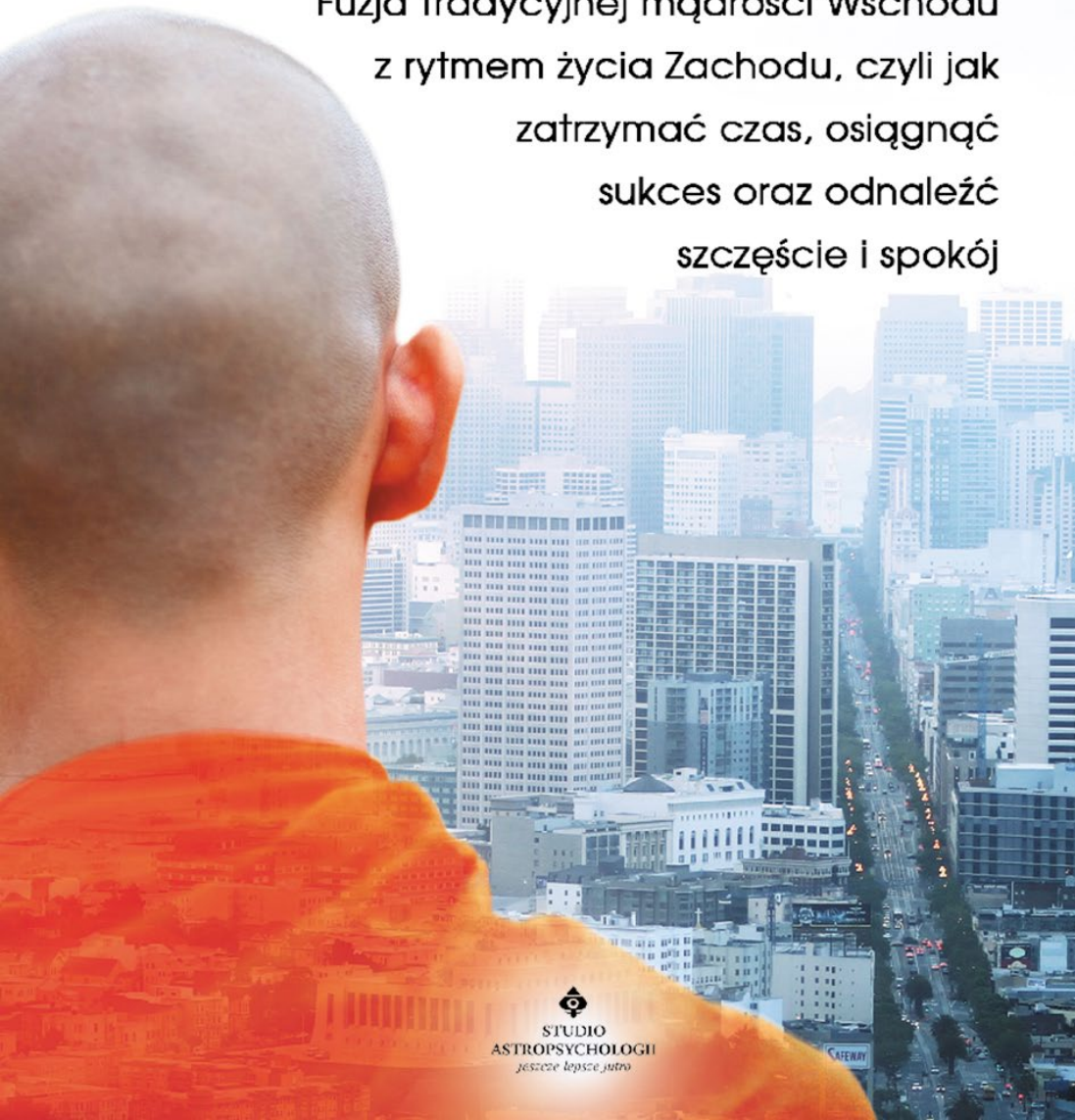
lek. med. orientalnej Pedram Shojai

Miejski mnich

Fuzja tradycyjnej mądrości Wschodu z rytmem życia Zachodu, czyli jak zatrzymać czas, osiągnąć sukces oraz odnaleźć szczęście i spokój



