

dr David R. Hamilton

Dlaczego

# Woo-Woo

działa



Naukowe dowody na skuteczność terapii alternatywnych,  
takich jak Reiki, uzdrawianie kryształami,  
medytacja, modlitwa i wiele innych



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

## Rekomendacje dla książki *Dlaczego Woo-Woo działa*

*Zdarza się, że pewnym rzeczom przypinamy etykietkę Woo-Woo nie dlatego, że jesteśmy ekspertami w danej dziedzinie, ale właśnie dlatego, że nimi nie jesteśmy i nie zgłębiliśmy wszystkich dostępnych doniesień naukowych. David wykonał kawał świetnej roboty – w książce przedstawił przesłanki naukowe i filozofię stojące za szeregiem zagadnień tylko pozornie należących do tej kategorii oraz pokazał, że za Woo-Woo przemawiają fakty naukowe.*

VEX KING, „SUNDAY TIMES”,  
AUTOR BESTSELLERA *DOBRE WIBRACJE, DOBRE ŻYCIE*

*Dr David Hamilton jest jednym z czołowych ekspertów w dziedzinie relacji umysł–ciało. Jako naukowiec łączy dyscyplinę naukową z potencjałem ludzkim, aby udowodnić nam, jacy naprawdę jesteśmy potężni. Ta książka zmieni twój sposób myślenia.*

DR JOE DISPENZA, „NEW YORK TIMES”,  
AUTOR KSIĄŻKI *EFEKT PLACEBO*

*Nauka zawsze podejrzliwie patrzyła na tradycyjne systemy leczenia. W końcu zdaliśmy sobie sprawę, że terapie alternatywne i medycyna konwencjonalna (zachodnia) mogą być stosowane razem w celu osiągnięcia trwałego, ogólnego dobrostanu.*

DEEPAK CHOPRA,  
AUTOR KSIĄŻKI *METACZŁOWIEK*

*Dlaczego Woo-Woo działa jest jedną z najbardziej przystępnych i trafnych prezentacji alternatywnych praktyk w kontekście relacji umysł–ciało, jakie miałem przyjemność czytać. Hamilton oferuje również wyjaśnienia, które pomagają rozprawić się z przesądami na temat Woo-Woo. Wspomniała, inspirująca lektura.*

DEAN RADIN, DOKTOR NAUK HUMANISTYCZNYCH,  
GŁÓWNY NAUKOWIEC, INSTYTUT NAUK NOETYCZNYCH

*David jest niesamowicie inspirującym człowiekiem, którego z dumą mogę nazywać swoim przyjacielem. Jego praca zmieniła życie wielu osób i zasługuje na uwagę, ponieważ David stara się zgłębiać odpowiedzi na trudne pytania. Powołuje się przy tym na dowody, co jest tak bardzo potrzebne w świecie pełnym dezinformacji. Naprawdę wspaniała książka. Lektura obowiązkowa!*

DR PUNAM KRISHAN, LEKARZ, PISARZ I PREZENTER

*Poruszająca i pouczająca książka Davida zagłębia się w kwestię wielkich pytań dotyczących duchowości i nauk ścisłych. Przeczytaj tę książkę, aby otworzyć swój umysł i serce na ogromną moc, jaka tkwi w terapiach alternatywnych.*

DR NILESH SATGURU, LEKARZ I WYSOKIEJ KLASY TRENER

*W trakcie lektury tej książki można odnieść wrażenie, że David dał nam pouczającą zabawkę, takie ramię, żebyśmy w końcu mogli podrapać się po swędzących plecach – tam, gdzie wcześniej nie byliśmy w stanie dosięgnąć. To istotne zwłaszcza dla osób, którym ta tematyka stała się bliska, ale nie dysponują (zebranymi w jednym miejscu) stosownymi badaniami, żeby naukowo potwierdzić to, co czują i czego doświadczają. Gdyby studenci medycyny i sceptycy na całym świecie przeczytali tę książkę, to świat byłby bardziej harmonijnym i przyjaznym do życia miejscem.*

KELLY NOONAN GORES, REŻYSER I PRODUCENT  
FILMU DOKUMENTALNEGO *HEAL*

*Dr David Hamilton zajmuje wyjątkowe miejsce, przybliżając nam poparte badaniami, a jednocześnie ludzkie spojrzenie na rolę, jaką umysł odgrywa w leczeniu ciała. W książce tej David zagłębia się w to, co już wiemy, jednocześnie robiąc miejsce na to, czego jeszcze nie wiemy. Świat potrzebuje więcej takich autorów (i naukowców) jak David Hamilton.*

DR GEMMA NEWMAN, LEKARZ RODZINNY  
I AUTOR *THE PLANT POWER DOCTOR*

*Jako świadomy filmowiec i nauczyciel medytacji uważam, że książka Davida jest bardzo przydatna dla potwierdzenia tego, co intuicyjnie już wiemy. Pomaga nam wszystkim przybliżyć tematykę Woo-Woo.*

ADAM SCHOMER, PRODUCENT *HEAL*  
ORAZ *THE ROAD TO DHARMA*

*Dr Hamilton ma odwagę sięgać po tematy, które są słabo rozumiane i do których często podchodzi się z uprzedzeniami. To prawdziwy naukowiec poszukujący faktów i dzielący się swoją wiedzą oraz rozumieniem świata z innymi. Bardzo polecam jego książkę tym wszystkim, którzy są zainteresowani poprawą swojego samopoczucia.*

DR LIZA THOMAS-EMRUS, LEKARZ RODZINNY WSPÓŁPRACUJĄCY Z NHS  
I NAUCZYCIELKA MEDYTACJI W REVIVE PRESCRIBED

Dlaczego

# Woo-Woo

dziła



dr David R. Hamilton

Dlaczego

# Woo-Woo

działa



Naukowe dowody na skuteczność terapii alternatywnych,  
takich jak Reiki, uzdrawianie kryształami,  
medytacja, modlitwa i wiele innych



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8301-009-0

Tytuł oryginału: *Why Woo-Woo Works: The Surprising Science Behind Meditation, Reiki, Crystals, and Other Alternative Practices*

WHY WOO-WOO WORKS  
Copyright © 2021 by David R. Hamilton Ph.D  
Originally published in 2021 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021  
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

