziąć sobie poranną kawę. Obejmujemy się bez słów. Zanurzam swoją twarz w jej włosach i zachwycam się ich zapachem.

Patrzemy sobie głęboko w oczy i nie mówimy do siebie nic, kiedy Christine siada do medytacji. Kiedy znów zamykam oczy, wracam do stanu szczęśliwego mózgu.

## ROZPOCZYNAJĄC DZIEŃ

Uświadamiam sobie, że za niecałą godzinę mam spotkanie i muszę się do niego przygotować – zdecydować o priorytetach dnia, wykonać najważniejsze rzeczy na początku, przejrzeć skrzynkę odbiorczą. Przenieść energię pierwszej godziny medytacji na przyziemne sprawy dnia powszedniego. Proces komunikacji z wszechświatem jest zakończony.

W moim stanie szczęśliwego mózgu wysyłam miłość do wszystkich i do wszystkiego, co spotykam na swojej drodze w tym dniu pracy. Do wszystkich wspaniałych ludzi w moim zespole. Do tych, do których wyślę email lub zadzwonię. Do tych współpracujących ze mną w badaniach lub projektach szkoleniowych.

Zestrajam się ze wszystkimi ludźmi, z którymi się zobaczę, spotkam i skontaktuję w przyszłości, poprzez bloga, zajęcia telefoniczne, programy radiowe, podcasty, emaile, media społecznościowe i przemówienia. Czuję się połączony ze wszystkimi z przyszłości i z przeszłości. Czuję miłość płynącą do nich wszystkich z mojego serca.

Noszę w sobie niezatarty ślad czasu spędzonego w połączeniu z nieskończonością. Wiem, że cały mój dzień będzie tym

przesycony, wzniesie mój umysł do poziomu, na którym nigdy nie mógłby funkcjonować, gdybym się nie skupił na początku dnia.

Spostrzeżenia i idee pojawiające się podczas i po medytacji są zazwyczaj na takim poziomie błyskotliwości, do jakiego nie jestem zdolny w swoim zwykłym stanie pełnej świadomości. Z tej perspektywy uniesienia dokonuję skojarzeń w sposób, w jaki nie może dokonać ich moja zwykła świadomość.

Wiem, że znajdę rozwiązania, rozwiklam problemy i doświadczę przełomów, które nie byłyby możliwe, gdyby moje codzienne rutyny nie były przesyczone mądrością, kreatywnością, jasnością i radością błęgiego umysłu. Daje to zdecydowanie inne życie niż to, które prowadziłem z poziomu zwykłej świadomości.

Żyłem w tym stanie przez długi czas, zanim odkryłem radość związku z nieskończonością. Na tym poziomie zwykłej rzeczywistości wierzyłem, że moje lęki są prawdziwe. Wierzyłem, że moje ograniczenia były faktem obiektywnym. Byłem przekonany, że to kim jestem, było zdeterminowane moimi doświadczeniami z przeszłości. Mój umysł był uwięziony w małym podzbiorze możliwości.

Teraz, kiedy wiem, że ten stan jest możliwy i że mogę go każdego dnia dostąpić dzięki medytacji, dostrzegam nieograniczone możliwości. Nie tkwię już w swoim lokalnym, małym umyśle, który postrzega problemy jako coś prawdziwego, a ograniczenia jako fakty. Kiedy przenoszę się w wymiar szczęśliwego mózgu, dostrzegam perspektywy, w obliczu których te problemy i ograniczenia przestają istnieć. Są one prawdziwe tylko na tym ograniczonym poziomie umysłu i znikają, kiedy postanawiasz przenieść swoją świadomość na poziom nieskończonego, nielokalnego umysłu.

Przenosisz wówczas rozwiązania i możliwości z tego poziomu z powrotem na swoją codzienną drogę przez życie. Stwarzasz w ten sposób zupełnie nowe doświadczenie niż życie uwięzione w ograniczeniach lokalnego umysłu.