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

lek. med. orientalnej Pedram Shojai

Miejski mnich

Fuzja tradycyjnej mądrości Wschodu z rytmem życia Zachodu, czyli jak zatrzymać czas, osiągnąć sukces oraz odnaleźć szczęście i spokój

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Katarzyna Stolba

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-7377-895-5

Tytuł oryginału: The Urban Monk: Eastern Wisdom and Modern Hacks to Stop Time and Find Success, Happiness, and Peace
Copyright © 2016 by Pedram Shojai, OMD

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp 9

Rozdział 1: Jak sobie radzić ze stresem? 17
Rozdział 2: Czerpanie z fontanny wieczności, czyli sztuka panowania nad czasem 53
Rozdział 3: Brak energii, czyli dlaczego jesteś ciągle taki zmęczony? 83
Rozdział 4: Co się stało ze snem? 117
Rozdział 5: Stagnacja życiowa 153
Rozdział 6: Nadwaga i negatywna samoocena 185
Rozdział 7: Utrata więzi z naturą i tym, co w życiu naprawdę ważne 217
Rozdział 8: Wśród ludzi także jest się samotnym 249
Rozdział 9: Permanentny brak pieniędzy 279
Rozdział 10: W życiu trzeba mieć cel 315

Kolejny etap 349
Baza danych 355
Podziękowania 379
O Autorze 380

Dla mojej rodziny. Przede wszystkim dla mojej ukochanej żony, która była przy mnie i cierpliwie znosiła moje ciągłe podróże związane z filowaniem. To anioł w ludzkiej skórze. Następnie dla moich dzieci, które są dla mnie wszystkim. To dla nich się tak poświęcam. Dla moich rodziców i siostry, którzy wspierali mnie i kochali od samego początku. W końcu dla moich niezliczonych przyjaciół i krewnych, którzy wierzyli we mnie i dopingowali mi przez całą drogę. Chciałbym, żebyśmy kontynuowali tę wspólną podróż i mogli razem celebrować życie.

Kocham was wszystkich.

WSTĘP

Czy miałeś kiedykolwiek wyrzuty sumienia, że nie poszedłeś na siłownię?

Albo na zajęcia jogi?

Może nauczyłeś się medytować, ale nagle przestałeś to robić?

Albo żałujesz, że spędzasz za mało czasu z dziećmi, współmałżonkiem, przyjaciółmi lub starzejącymi się rodzicami?

Czy na twojej szafce nocnej piętrzy się stos książek, na które patrzysz co wieczór i zastanawiasz się, kiedy będziesz miał czas do nich zajrzeć?

Zdarzyło ci się, że po powrocie z urlopu byłeś bardziej zmęczony niż przed nim i zupełnie nieprzygotowany, żeby ponownie rzucić się w wir pracy?

A może nie masz na nic siły, jesteś zestresowany lub po prostu masz dość szarej codzienności?

Witaj we współczesnym świecie.

Dawniej życie wyglądało inaczej. Nasi przodkowie mieli znacznie więcej czasu. I przestrzeni. Wszędzie chodzili pieszo i oddychali świeżym powietrzem. Pieczołowicie przygotowali posiłki i czerpali przyjemność z czasu spędzonego przy stole z najbliższymi. Mieli znacznie bliższą więź z ziemią i niestraszne im były naturalne żywioły. Życie płynęło wolniej i spokojniej.

Kiedyś byliśmy bardziej przywiązani do rodziny i mieliśmy poczucie przynależności do większej wspólnoty.