<i>Wstęp</i> .....	11
<b>ROZDZIAŁ 1.</b> Umysł ponad materią .....	17
<b>ROZDZIAŁ 2.</b> Medytacja .....	45
<b>ROZDZIAŁ 3.</b> Uwięzione i uwolnione emocje .....	65
<b>ROZDZIAŁ 4.</b> Natura .....	87
<b>ROZDZIAŁ 5.</b> Reiki .....	113
<b>ROZDZIAŁ 6.</b> Kryształy .....	141
<b>ROZDZIAŁ 7.</b> Jak postrzeganie kształtuje twoją rzeczywistość .....	175
<b>ROZDZIAŁ 8.</b> Świadomość .....	191
<b>ROZDZIAŁ 9.</b> Telepatia, uzdrawianie na odległość i modlitwa .....	223
<b>ROZDZIAŁ 10.</b> Odpowiednie warunki .....	251
<b>ROZDZIAŁ 11.</b> Prawo Przyciągania .....	269
<i>Podsumowanie</i> .....	301
<i>Odniesienia</i> .....	305
<i>Podziękowania</i> .....	321
<i>O Autorze</i> .....	323



# Wstęp

Według „Oxford University Press” pojęcie Woo-Woo (czyt. *tu-tuu*) odnosi się do: *niekonwencjonalnych przekonań, mających w małym stopniu uzasadnienie naukowe lub niemających żadnych takich podstaw; w szczególności dotyczy to zagadnień takich jak duchowość, mistycyzm czy medycyna alternatywna*<sup>1</sup>. Uważa się, że termin ten został ukuty w latach 80. XX w. – możliwe, że na wzór zawodzącego dźwięku, jaki zdają się wydawać duchy i siły nadprzyrodzone.

Jako Woo-Woo określanych jest wiele terapii alternatywnych, niekonwencjonalnych sposobów leczenia, zabiegów i innych praktyk, a także teorii i przekonań, ponieważ nie są one zazwyczaj rozumiane przez ludzi i wielu z nich nie zdaje sobie sprawy, że w niektórych przypadkach mają one solidne podstawy naukowe.

Pod koniec lat 90., po uzyskaniu doktoratu z chemii organicznej, pracowałem w branży farmaceutycznej i pomagałem w opracowywaniu leków stosowanych w przypadku chorób układu krążenia i raka. Z czasem zafascynowało mnie to, że w badaniach klinicznych uczestnicy, którzy otrzymywali placebo (fikcyjny lek, substancja obojętna dla organizmu) zamiast prawdziwego leku, bardzo często doświadczali poprawy swojego stanu.

Wśród naukowców panowało powszechne przekonanie, że to zjawisko (znane jako efekt placebo) jest pewnego rodzaju iluzją

– że nie jest to prawdziwe. Moja sugestia, że w rzeczywistości może to być efekt wpływu umysłu na ciało (że mamy przypuszczalnie do czynienia z relacją umysł–ciało), została odrzucona przez moich kolegów jako szarlatanstwo.

A jednak już wtedy badania wykazywały, iż pozytywne oczekiwania (na przykład, że będzie lepiej, że się wyzdrowieje) oraz wiara faktycznie powodują zmiany biochemiczne w mózgu i w ten sposób można naukowo wyjaśnić, jak i dlaczego efekt placebo działa. Teoria mówiąca o tym, że umysł ma wpływ na ciało, nie była w każdym razie szarlatanstwem. Zostało to poparte dowodami naukowymi. Moi koledzy i ja nie byliśmy wtedy jeszcze po prostu tego świadomi.

\* \* \* \* \*

Często tak się dzieje. Nauka bowiem odnosi się do bardzo rozległego obszaru rzeczywistości, a poza tym nie jest możliwe, aby dysponować dogłębną wiedzą z każdej dziedziny. Większość z nas wie dużo w zakresie jednej czy dwóch dyscyplin lub mało – w wielu. Przypięcie łątek Woo-Woo lub „pseudonauki” pewnym przekonaniem, teoriom czy praktykom często obnaża naszą ignorancję – czy to w zakresie filozofii, psychologii, biologii, fizyki, chemii, geologii, kosmologii czy innych jeszcze dyscyplin.

Pewnego dnia, spacerując po parku z przyjacielem, wskazałem chmurę na niebie i powiedziałem mu, że prawdopodobnie waży ona około 100 ton, na co on się roześmiał (ale raczej w taki sympatyczny sposób). Potraktował to jako nedorzeczność – uważał, że nie da się tego określić, że przecież nie można tego wiedzieć. Oczami wyobraźni zobaczył gigantyczny zestaw wag kuchennych.

Ale to nie tak. Chmura składa się z kropelek wody i żeby ustalić jej wagę, możemy po prostu „przelecieć” przez nią dronem,

a wcześniej umieścić w nim pojemnik o znanej szerokości, tak by po drodze zebrać kropelki wody. Najpierw mierzona jest długość chmury (oblicza się czas, którego potrzebuje dron, żeby ją pokonać z określoną prędkością), a potem jest już stosunkowo łatwo obliczyć jej przybliżoną wagę na podstawie zebranej ilości kropelek wody i rozmiaru chmury.

Posługuję się tym przykładem z chmurą, aby pokazać, że często kwestionujemy prawdziwość konkretnych teorii lub idei, dlatego że niewiele o nich wiemy, a czasem nawet tylko z tego powodu, że inni ludzie uważają je za nienaukowe. Po prostu rozsądne wydaje się przyjęcie tego samego punktu widzenia. W końcu jesteśmy istotami społecznymi.

W książce tej poruszam kilka zagadnień, które zazwyczaj są pogardliwie określane jako Woo-Woo, i pokazuję, że jest całkiem sporo dowodów naukowych, które za nimi przemawiają i które w znacznej mierze nie są znane (oczywiście nie dotyczy to tych osób, które mają do czynienia z daną dziedziną).

Pierwsza część książki poświęcona jest takim kwestiom, jak: efekt placebo, wizualizacja, medytacja oraz związek między tłumionymi emocjami a chorobą. To zagadnienia, które znajdują się niejako na granicy tego, co określamy jako Woo-Woo, i przynajmniej niektórzy ludzie są świadomi istnienia dowodów, które za nimi stoją. Dzielę się z wami tymi dowodami, a także wyjaśniam dokładnie, w jaki sposób te różne zjawiska i praktyki działają.

Następnie przechodzę do medycyny niekonwencjonalnej i prezentuję przegląd wielu badań naukowych, które pokazują, że Reiki jest skuteczną terapią radzenia sobie z bólem, depresją i lękiem, oraz dzielę się wiedzą wspierającą tę metodę „uzdrowiania energią”. W rozdziale o kryształach czerpię z filozofii buddyjskiej, psychologii koloru; nawiązuję również do właściwości diamagnetycznych

i paramagnetycznych kryształów, aby dokładnie wyjaśnić, w jaki sposób mogą one nam pomóc.