Medytuję codziennie rano – rzadko opuszczam sesje – więc medytacja jest kotwicą moich dni. Kiedy spoglądam wstecz na wszystkie lata mojego życia, wszystko, co ma jakieś znaczenie to poranna medytacja. Mój czas w realnym świecie. Mój czas w szczęściu. To szew, który łączy całą tkaninę życia. To uczucie ekspansywnej łączności jest najważniejszym doświadczeniem mojego życia, światłem rozświetlającym każde pomniejsze doświadczenie.



*Ilustracja 2.2. Kiedy rozpoczynamy dzień w szczęśliwym mózgu wpływa to na naszą codzienną rzeczywistość*

## **Powszechne cechy mistycznych doświadczeń**

Moje doświadczenia z medytacją nie są niczym unikalnym; są one od zawsze dobrze znane osobom medytującym. XIV-wieczny mistyk tybetański tak określił swoje doświadczenie z głęboką medytacją:

*...Stan czystej, transparentnej świadomości;  
Pozbawiony wysiłku i doskonale żywy stan rozluźnionej, nieza-  
korzenionej mądrości;*

*Przywiązanie, które jest wolne i krystalicznie czyste, stan bez najmniejszego punktu odniesienia;*

*Przestrzenna, pusta jasność, stan szerokiego otwarcia i nieograniczenia; nieskrępowanie zmysłów.*

To mistyczne doświadczenie nie jest przywilejem buddyistów, katolików, taoistów czy hinduistów. Jest ono wspólnym rdzeniem wszystkich religii. Wielcy nauczyciele duchowi wchodziłi w te stany doświadczalne, a kiedy „wracali z góry”, opisywali je swoim zwolennikom w duchu ich kultury.

Teolog Huston Smith, autor najlepiej sprzedającego się podręcznika *Religie świata*, nazywał mistycyzm szczytem wszystkich religii. Prawdziwie wierzący mogą kwestionować teorię, ale nie ma w tej kwestii różnicy zdań między mistykami, niezależnie od wiary, którą wyznają, ponieważ wszyscy oni mieli to samo pierwotne doświadczenie. Te doświadczenia są raczej *duchowe* niż *religijne*. Badania pokazują, że ludzie po przełomie mistycznym często stają się znacznie bardziej uduchowieni, podczas gdy zainteresowanie formalną przynależnością religijną maleje. Czternastowieczny mistyk sufi, Hafez wykrzyknął:

*Czy jestem chrześcijaninem, hinduistą, muzułmaninem, buddystą czy Żydem? Nie wiem... ponieważ Prawda zgasiła te słowa.*

Adepci nie identyfikują się już z żadną szczególną religią, ale ze źródłem wszelkich religii: podstawowym doświadczeniem mistycznym. Nie wyznają też teologii, ale źródło wszelkiej teologii: dogłębną znajomość samego wszechświata.

Pierwszym poważnym badaczem, który zbadał charakterystykę tego ekstatycznego stanu był Andrew Greeley. W badaniu



1467 osób wykazał podobieństwa między mistycznymi i nadzwyczajnymi stanami ekstatycznymi. Greely uznał poniższe elementy za wspólne dla transcendentnego doświadczenia:

- Poczucie głębokiego i doniosłego spokoju
- Pewność, że wszystko się ułoży na dobrze
- Poczucie swoich własnych potrzeb, by pomagać innym
- Przekonanie, że w centrum wszystkiego jest miłość
- Poczucie radości i śmiech
- Doświadczenie o dużej intensywności emocjonalnej
- Wielki wzrost mojego zrozumienia i wiedzy
- Poczucie jedności wszystkiego i mojej własnej części w nim
- Poczucie nowego życia lub życia w świecie
- Zaufanie w moje osobiste przetrwanie
- Czuję, że nie potrafię opisać tego, co mi się przydarzyło
- Poczucie, że cały wszechświat jest żywy
- Uczucie, że moja osobowość została przejęta przez coś znacznie potężniejszego, niż ja sam

Gdy uciekamy od subiektywnego „ja” i wnosimy się ponad nasze cierpienie, by spojrzeć obiektywnie na swoje doświadczenie, porzucamy ograniczenia lokalnego umysłu i wpadamy w objęcia nielokalnej świadomości.