Dziś mamy rachunki do zapłacenia. Jesteśmy zewsząd bombardowani informacjami. W wiadomościach na zmianę słyszymy o terrorystach, którzy chcą nas zabić, nowotworach zbierających coraz większe żniwo oraz o widmie kryzysu ekonomicznego. Specjaliści od marketingu kształtują światopogląd naszych dzieci, a tymczasem pokrywa lodowa naszej planety topnieje. Płacimy za wszystko jak za zboże i gonimy za życiem jak szaleni, żeby to kiepskie przedstawienie mogło trwać dalej.

I po co to wszystko?

Problem w tym, że w nowoczesnym, wielkomiejskim świecie jesteśmy atakowani z każdej strony, lecz nie jesteśmy odpowiednio przygotowani do obrony. Żyjemy w ciągłym stresie, nie mamy na nic siły, jesteśmy zmęczeni i zagubieni. Niektórzy bezkrytycznie „kupili" popularną narrację i uwierzyli, że tradycyjne praktyki Wschodu w cudowny sposób rozwiążą ich problemy. Dzięki Beatlesom przewodnicy duchowi w stylu Maharishiego znów stali się modni, a indyjscy guru zaczęli regularnie pielgrzymować do Ameryki. Uznaliśmy, że joga, medytacja, post, tai chi i praktyki zen nas zbawią. Sęk w tym, że w obliczu zbliżającej się katastrofy, nie potrafimy tej wiedzy należycie wykorzystać.

Inni działają aktywnie w Kościele i szukają wsparcia w religii. Owszem, niektórym to pomaga, ale mnóstwo osób jest dziś sfrustrowanych i pozbawionych złudzeń. Tradycyjne instytucje nie poszły z duchem czasu i nie potrafią sprostać współczesnym wymaganiom, dlatego ludzie przestali się z nimi identyfikować.

Wszędzie czytamy, że ruch to zdrowie, więc zapisujemy się na siłownię. Zmuszamy się do ćwiczeń w zamkniętych, dusznych pomieszczeniach z tłumem ludzi, którzy podziwiają samych siebie w lustrze – ohyda. Wiemy doskonale, jak ważny jest

wysiłek fizyczny, ale często samo wyjście z domu kojarzy nam się z wyprawą na Everest. Ruch? Czy ktoś pamięta jeszcze, co to takiego? Przecież większość z nas traci ponad godzinę na dojazd do pracy, po czym siedzi za biurkiem przez kolejne osiem. A po powrocie do domu jesteśmy źli, głodni i wszystkiego nam się odechciewa.

Jeżeli czytając powyższe potakujesz głową, to dobrze trafiłeś. Napisałem tę książkę z myślą o ludziach takich jak ty. Dlaczego? Ponieważ zwiedziłem świat, spotkałem wielu duchowych mistrzów i poznałem rozmaite metody leczenia z wiarygodnych źródeł. Uczyłem się, ponieważ chciałem przywrócić pokój i harmonię światu, w którym przyszło mi żyć. Po powrocie z Himalajów szybko zdałem sobie sprawę, że moi pacjenci – zapracowani mieszkańcy Los Angeles – nie będą mieli na to wszystko czasu. Z pewnością nie wezmą miesięcznego urlopu, żeby zaszyć się w leśnej głuszy, medytować i godzinami ćwiczyć qigong, ani tym bardziej nie „pójdą w świat". Nie rzucą wszystkiego i nie wstąpią do zakonu. Nie ogolą głów i nie udadzą się w duchową podróż na świętą górę, żeby spotkać się z Bogiem. Trzymają ich dzieci, rachunki, psy i proza życia. Potrzebują pomocy i dobrych rozwiązań tu, na ziemi.

Przez całe swoje życie zawodowe starałem się przybliżyć tradycyjną wiedzę Wschodu przeciętnym ludziom z miast i wsi, żyjącym tu i teraz. Mam na swoim koncie mnóstwo sukcesów i to moi pacjenci zainspirowali mnie do napisania tej książki. Uświadomiłem sobie, że wielu ludzi na Zachodzie cierpi z powodu koszmarnego nieporozumienia.