W dalszej części książki zagłębiam się w telepatię, leczenie na odległość i modlitwę. Chociaż te zjawiska są często odrzucane ze względu na ich pseudonaukowość, w rzeczywistości istnieje duża liczba danych statystycznych na ich poparcie, chociaż nie są one powszechnie znane społeczeństwu. Jak zobaczymy, jeden z kluczowych czynników, za sprawą których one działają, to ich powiązanie z emocjami. Badania z wykorzystaniem elektroencefalografii (EEG) i obrazowania metodą rezonansu magnetycznego (MRI) pokazują, że im głębszy związek emocjonalny łączący dwie osoby, tym silniejszych efektów można się spodziewać.

\* \* \* \* \*

Moje zainteresowanie tematami ezoterycznymi zaczęło się, gdy byłem jeszcze dzieckiem. Moja mama cierpiała na depresję poporodową; było to w 1976 roku, po narodzinach najmłodszej z moich trzech siostr. W tamtych czasach choroba ta nie spotykała się ze zrozumieniem: *otrząśnij się, weź się w garść* – tak wówczas brzmiało jedno z zaleceń lekarza (jeśli nie jedyne).

Mojej mamie przepisano leki przeciwdepresyjne i przeciwlękowe, ale tym, co podziałało na nią najlepiej, była medytacja. Nie wyleczyła jej, ale ułatwiała zasypianie, sprawiła, że lepiej radziła sobie ze swoimi emocjami, podtrzymywała ją na duchu – po prostu pomogła przejść przez ten trudny czas.

Praktyka mojej mamy polegała na słuchaniu każdego wieczora przed zaśnięciem taśmy medytacyjnej z przewodnikiem; robiła to przez lata, ponieważ tak dobry miało na nią wpływ. To była taśma z muzyką relaksacyjną i odgłosami natury, o których wiemy dzisiaj

## WSTĘP

(i o czym przekonamy się w tej książce), że mają bezpośredni wpływ na nasz autonomiczny układ nerwowy.

Medytacja jest od wieków praktykowana na całym świecie, a jednak na Zachodzie była uważana za pseudonaukę jeszcze całkiem niedawno; w niektórych miejscach zresztą nadal tak jest. Dzisiaj jednak możemy stwierdzić z naukową pewnością, że medytacja powoduje korzystne zmiany strukturalne w mózgu, pomagając nam w utrzymaniu zdrowia psychicznego, jak również poprawia koncentrację, pamięć i wzmacnia poczucie własnej wartości. Wykazano nawet, że spowalnia ona tempo biologicznego starzenia się.

W okresie dorastania często rozmawiałem z mamą o sile umysłu; to wspólne zainteresowanie oraz moja obserwacja i przekonanie, że to jej pomogło, doprowadziło do fascynacji efektem placebo, w czasie gdy pracowałem w branży farmaceutycznej.

Od tamtego czasu bardzo często rozmawiamy z mamą na ten temat oraz inne, podobne kwestie (wiele z nich jest opisanych w tej książce); ostatecznie to one były katalizatorem zmian w mojej karierze. Zakończyłem pracę w przemyśle farmaceutycznym i napisałem kilka książek o relacji umysł–ciało, poczuciu własnej wartości, a nawet wpływie życzliwości na nasze zdrowie (psychiczne i fizyczne).

Natomiast w tej książce przedstawiam doniesienia naukowe przemawiające za Woo-Woo oraz pokazują, jak i dlaczego to naprawdę działa. Mam nadzieję, że lektura ci się spodoba.

**dr David R. Hamilton**

Marzec 2021

# Medytacja

Moje początkowe postrzeżenie medytacji, zanim stała się ona kluczową częścią mojej osobistej praktyki, sprowadzało się do obrazu indyjskiego guru z nagim torse, wielokrotnie intonującego sylabę *Om*. *Om* jest najbardziej znanym przykładem mantry (bardzo podobnej do afirmacji).

Słowo *mantra* pochodzi od dwóch słów z sanskrytu: *manas* („umysł”) i *tra* („narzędzia” lub „instrumenty”), co w dosłownym tłumaczeniu znaczy – „narzędzie umysłu”. W tradycjach hinduskiej i buddyjskiej mantra to dźwięk, słowo lub krótka fraza wielokrotnie intonowana (monotonnie recytowana) podczas medytacji, kontemplacji lub modlitwy – to technika praktykowana od tysięcy lat.

## Medytacja oparta na mantrach



Kluczowa różnica między afirmacją a mantrą sprowadza się do tego, że afirmacja to zazwyczaj pozytywne stwierdzenie, podczas gdy mantra jest mistyczną wypowiedzią, uważaną za świętą, która ma głębokie, duchowe znaczenie. W hinduizmie i buddyzmie *Om* jest najświętszą ze wszystkich mantr; odnosi się do *Atmana* (który jest duszą lub jaźnią w środku) i *Brahmana* (ostateczna rzeczywistość, prawda, wszechświat, najwyższa

boska istota). Mistycy mówią, że dźwięk ten wywołuje wibracje w naszej świadomości, co zbliża nas do tej uniwersalnej (świadomości).

Wiele mantr to słowa lub wyrażenia związane z miłością, współczuciem lub oświadczeniem duchowego wglądu. Na przykład najczęściej używaną mantrę w buddyźmie *Om mani padme hum* tłumaczy się jako *klejnot znajduje się w lotosie*, co sugeruje, że jeśli będziemy podążać dobrą ścieżką i postępować według niej, to przekształcimy nasz nieczysty umysł w nieskazitelny umysł Buddy.

Kolejną istotną różnicą między afirmacją a mantrą jest to, że afirmacji zwykle towarzyszy pewien wysiłek umysłowy (trzeba bowiem wypowiadać ją w skupieniu), natomiast mantra wymaga znacznie mniej energii – jest bardziej pasywna i działa uspokajająco. Świadczą o tym badania obrazowania mózgu (neuroobrazowania) – podczas gdy afirmacje zazwyczaj aktywują regiony mózgu związane z koncentracją, to mantry mają tendencję do dezaktywacji (wyciszania) tych obszarów.

*Medytacja oparta na mantrze  
może być niezwykle relaksująca i skuteczna  
w przeciwdziałaniu zmartwieniom oraz stresom.*

Na przykład w 2015 roku naukowcy z Instytutu Naukowego Weizmanna w Rechowot, w Izraelu, zbadali aktywność mózgu niemedytujących osób, które zostały zaproszone do powtarzania prostej mantry *Jeden* (*echad* po hebrajsku). Odkryli oni, że powtarzanie tej mantry wycisza aktywność obszarów mózgu zaangażowanych w procesy „mentalnej paplaniny” i samooceny<sup>1</sup>.