Późniejsi badacze budowali na bazie początkowych odkryć Greeley’a. Znaleźli oni siedem podobieństw, w tym poczucie jedności, oświecenie, podziw i błogość. Zmysłowa żywość doświadczenia „oświecenia” przewyższała doświadczenie codzienności. Filozof Aldous Huxley w swoim klasyku *Drzwi percepcji* napisanym w 1954 roku nazwał to „sakramentalną wizją rzeczywistości”.

Wszyscy mistycy mają podobne doświadczenia, czy są hinduskimi *sadhu* żebrzącymi podczas wędrówek po okolicy,

buddyjskimi mnichami izolującymi się w jaskiniach wysoko w Himalajach czy chrześcijańskimi zakonnikami zanurzonymi w modlitwie kontemplacyjnej.

Pierwszy profesor psychologii na Uniwersytecie Harvarda, William James, po własnych transcendentálnych doświadczeniach, zaobserwował w 1902 roku, że „nasza normalna świadomość na jawie... jest tylko jednym szczególnym rodzajem świadomości, podczas gdy wszystko z nią związane, oddzielone od niej zamglonym ekranem, zawiera formy świadomości zupełnie odmienne”. Powiedział, że żaden aspekt wszechświata nie byłby kompletny bez uwzględnienia tych stanów.

Te odmienne stany to coś więcej niż *subiektywne* doświadczenia. Nauka pokazuje teraz, że są to również *obiektywne stany neurologiczne*. W swojej książce *Jak oświecenie zmienia twój mózg*, neurobiolog i badacz Andrew Newberg nazywa tę mistyczną ekstazę „subiektywnie i neurologicznie prawdziwym doświadczeniem”.

## POPADAJĄC W NIEŁASKĘ

Medytację nie bez powodu nazywa się *praktyką*: praktykujesz ją z chwili na chwilę.

Wczoraj miałem doskonałą medytację, taką, jaką opisałem powyżej. Dzisiejsza jest mniej udana. Gdy tylko zamykam oczy, pojawia się myśl zakłócająca spokój. Potem kolejna i kolejna.

*Czy wyłączyłem czajnik w kuchni po tym, jak zrobiłem sobie herbatę? Wydaje mi się, że mój kolega mówi za moimi plecami niedobre rzeczy na mój temat. Czy to dziś mam do odbioru rzeczy z pralni? Elizabeth Gilbert jest o wiele lepszym pisarzem niż ja. Kiedy*

*w ubiegłym tygodniu klóciłem się z teściem na temat jego planu emerytalnego, mogłem wysunąć lepsze argumenty. Czy mamy teraz rok przestępny? Kiedy mam kolejne badania sprawnościowe? Czy dzieci słyszały, jak się kochaliśmy wczoraj wieczorem?*

Martwię się każdą myślą. Następnie uwalniam ją i wracam do stanu szczęśliwego mózgu. Uśmiecham się.

Wtedy nowa fala myśli napływa do mojej głowy i zajmuje miejsce tych, które właśnie wyeksmitowałem. Marszczę czoło. Wciąż od nowa zaczynam proces eksmisji.

Zaczynam się czuć sfrustrowany ciągłą inwazją myśli i zmartwień na mój spokojny stan medytacyjny. Są dni, kiedy to nie ustaje i krzyczę cicho „Boże, zrób mi lobotomię”.

A jednak ta frustracja to kolejne zmartwienie, które trzeba odpuścić. Kocham swój umysł, ponieważ jest tak dociekliwy i ciekawski, a myślenie i martwienie się to właśnie to, co robi umysł. Chęć, by to zmienić jest jak stanie na plaży i życzenie sobie, żeby fale morskie przestały płynąć. To daremne prośby, które mogą tylko prowadzić do jeszcze większego poczucia nieszczęścia.