Problem w tym, że tradycyjne metody leczenia praktykowane przez pokolenia mnichów z Chin, Tybetu, czy Indii zostały sztucznie zaimplantowane pod strzechy nowoczesnych zachodnich domostw. Różnica polega na tym, że oni wyrzekli się

świata. Zrezygnowali z pieniędzy, seksu, rodziny i innych ziemskich przyjemności na rzecz odnalezienia życiowego powołania oraz pogłębienia relacji z Bogiem, Absolutem, Tao czy Buddą, w zależności od wyznania. Potrafili godzinami, dniami i latami trenować siłę woli i hartować ducha poprzez rozmaite wyrzeczenia. To był ich wybór i uważam, że był to dobry wybór.

A my? Nas dręczą wyrzuty sumienia, bo po raz kolejny zrezygnowaliśmy z lekcji jogi, ponieważ zajęcia naszego dziecka się przedłużyły. Obiecujemy sobie, że będziemy medytować przed snem, ale zasypiamy, jak tylko przyłożymy głowę do poduszki, bo cały dzień w pracy wypełnialiśmy tabelki w Excelu. Na wzór tybetańskich mnichów próbujemy przestrzegać zdrowej diety, ale trudno o lekkostrawne danie w trakcie podróży samolotem. Robimy co możemy, żeby nie zwariować, lecz trudno wieść ascetyczny tryb życia we współczesnym świecie. Musimy spłacić kredyt mieszkaniowy, pożyczkę na samochód, ratę za czesne i zalać bak do pełna. Potrzebujemy nowych zasad i wartości, które pomogą nam odnaleźć się w świecie, w którym rządzi pieniądz, stres, brak czasu i nadmiar bodźców zewnętrznych. Cisza i spokój to dziś dobra deficytowe. Jak zatem nie dać się zwariować i radzić sobie w czasach, w których przyszło nam żyć?

ZOSTAŃ NOWOCZESNYM MNICHEM

Na łamach niniejszej książki znajdziesz cenne wskazówki, które możesz z powodzeniem zastosować w życiu codziennym, dzięki nim odnajdziesz spokój i zyskasz więcej energii. Zamiast złościć się na starszą panią w sklepie, która mozolnie szuka kuponu rabatowego w torebce, podziękuj jej za kilka minut wolnego czasu. Tym sposobem zyskasz

pięć minut na „oddech" i chwilę spokoju. Masz do tego święte prawo, więc czerp ile się da z tego odnawialnego źródła energii.

Gdy studiowałem na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles (UCLA) zainteresowałem się praktyką tai chi. Następnie znalazłem mistrza tao, który nauczył mnie sztuki kung fu i qigong. Tak zaczęła się moja fascynacja różnymi tradycjami ezoterycznymi. I choć wychowałem się w Los Angeles, zostałem taoistycznym mnichem, zwiedziłem świat i zasiadałem w gronie najwybitniejszych duchowych mistrzów. Z jednej strony miałem zwyczajne dzieciństwo i chodziłem do „normalnej" szkoły, a z drugiej imprezowałem z gwiazdami rocka i uczestniczyłem w radzie starszych w amazońskiej wiosce. Uzyskałem tytuł lekarza medycyny orientalnej, a przez mój gabinet przewinęło się tysiące pacjentów. Zrozumiałem, co znaczy ludzkie cierpienie – w praktyce – nie na podstawie abstrakcyjnych *new age'owych* teorii. Przez lata pomogłem zwyczajnym ludziom przetrwać niejeden życiowy kryzys. Rozwody się zdarzają. Ludzie umierają. Dzieci wpadają w złe towarzystwo i eksperymentują z narkotykami. Pary bezskutecznie starają się o dziecko. Najpierw trzeba ułożyć sobie życie tu, na ziemi, zamiast zajmować się wzniosłymi ideami. Owszem, przyjdzie czas na eksplorację świata mistycznego, ale trzeba zacząć od posprzątania własnego podwórka i uporządkowania spraw doczesnych, które sprawiają nam największy ból.