Medytacja transcendentna (ang. *Transcendental Meditation*, TM), która została sprowadzona na Zachód w połowie lat 50. XX wieku

przez Maharishi Mahesh Yogi, jest popularną techniką medytacyjną opartą na mantrze, zwykle praktykowaną dwa razy dziennie przez 15-20 minut. Liczne badania potwierdzają jej zdolność do wywołania stanów relaksacyjnych i efektów wynikających z tych stanów.

Na przykład w 2019 roku przeprowadzono randomizowane kontrolowane badania obejmujące 40 nauczycieli i personel pomocniczy w amerykańskiej szkole dla uczniów z poważnymi problemami z zachowaniem. Nauczyciele uskarżali się na stres w miejscu pracy i wypalenie zawodowe (w różnym stopniu). Okazało się, że tego rodzaju praktyka medytacji dwa razy dziennie przez cztery miesiące znacznie zmniejszyła poziom stresu<sup>2</sup>.

W 2013 roku Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (American Heart Association) wydało oświadczenie, że medytacja transcendentna jest leczeniem przynoszącym korzyści w przypadku nadciśnienia tętniczego, a przegląd i metaanaliza przeprowadzone przez naukowców z Lanzhou University's Evidence-Based Medicine Center w Chinach w 2015 roku wykazały, że praktyka ta może obniżyć ciśnienie krwi<sup>3</sup>.

Oprócz zmniejszania negatywnej „mentalnej paplaniny”, uspokojenia umysłu oraz promowania zdrowia psychicznego i fizycznego praktykowanie medytacji opartej na mantrze pomogło niektórym ludziom osiągnąć nawet mistyczne stany świadomości.

## **Medytacja Mindfulness (medytacja uważności)**



Wiele popularnych technik medytacyjnych nie posługuje się mantrami; zamiast tego (jak w przypadku powszechnie praktykowanej



„medytacji uważności”) po prostu zaprasza nas do skoncentrowania się na oddechu. Wszyscy oddychamy, ale jeśli robimy to, zauważając, że oddychamy – skupiając naszą uwagę na chwilę (lub dwie) na tym, jak brzmi to oddychanie, jak to jest doświadczać tego oddychania – to wtedy medytujemy. Stajemy się świadomi tego, że oddychamy; praktyka ta jest często nazywana „praktyką uważności” (ang. *mindfulness*).

Z medytacją uważności po raz pierwszy miałem do czynienia pod koniec lat 90. Pracowałem wtedy jako naukowiec w branży farmaceutycznej i ukrywałem to przed swoimi przyjaciółmi i kolegami z pracy – nie chciałem, aby moja reputacja zawodowa (jako profesjonalisty) na tym ucierpiała. Wówczas bowiem praktyka ta była uważana za duchowe banialuki (belkot), a w gazetach pojawiały się publikacje ostrzegające lekarzy przed rekomendowaniem tego swoim pacjentom, w przeciwnym wypadku mogliby zostać uznani za szarlatanów.

*Medytacja jest przykładem tego, jak praktyka mistyczna staje się elementem głównego nurtu – w sytuacji, gdy znajduje poparcie w nauce i wystarczająco dużo ludzi to robi.*

Dzisiaj medytacja (a w tym uważność) jest powszechnie akceptowana w świecie nauki, w korporacjach oraz przez społeczeństwo. Praktykuje ją wielu prezesów, a niektórzy nawet stworzyli specjalne pokoje medytacyjne w swoich firmach. Osobiście prowadziłem zajęcia z medytacji dla pracowników sprzedaży i obsługi klienta, a nawet dla wysokich rangą funkcjonariuszy policji.

Poza raportowanymi skutkami praktyk opartych na mantrze medytacja niesie ze sobą bardziej dalekosiężne korzyści. Wykazano, że pomaga ludziom w radzeniu sobie z lękiem i ze stresem – a to dlatego, że medytacja zmienia fizyczną strukturę mózgu. Kiedy regularnie ćwiczymy uważność i jesteśmy świadomi własnego oddechu, „ćwiczymy” grzbietowo-boczną korę przedczołową, która jest „uwagową” częścią mózgu (odpowiedzialną za skupienie uwagi), a także kilka innych obszarów. To prawie tak, jakbyśmy zabrali swój mózg na siłownię.

### Trening mózgu

Kiedy pracujemy nad jakimś mięśniem na siłowni, to staje się on jędrniejszy i większy. Podobnie się dzieje, gdy „ćwiczymy” określony obszar mózgu, a to za sprawą neuroplastyczności – zdolności mózgu do dopasowania się do określonych warunków i jego zmiana wraz z doświadczeniem. Staje się on wówczas w pewnym sensie „mocniejszy” – połączenia nerwowe stają się gęstsze (podobnie jak w przypadku włókien mięśniowych) i większe, ponieważ zajmują większą objętość.

I tak samo jak regularne ćwiczenie mięśnia wzmacnia go, a wszystko, do czego jest używany, staje się łatwiejsze, tak też ćwiczenie mózgu sprawia, że funkcjonuje on lepiej, a wszystko, w czym bierze udział, staje się prostsze.

Grzbietowo-boczna kora przedczołowa to obszar mózgu odpowiedzialny za panowanie nad sobą (samokontrolę), umiejętność zarządzania własną osobą i za koncentrację. Odgrywa także rolę w doświadczaniu pozytywnych stanów emocjonalnych, takich jak szczęście i radość. Tak więc, kiedy ćwiczymy grzbietowo-boczną korę przedczołową, praktykując *mindfulness*, uzyskujemy większą

kontrolę nad sobą, zaczynamy lepiej radzić sobie z naszym stanem psychicznym (umysłowym) i emocjonalnym oraz łatwiej zbliżyć nam się do poczucia szczęścia. Potwierdziły to liczne badania naukowe.

Nadchodzi jednak taki moment, kiedy w wyniku długotrwałej (kilkuletniej) praktyki medytacyjnej aktywacja obszarów mózgu związanych z uwagą zaczyna się zmniejszać. Dochodzi nawet do tego, że zaawansowani praktycy wykazują tam mniejszą aktywność niż osoby dopiero zaczynające swoją przygodę z medytacją. Na podstawie obrazów mózgu zaawansowanych praktyków badacze z University of Wisconsin w USA wykazali, że osoby te rozwinęły umiejętność silnej koncentracji prawie bez wysiłku, tak jak zaawansowany tenisista lub golfista rozwijają umiejętność gry na najwyższym poziomie z pozornie minimalnym wysiłkiem<sup>4</sup>.