To, co mogę zrobić, to wciąż wracać, wytrwale i rozmyślnie, do stanu szczęśliwego mózgu. Mogę utrzymać pozytywną energię i dobry nastrój, pomimo nieustannej aktywności umysłu. Ta praktyka trenuje mózg w doświadczaniu spokoju i ponownym nastawianiu się na spokój w razie zakłóceń.

Taka praktyka rozmyślnego przekręcania przełącznika na szczęście mózgu *może być ważniejsza* niż samo osiągnięcie błogości mózgu.

Jesteśmy przyzwyczajeni, by wierzyć, że to co jest ważne, to osiągnięcie celów. Dla osoby medytującej celem może być utrzymywanie ciągłego stanu błogości. Czy na pewno święty, który osiągnął wieczne oświecenie, jest wyznacznikiem szczytu perfekcji?

Być może nie. Być może głupiec popadający w niełaszkę, który potem sam się podnosi i ponownie wspina na szczyt, by znów

wpaść w przepaść i od nowa rozpoczynać proces, robi coś ważnego? *Wytrwałość* może być dla medytującego istotniejsza niż osiągnięcie permanentnego szczęścia mózgu. Prawdziwym bohaterem może być ten, kto wytrwa, a nie ten, kto wygra.

W swojej praktyce medytacyjnej ponoś fiasko z radością. Ponoś fiasko nieskończenie często. Spadanie z wyżyn ekstazy nie jest problemem; to część procesu. Postanowienie, by podnosić stan swojego umysłu do błogości nawet jeśli udaje ci się to jedynie na sekundę, jest kluczowym komponentem udanej praktyki medytacyjnej.

## CYKL MEDYTACJI

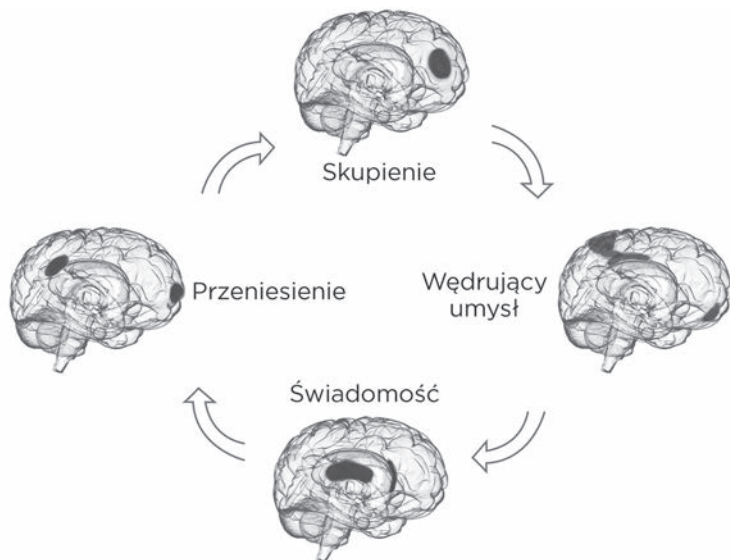
Ważne badanie przeprowadzone na uniwersytecie Emory sprawdziło, jakie rejony mózgu są aktywne podczas fazy spadku, jak i doświadczenia medytacyjnego. Badacze znaleźli cztery wyraźne fazy tego cyklu. Nazwali je Skupieniem, Błądzeniem umysłu, Świadomością i Przeniesieniem.

**Skupienie** jest wówczas, kiedy uwaga jest skoncentrowana na stanie medytacyjnym. Wówczas zaczyna się **błądzenie umysłu**. Stajemy się świadomi, że umysł błądzi, a następnie **przenosimy się** z powrotem na skupienie.