Jestem głową rodziny, mam żonę, dzieci, psy oraz dom na kredyt, więc doskonale cię rozumiem. Jestem założycielem portalu Well.org, kręcę filmy, występuję w telewizji i prowadzę interesy, które wymagają ode mnie ciągłego zaangażowania. Mam pracowników na utrzymaniu i podatki do zapłacenia. Odpowiedzialność rośnie w miarę stanu posiadania. Człowiek odpowiedzialny tworzy miejsca pracy i musi zadbać o dobrostan wielu osób w swoim otoczeniu. Człowiek odpowiedzialny potrafi utrzymać rodzinę

i ma odwagę stawić czoło przeciwnościom losu. Człowiek odpowiedzialny uczy się na własnych błędach i osiąga sukcesy.

Czas zakasać rękawy i zabrać się do roboty. Chciałbym, żebyś po przeczytaniu tej książki poszedł w moje ślady i został nowoczesnym mnichem. Dlaczego? Ponieważ ten świat cię potrzebuje, więc zacznij w pełni wykorzystywać swój potencjał. Nasze dzieci cię potrzebują, więc dbaj o środowisko naturalne i bądź świadomym konsumentem. Twoja rodzina cię potrzebuje, więc poświęć im swoją uwagę, czas i miłość. Twoja firma cię potrzebuje, więc zacznij się bardziej starać i pomnażaj zyski. I co najważniejsze, ty sam siebie potrzebujesz.

Najwyższa pora przestać się nad sobą użalać i stać się najdoskonalszą wersją samego siebie, gdziekolwiek się znajdujesz – w domu, w pracy, czy w porannym korku.

Niniejsza książka składa się z dziesięciu rozdziałów, w których omówiłem kolejno największe wyzwania współczesnego świata: stres, deficyt czasu, brak energii, zaburzenia snu, monotonny tryb życia, niezdrowe odżywianie, brak więzi z naturą, osamotnienie, problemy finansowe oraz brak powołania i pasji. Każdy rozdział otwiera krótka historia, oparta na licznych spotkaniach ze zwyczajnymi ludźmi oraz na rzeczywistych zaleceniach, których udzieliłem w trakcie mojej posługi w charakterze lekarza i duchownego. W celu ochrony danych osobowych imiona pacjentów i niektóre szczegóły z ich życia zostały zmienione lub zmodyfikowane, jednak są to autentyczne historie zaczerpnięte z wizyt, które na przestrzeni lat przeprowadziłem. W kolejnym akapicie pod tytułem „Problem" analizuję przypadek danego pacjenta i przyglądam mu się z niekonwencjonalnej perspektywy. Następny akapit „Rady nowoczesnego mnicha" bazuje na tradycyjnej wiedzy i ezoterycznej filozofii Wschodu. Starałem się w nim zaproponować niekonwencjonalne podejście do

omawianego problemu i zasugerować kilka sposobów na jego rozwiązanie. Akapit zatytułowany „Praktyki Wschodu" zawiera skuteczne i eleganckie w swojej prostocie metody oparte na pradawnej wiedzy i wieloletnim doświadczeniu, które z powodzeniem stosowane były przez tysiąclecia. Kolejny akapit „Nowatorskie pomysły na życie" zawiera praktyczne wskazówki i ćwiczenia, techniki i aplikacje, które mogą okazać się pomocne w walce ze współczesnymi wyzwaniami. Każdy rozdział zamyka krótka rekomendacja zawierająca kilka propozycji na rozwiązanie problemu zasygnalizowanego na początku. Na końcu książki znajdują się dodatkowe wskazania, które z pewnością ułatwią ci życie. Zadam ci pracę domową, czyli tak zwany „gong" – praktykę, której uczę studentów od lat. Polega ona na systematycznym wprowadzaniu w życie zasad i zaleceń omówionych w niniejszej książce. Potraktuj ją jak receptę na osiągnięcie sukcesu. Moje metody pomogły tysiącom ludzi przed tobą, dlatego nie mam wątpliwości co do ich skuteczności i jestem przekonany, że sprawdzą się również w twoim przypadku.