## Medytacja miłującej dobroci (*metta*)

Różne rodzaje medytacji „ćwiczą” różne regiony mózgu. Zamiast uważności (*mindfulness*) możemy spróbować praktyki, którą nazywam życzliwością (ang. *kindfulness*) – podobna jest do uważności, ale bogatsza o myśli i uczucia związane z życzliwością oraz współczuciem.

Przykładem takiej praktyki życzliwości jest buddyjski styl medytacji znany jako „medytacja miłującej dobroci” (*metta*). Można ją określić jako bezinteresowne pragnienie pomocy komuś, kto cierpi. Oprócz świadomości oddechu medytacja miłującej dobroci rozwija miłość, współczucie i życzliwość. Typowym ćwiczeniem miłującej życzliwości są słowa: *Obyś był szczęśliwy. Obyś był zdrowy. Obyś był bezpieczny. Obyś był spokojny.*

Przedmiot medytacji miłującej dobroci ulega zmianie – skupiamy się czasami na nas samych, bliskich, przyjaciółach, sąsiadach,

kolegach z pracy, nawet trudnych ludziach i wszystkich istotach czujących – ale uczucie miłości, dobroci i współczucia jest obecne zawsze i wszędzie.

Badania naukowe wykazały, że tego typu praktyka angażuje obszary mózgu związane z empatią, współczuciem i pozytywnymi emocjami – w tym wyspę (część kresomózgowia) i przyśrodkową część kory przedczołowej. Wraz z praktyką regiony te powiększają się i zyskują na sile. Wyspa jest mózgowym ośrodkiem empatii, więc można skutecznie podnieść jej poziom, natomiast rejon środkowej części przedczołowej związany jest ze współczuciem, pozytywnymi emocjami (w tym szczęściem i radością).

Miłująca dobroć wiąże się także z różnymi duchowymi stanami świadomości, a więc poprzez rozwój tej praktyki medytacyjnej dostęp do tych stanów staje się łatwiejszy.

### **Pielęgnowanie współczucia**

Naukowcy z Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences w Lipsku, w Niemczech, wraz z Matthieu Ricardem, buddyjskim mnichem i naukowcem, zasugerowali, że emocjonalnie wyczerpanie (forma wypalenia zawodowego) jest rodzajem zmęczenia empatią. Aby to przetestować, 60 ochotników podzielono na dwie grupy, z których połowa przez tydzień praktykowała miłującą dobroć, a reszta była skupiona na rozwijaniu uczucia empatii wobec innych<sup>5</sup>.

Pod koniec próby badany pokazano filmy przedstawiające cierpiących ludzi. Ci pracujący nad empatią „rezonowali” z cierpieniem, które mieli przed oczami, ale też doświadczali stresu i negatywnych emocji, jakby byli emocjonalnie przytłoczeni i niezdolni do wydostania się z tego cierpienia.

Następnie badacze zaprosili osoby praktykujące miłującą dobroć, która koncentrowała się na pielęgnowaniu miłości i współczucia. Negatywne emocje u tych ochotników później zniknęły, byli w stanie doświadczać empatii i współczucia bez przytłoczenia emocjonalnego.

Jednym z powodów tego typu efektu, jak twierdzi Kristen Neff (profesor nadzwyczajny psychologii wychowawczej na Uniwersytecie Tekszańskim w Austin, w USA), jest to, że odczuwanie empatii to tak jakby powiedzieć: *doświadczam razem z tobą*, podczas gdy współczucie to: *doświadczam dla* ciebie. Kiedy współczujemy, współdzielimy to cierpienie danej osoby (jak w przypadku empatii), ale odczuwamy też szczerze pragnienie, aby ta osoba uwolniła się od swojego cierpienia. Część naszej uwagi przenosi się z podzielenia ich bólu na pragnienie uwolnienia ich od tego. W tym właśnie pomaga nam praktyka miłującej dobroci.

## Korzyści zdrowotne płynące z medytacji



Zgłaszane korzyści poznawcze i psychologiczne płynące z medytacji (w tym praktyki uważności) są liczne, a poniżej przedstawiam zaledwie niewielką próbkę wyników badań. Ze względu na ich ogromną liczbę podsumowałem recenzje/przeglądy i metaanalizy (duże połączone analizy statystyczne wielu pojedynczych badań) randomizowanych kontrolowanych badań klinicznych.

Wiele korzyści płynących z praktyki uważności wynika z faktu, że ta technika pomaga obserwować nasze myśli bez angażowania się w nie. Zmniejsza stres i niepokój, ponieważ jesteśmy w stanie zaobserwować pewne schematy myślowe czy przekonania (które

---

\* Publikacje dr Kristin Neff do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

powodują to napięcie) lub stresujące uczucia, nie dając się w nie „wciągnąć”. Efekt końcowy może być imponujący.

*Badania nad medytacją wykazują zmniejszenie stresu i niepokoju oraz wzrost poczucia własnej wartości, ponieważ uczymy się podchodzić do naszych myśli i przekonań w sposób mniej krytyczny.*

W 2013 roku naukowcy z Uniwersytetu Montrealskiego w Kanadzie dokonali przeglądu ponad 200 badań, którymi objęto około 12 000 osób, i wykazali, że medytacja uważności jest: *leczeniem skutecznym w różnego typu zaburzeniach psychicznych*, a szczególnie w zmniejszaniu depresji, lęku i stresu<sup>6</sup>.

Podobnie w 2014 roku naukowcy z Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa w USA opublikowali systematyczny przegląd i metaanalizę 47 badań z udziałem 3515 uczestników i stwierdzili, że praktyka medytacyjna spowodowała znaczne zmniejszenie lęku, depresji i bólu<sup>7</sup>. Zaszeregowali również, że klinicyści powinni włączyć praktyki medytacyjne jako część szerszego planu leczenia w celu optymalizacji zdrowia psychicznego.

Wykazano również, że medytacja pomaga zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby u osób mających problemy z nadużywaniem substancji. Według badaczy z Uniwersytetu Utah, w USA, praktyka medytacyjna pomaga osobom z uzależnieniami uświadomić sobie to destruktywne pragnienie, ale bez poddawania się mu. Może również zmodyfikować receptory w mózgu powiązane z używaniem narkotyków i alkoholu, pomagając nawet zmienić sposób przetwarzania (odczuwania) przyjemności<sup>8</sup>.