Postrzegając medytację jako taki czteroetapowy cykl, a nie jako pojedynczy idealny stan, masz o wiele bardziej realny obraz tego, czego się spodziewać podczas sesji. Badacze z Emory podkreślają, że „Skupienie ulega nieuniknionemu zakłóceniu przez błądzenie umysłu”. Stajemy się wówczas świadomi, że nasza uwaga została porwana i stosujemy przeniesienie. Przenosimy uwagę z powrotem na skupienie na stanie medytacyjnym. I tak przebiega ten cykl za każdym razem.

Kiedyś zazdrościłem szczęśliwcom, którzy przebili się na drugą stronę, którzy osiągnęli permanentny błogostan, wieczne skupienie

niezakłócone wędrującym umysłem. Którzy osiągnęli permanentną łączność z wszechświatem.



*Ilustracja 2.3.* Cztery etapy cyklu medytacji. Osoba medytująca (1) osiąga skupienie w stanie medytacyjnym; (2) odpywa w stan błądzenia umysłu; (3) zauważa odchylenie, co jest świadomością; w końcu (4) świadomie dokonuje przeniesienia z powrotem

Zazdrościłem takim jak Budda, po oświeceniu siedzącym pod drzewem Bodhi. Jak Eckhart Tolle, który po prostu pewnego dnia obudził się siedząc na ławce w parku i został tam na zawsze. Jak Byron Katie, która obudziła się do transcendencji w samym środku swojej najgłębszej rozpacz.

Porównywałem ich kiedyś z takimi guzdrałami jak ja, którzy po prawie pół wieku praktyki wciąż muszą przechodzić przez wszystkie cztery etapy, dając się wysysać wędrującemu umysłowi ze stanu medytacji i będąc zmuszonymi co chwilę ratować się nawet w ciągu jednej godziny medytacji.



Polecamy:



**Dr Dawson Church** jest nagradzaniem autorem oraz założycielem National Institute for Integrative Healthcare, który bada i wprowadza obiecujące, bazujące na dowodach, psychologiczne i medyczne techniki uzdrawiania. Autor światowego bestsellera *Myśli to materia*.

**Czy chcesz być kreatywny?  
Chcesz poprawić swoją pamięć, zwłaszcza po COVID-19?  
A może chcesz być bardziej odporny na stres i jego negatywne skutki?**

Autor prezentuje najnowsze osiągnięcia neuronauki i przedstawia oszałamiające dowody na występowanie radykalnych zmian w mózgu w każdym wieku. Udowadnia, że w ciągu zaledwie ośmiu tygodni ćwiczeń, 12 minut dziennie, przy użyciu odpowiednich technik, możesz wywołać wymierne zmiany w mózgu. Dzięki temu staniesz się spokojniejszy, szczęśliwszy i bardziej odporny. Jeśli wydłużysz czas ćwiczeń, na stałe wpiszesz te pozytywne zmiany w swój mózg.

**W tej książce znajdziesz techniki, ćwiczenia i ekomedytacje,  
które usprawnią pracę twojego mózgu.**

Badania naukowe przeprowadzone przez Autora pokazują, że przebudowa neuronowa i neuroplastyczność mózgu idą znacznie dalej, niż naukowcy sądzili do tej pory. Jednocześnie dowodzi, że praca mózgu związana ze szczęściem, współczuciem, produktywnością, kreatywnością i odpornością rozszerza się w miarę ćwiczeń i ekomedytacji. Tylko tu znajdziesz metodę, jak w zaledwie 4 minuty wejść w stan głębokiej medytacji i mieć szczęśliwy mózg.

**Sprawny mózg – zdrowe życie**

Patroni:



**BIOLIT**  
Natural pharmacy of Siberia  
BIOLIT EUROPE



Porady Fit



SZTIKATER.PL



**Talizman.pl**  
SKLEP ZE SZCZĘCIEM



**Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

Cena 77,70 zł

ISBN: 978-83-8171-661-1



9 788381 171661 1