Jak wykazało badanie na Harvardzie, medytacja może być pomocna również w zakresie uczenia się i pamięci. Naukowcy wykorzystali MRI (obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego) do porównania obrazów mózgu uczestników praktykujących medytację przez osiem tygodni (osoby te nigdy wcześniej nie miały żadnych doświadczeń z medytacją) z uczestnikami, którzy nie wykonywali żadnych ćwiczeń. Pod koniec programu u osób medytujących zaobserwowano wzrost istoty szarej w obszarach mózgu związanych z uczeniem się i pamięcią<sup>9</sup>.

Medytacja może być również stosowana w leczeniu bólu. W 2020 roku metaanaliza 60 randomizowanych kontrolowanych badań klinicznych (opublikowana przez naukowców z Uniwersytetu Utah) obejmująca ponad 6000 uczestników pokazała, że medytacja i inne terapie z kategorii umysł–ciało (na przykład hipnoza, sterowana terapia obrazowa i terapia poznawczo-behawioralna) zmniejszyły różne rodzaje bólu: ostry, przewlekły, a także pooperacyjny<sup>10</sup>.

Pomogło to również zmniejszyć uzależnienie od leków opioidowych stosowanych w leczeniu bólu. Można to przypisać faktowi, że medytacja uczy nas obserwowania bólu, nie dając się tak bardzo „wciągnąć” w to doświadczenie.

## Spowolnienie procesu starzenia



Istnieje kilka zaskakujących korzyści fizjologicznych płynących z medytacji i praktyki uważności, a jedna z nich to spowalnianie procesu starzenia się. Nie jest do końca jasne, jaki mechanizm za tym stoi, ale może być tak, że poprzez zmniejszenie poziomu stresu medytacja pomaga wielu układom ciała (w tym układowi odpornościowemu

i procesom zaangażowanym w naprawę komórkową) działać bardziej optymalnie.

Jednym z udokumentowanych efektów medytacji jest to, że może ona zmniejszać stan zapalny, który odgrywa znaczącą rolę w procesie starzenia się. Wpływ tego stanu zapalnego jest tak istotny, że badacze w zaawansowanym wieku nazywają to obecnie „zapaleniem starczym” – termin ukuty po raz pierwszy przez Claudia Franceschiego, emerytowanego profesora Zakładu Patologii Doświadczalnej na włoskim Uniwersytecie Bolońskim<sup>11</sup>.

W 2016 roku na Uniwersytecie Carnegiego i Mellonów przeprowadzono randomizowane kontrolowane badania kliniczne na próbie składającej się z 35 dorosłych, zestresowanych osób poszukujących pracy. Celem badań było określenie wpływu praktyki *mindfulness* na stany zapalne, w szczególności na biomarker stanu zapalnego o nazwie interleukina-6, która jest wskaźnikiem ogólnoustrojowego zapalenia i ryzyka chorób zapalnych, a także jest związana ze starzeniem się<sup>12</sup>.

Około połowa badanych wzięła udział w intensywnym, trzydniowym odosobnieniu medytacyjnym, a pozostali – w relaksacyjnym, bez komponentu *mindfulness*. Wykonano skany mózgu przed badaniami i po trzech dniach, a próbki krwi pobrano przed badaniem i po czterech miesiącach.

Praktyka uważności spowodowała znaczne zmniejszenie poziomu interleukiny-6. Skany mózgu wykazały, że w przeciwieństwie do treningu relaksacyjnego medytacja uważności zwiększyła liczbę połączeń w obszarach mózgu związanych z uwagą i samokontrolą oraz połączyła obszary, które pomagały w samokontroli i koncentracji oraz były zaangażowane w odporność na stres. Przy pomocy analizy statystycznej naukowcy wykazali dodatkowo, że te zmiany w mózgu były związane ze znaczną redukcją stanu zapalnego.



Przez sześć tygodni w 2008 roku naukowcy z Uniwersytetu Harvarda porównywali ludzi praktykujących medytację z tymi, którzy tego nie robili. Na podstawie analizy próbek krwi uczestników stwierdzono, że medytacja wpłynęła na ponad 1500 genów u początkujących medytujących i na ponad 2200 genów u doświadczonych medytujących.

U nowicjuszy zwiększyła się aktywność prawie 900 genów i prawie 600 zostało „wyłączonych”. Analizując niektóre z tych genów, czołowy badacz w tej dziedzinie – dr Herbert Benson, zauważył, że medytacja wydaje się spowalniać starzenie się na poziomie komórkowym<sup>13</sup>.

### Rola telomerów

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis, San Francisco i Irvine, badający ochotników, którzy przez trzy miesiące uczestniczyli w intensywnym odosobnieniu medytacyjnym *mindfulness*, odkryli, że badani w swoich komórkach mieli wyższy poziom ważnego enzymu znanego telomerazą<sup>14</sup>. Telomeraza pomaga budować nasze telomery – starzejące się sygnały nawigacyjne (naprowadzające) naszego DNA.

*Intensywna praktyka medytacyjna  
zasadniczo spowalnia tempo starzenia się  
na poziomie genetycznym.*

Praktyka życzliwości (o czym wspominałem wcześniej) – w której przedmiotem medytacji jest budowanie uczuć życzliwości, miłości

i współczucia – wydaje się mieć jeszcze głębszy wpływ na telomery. W 2018 roku psycholog Barbara Fredrickson i jej zespół z Uniwersytetu Karoliny Północnej w Chapel Hill, w USA, badali długość telomerów u ochotników, którzy codziennie przez sześć tygodni praktykowali albo medytację miłującej dobroci, albo uważności, oraz u osób, które nie miały żadnej praktyki medytacyjnej<sup>15</sup>. Długość telomerów była mierzona na początku i na końcu tego okresu.

Długość telomerów jest uważana za jeden z najdokładniejszych wskaźników biologicznego wieku osoby – dłuższe telomery wskazują na niższy wiek biologiczny. Zasadniczo wiek możemy określać na dwa różne sposoby: mamy wiek chronologiczny (czyli liczba lat, które mamy już za sobą) i wiek biologiczny (czyli faktyczny wiek naszego organizmu).

Często istnieje rozbieżność między nimi – osoby, które prowadzą zdrowy tryb życia zazwyczaj mają niższy wiek biologiczny od wieku chronologicznego (inaczej metrykalnego), natomiast te, które o to nie dbają, mają zwykle wiek biologiczny wyższy od metrykalnego.

Badanie Fredrickson wykazało, że tempo skracania się telomerów nieco się zwolniło u tych osób, które praktykowały medytację uważności, jednak tylko nieznacznie. Być może zauważalne zabezpieczenie telomerów wymaga dłuższej lub intensywniejszej praktyki uważności (jak sugerowano we wspomnianym wcześniej badaniu, które mierzyło długość telomerów po trzymiesięcznym odosobnieniu medytacyjnym). Jednak w grupie, która praktykowała miłującą dobroć, nie było zauważalnego skracania się telomerów w okresie tych sześciu tygodni.

Podczas gdy podstawowy mechanizm ochronnego wpływu praktyki miłującej dobroci na telomery nie jest jeszcze w pełni jasny, wydaje się prawdopodobne, że pewną rolę odgrywa tu działanie przeciwzapalne.

## Nerw współczucia



Wykazano również, że praktyka miłującej dobroci (*metta*) zwiększa aktywność nerwu błędnego – to nerw, który odgrywa kluczową rolę w przywspółczulnym układzie nerwowym (część układu autonomicznego odpowiedzialna między innymi za odpoczynek i trawienie). To prowadzi do wzrostu zmienności rytmu zatokowego (ang. *heart rate variability*, HRV) – zmienność rytmu serca z uderzenia na uderzenie (znana również jako niemiarywość zatokowa), w czym pośredniczy nerw błędny. Wykazano, że praktyka miłującej dobroci zwiększa tę niemiarywość zatokową.

Nerw błędny odgrywa również kluczową rolę przeciwzapalną w ciele za sprawą odruchu zapalnego, który został po raz pierwszy zidentyfikowany przez Kevina J. Traceya, profesora neurochirurgii w Feinstein Institutes for Medical Research w USA<sup>16</sup>. Nerw błędny wyczuwa, kiedy stan zapalny jest wystarczający, aby nastąpiło gojenie, i sygnalizuje wyłączenie genu TNF-alfa, co skutecznie powstrzymuje dalszy stan zapalny.

Badania wykazały, że ludzie praktykujący przez kilka tygodni miłującą życzliwość nie tylko mają tendencję do zwiększonego HRV, ale także do słabszej reakcji zapalnej w odpowiedzi na stres. W metaanalizie z 2018 roku naukowcy odkryli, że ludzie z rakiem w IV stopniu złośliwości mający wysokie HRV żyli znacznie dłużej niż ci z niską zmiennością rytmu zatokowego<sup>17</sup>. Jako najbardziej prawdopodobny powód przedłużenia ich życia naukowcy wskazali na możliwy efekt przeciwzapalny wysokiego HRV, w czasie kiedy kuracje lekowe nie przynosiły już żadnych korzyści pacjentom.

Możesz się zastanawiać, dlaczego to przede wszystkim praktyka życzliwości powinna zwiększać HRV. Odpowiedź leży w naszej

ewolucji. Ludzkie dzieci rodzą się przedwcześnie w porównaniu z potomstwem wielu gatunków zwierząt – na przykład szczenięta chodzą samodzielnie w ciągu kilku dni od urodzenia, podczas gdy nasze dzieci potrzebują około dziewięciu miesięcy, aby dokonać tego samego wyczynu. W rezultacie dzieci potrzebują opieki rodzicielskiej przez wiele miesięcy (i lat), zanim będą w stanie troszczyć się same o siebie.

Przez wieki ewolucji utworzył się ścisły związek między troską oraz współczuciem dla naszego potomstwa (gdy je wychowywaliśmy) i aktywnością autonomicznego układu nerwowego, a w szczególności nerwu błędnego.

Troska i współczucie zostały zasadniczo powiązane z aktywnością nerwu błędnego. Z tego powodu często jest on nazywany nerwem opiekuńczym, a nawet nerwem współczucia. Taki sposób rozumienia został po raz pierwszy przedstawiony przez Stephena Porges (wybitnego naukowca na Uniwersytecie Indiany oraz profesora psychiatrii na Uniwersytecie Karoliny Północnej w Chapel Hill), który sformułował tzw. teorię poliwalgalną.

W rezultacie w dzisiejszych czasach współczucie zwiększa aktywność nerwu błędnego, zwiększając HRV i jego napięcie, działa także przeciwzapalnie. Może być tak, że to działanie przeciwzapalne (będące następstwem praktyki miłującej dobroci) było również odpowiedzialne za ochronę telomerów w sześciotygodniowym badaniu Barbary Fredrickson.

## Moc oddechu



Wolniejsza utrata telomerów u tych, którzy praktykują miłującą cą dobroć, może również mieć związek z wolniejszym oddechem

medytacyjnym. Osoby te mają bowiem tendencję do powolnego powtarzania fraz na wydechu (tak jak ci, którzy praktykują inne formy powtarzalnej modlitwy). Skutkuje to spowolnieniem oddychania i pobieraniem mniejszej ilości tlenu.

Choć może wydawać się to niebezpieczne, jest wręcz odwrotnie – przez krótkie okresy może być bardzo korzystne. Rezultatem jest niewielki wzrost poziomu dwutlenku węgla we krwi, co ostatecznie przyczynia się do bardziej efektywnego wykorzystania tlenu przez organizm. Praktyki powolnego oddychania pomagają sportowcom bić rekordy, a badania sugerują ponadto, że w rzeczywistości może to przyczynić się do przedłużenia życia<sup>18</sup>.

*Obok praktyk powolnego oddychania  
szybszy oddech medytacyjny wykonywany  
w kontrolowany sposób również może przynieść  
znaczne korzyści.*

*Tummo*, znane również jako *ognisty oddech*, to starożytna tybetańska praktyka oddychania polegająca na wizualizowaniu ciała jako dużego napompowanego balonu z małą kulą ognia w środku i palącym się ciepłem, połączona z naprzemiennym szybkim i głębokim oddychaniem z okresami kontrolowanego wstrzymywania oddechu. Celem opracowania tej metody było umożliwienie praktykującym generowanie ciepła ciała w lodowatych jaskiniach.

Zaawansowani w tej praktyce buddyści w taki oto sposób demonstrowali jej skutki – siedzieli wysoko na górze w ujemnych temperaturach, mając na sobie tylko mokre prześcieradło (zanurzone

w lodowatej wodzie), które szybko wysychało ze względu na dużą ilość wytwarzanego w ciele ciepła.

## Metoda Wima Hofa

Technika oddychania *tummo* została zaadaptowana na Zachodzie przez holenderskiego sportowca ekstremalnego Wima Hofa, określonego jako *Iceman* („Człowiek lodu”). Jego metoda (tzw. metoda Wima Hofa) opiera się na oddychaniu, leczeniu zimnem i zaangażowaniu. Hof ma na swoim koncie wiele światowych rekordów wytrzymałości ekstremalnego zimna, w tym w pływaniu pod lodem na dystansie prawie 60 metrów, przebiegnięciu półmaratonu boso po lodzie i śniegu, a także w siedzeniu bezpośrednio na lodzie przez prawie dwie godziny, a wszystko to bez uszkodzeń skóry.

W badaniu w Radboud University Medical Center w Holandii Hofowi wstrzyknięto endotoksynę *E. coli* – to bezpieczny sposób wywoływania bakteryjnej odpowiedzi immunologicznej bez zarażenia żywymi bakteriami. W następstwie układ odpornościowy reaguje zazwyczaj produkcją dużej ilości cytokin prozapalnych, a także objawami grypopodobnymi, takimi jak gorączka, dreszcze i ból głowy. Jednak organizm Hofa w tej sytuacji wyprodukował 50 procent mniej tych cytokin, pojawiła się natomiast znaczna odpowiedź przeciwwzapalna. Wykazywał on też bardzo mało objawów grypopodobnych<sup>19</sup>.

W późniejszym badaniu Hof przeszkolił 12 ochotników w swojej medytacji i metodach oddychania. Następnie wstrzyknięto im endotoksynę bakteryjną. Porównano odpowiedzi immunologiczne ich organizmów z 12 osobami, które nie przeszły szkolenia. Podobnie jak u samego Hofa u jego podopiecznych wykazano znaczące

stłumienie odpowiedzi prozapalnej na endotoksynę (w porównaniu z grupą kontrolną), a także znacznie mniej objawów grypowych<sup>20</sup>.

## Medytacja jako praktyka duchowa



Medytacja była praktykowana od tysięcy lat, na długo przed pojawieniem się skanerów mózgu czy testowania próbek krwi. Wielu ludzi praktykuje medytację jako ćwiczenie duchowe. Nie medytują dlatego, że to zmienia ich mózg, ale dlatego, że przyczynia się do bardziej pozytywnego nastawienia, wzmacnia ich układ odpornościowy czy przedłuża życie. Robią to, ponieważ pomaga im doświadczyć samego siebie na głębszym poziomie oraz intuicyjnie uchwycić sens życia i całego istnienia.

Powszechnie uważa się, że celem medytacji jest pomoc w zaprzestaniu myślenia. W efekcie wiele osób rezygnuje z praktyki po kilku tygodniach, kiedy podczas 10-minutowej sesji wciąż myślą. Chociaż umysł rzeczywiście staje się zazwyczaj spokojniejszy podczas medytacji, to nie jest to cel tych, którzy traktują to jako praktykę duchową.

*Praktyka medytacji nie polega na niemyśleniu, ale na dostrzeżeniu, że myślisz. Celem jest świadomość, a poczucie spokoju jest tylko efektem ubocznym.*

Zaawansowani praktycy medytacji mówią, że oświetlamy myślenie świadomością, a następnie odpoczywamy w niej. Za sprawą

świadomości bez względu na to, gdzie jesteśmy (w zaciśnym czy w wyjątkowo hałaśliwym miejscu), nadal możemy pogрузić się w spokoju i rozkoszować ciszą. Otoczenie, w którym się znajdujemy, staje się częścią praktyki – wypełnione przedmiotami, hałasami i doznaniem, na których możemy osadzić naszą świadomość.

W miarę praktyki stajemy się bardziej świadomi własnej istoty – duchowej obecności skrywanej głęboko w nas samych, która daje początek myślom i uczuciom. Cel zaawansowanej praktyki medytacyjnej to kąpanie się w tej świadomości. Z czasem uczymy się spędzać coraz więcej czasu w jej mentalnej i emocjonalnej przestrzeni – nie tylko podczas sesji, lecz także w życiu codziennym, kiedy zajmujemy się swoimi sprawami. Rutynowe zadania stają się wtedy częścią praktyki medytacyjnej, a samo życie staje się medytacją.

Ostatecznie więc medytacja jest praktyką duchową, ale nawet odrobina ćwiczeń może przynieść pozytywne rezultaty w postaci większego spokoju i radości w naszym życiu.

### **Życie w chwili obecnej**

Zaawansowani praktycy zauważają również, że otoczenie i przedmioty nabierają głębszego, bogatszego charakteru. Kolory wydają się żywsze, a obiekty bardziej realne. Ta zmiana percepcji to konsekwencja większej świadomości chwili obecnej – zamiast rozmyślenia o przeszłości, martwienia się o przyszłość czy planowania kolejnego kroku w życiu.

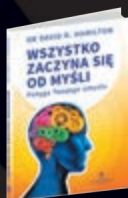
Medytacja uczy nas skupiania się na tu i teraz. A w chwili obecnej zaczynamy dostrzegać więcej – rzeczy, które nas otaczają, kolory, tekstury i nawet wydarzenia w życiu bliskich, których nieraz nie zauważamy, ponieważ jesteśmy zbyt zajęci treścią własnego umysłu.





STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl

Polecamy:



**Dr David R. Hamilton** – po uzyskaniu tytułu doktora przez cztery lata pracował w branży farmaceutycznej. Obecnie, jako autor bestsellerowych książek, między innymi, *Wszystko zaczyna się od myśli*, *Nauka kochania siebie*, *Uzdrawianie ciała za pomocą umysłu*, podróżuje po świecie i organizuje warsztaty o tym, jak nasze myśli wpływają na rzeczywistość.

**Dlaczego powinniśmy medytować?**

**Jak kryształy mogą uzdrowić umysł i ciało?**

**Dlaczego wizualizacja jest tak potężna i tak skuteczna?**

Woo-Woo, czyli alternatywne terapie, sposoby leczenia i istniejące od tysięcy lat praktyki duchowe, niektórym może kojarzyć się z magią i czarami. Nic bardziej mylnego! W tej dynamicznej i prowokującej do myślenia książce autor bestsellerów, dr David R. Hamilton, zagłębia się w prawdziwą naturę świadomości i przedstawia przełomowe badania naukowe nad uzdrawianiem energią, Reiki, kryształami, medytacją i nie tylko!

**Dzięki tej fascynującej książce odkryjesz:**

- naukę stojącą za najpopularniejszymi terapiami alternatywnymi;
- dlaczego twoje myśli, emocje i przekonania mają uzdrawiającą moc;
- dobrodziejstwa natury i holistyczne podejście do leczenia;
- związek między świadomością a więzią między ludźmi;
- to, jak tłumione emocje wpływają na zdrowie.

**Pozbądź się chorób fizycznych, emocjonalnych i energetycznych**

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8301-009-0