Najlepiej przeczytać całość od początku do końca, ale równie dobrze możesz zacząć w dowolnie wybranym miejscu. Historie pacjentów przywiodą ci na myśl twoich znajomych, szybko przekonasz się, że wszyscy zmagają się z podobnymi problemami. Praktyki opisane w niniejszej książce będą ci służyć przez lata, dlatego rób śmiało notatki na marginesach, żebyś później mógł do nich wrócić i prześledzić, w jakich aspektach twojego życia zapanowała stagnacja. Dzięki tej publikacji znów nabierzesz ochoty na życie i odzyskasz siłę wewnętrzną.

Cieszę się, że trzymasz tę książkę w rękach.

Rozdział 1

Jak sobie radzić ze stresem?

Robert wywodzi się z tak zwanej „starej szkoły". Wychował się w epoce, w której młody mężczyzna miał do wyboru trzy życiowe ścieżki: zostać lekarzem, prawnikiem albo inżynierem. Wybrał studia prawnicze, ponieważ wiedział, że znajdzie po nich stabilną i lukratywną posadę. Osiągnięcie sukcesu sporo go kosztowało i wymagało nieustannej nauki, zdania egzaminu na aplikację prawniczą, pracy po siedemdziesiąt godzin tygodniowo, hektolitrów kawy i użerania się z uciążliwymi klientami. Dzięki determinacji i ciężkiej pracy pokonał wszystkie szczeble kariery i chociaż ma o wiele mniej włosów na głowie, obecnie jest jednym ze wspólników w renomowanej kancelarii prawniczej. Jego żona zrezygnowała z pracy po urodzeniu drugiego dziecka, więc cała odpowiedzialność za utrzymanie rodziny spoczywa odtąd na jego brakach.

Mieszkają w pięknym domu w ekskluzywnej dzielnicy i chociaż mają basen z jacuzzi, Robert od roku ani razu z niego nie skorzystał. Nie mówiąc już o wakacjach w ich własnym domu wczasowym. Ceny ubezpieczenia zdrowotnego rosną z roku na rok, a jego najmłodszy syn cierpi na astmę i dokuczliwe alergie pokarmowe. To wszystko tylko pogarsza atmosferę w domu

oraz pochłania czas i pieniądze. Nawet zatrudnienie niani na pół etatu nie pomogło. Robert nie pamięta już, kiedy ostatni raz się porządnie wyspał, a ich ostatnie wakacje na Maui przyniosły więcej stresu niż pożytku. Wrócił zmęczony i zniechęcony.

Jego życie to jedna wielka nerwówka i chociaż ma dach nad głową, kilka samochodów i pełną lodówkę, faktycznie jest przerażony. Wie, że w takim tempie długo nie pociągnie. Obawia się, że pewnego dnia zabraknie mu sił, ale nie może przystopować, bo ma rodzinę na utrzymaniu i nie chce ich zawieść. Ta myśl nie daje mu spokoju, więc wypija kolejne *espresso*, bierze multiwitaminy, idzie na siłownię, a potem na masaż, żeby dalej utrzymywać pozory.

Renomowany prawnik musi jeździć lexusem.

Rozsądni rodzice wysyłają swoje dzieci do prywatnej szkoły.

Bez lekcji pianina i gimnastyki się nie obejdzie.

Inni rodzice fundują dzieciom atrakcyjne wyjazdy na obozy letnie, więc my, rzecz jasna, też musimy…

Niestety nie można mieć wszystkiego. Nieustanny stres całkowicie pozbawił Roberta radości życia, ale mimo to stara się robić dobrą minę do złej gry. Ojciec wpoił mu zasadę, że „prawdziwi mężczyźni" nigdy się nie poddają. Nie okazują słabości i walczą do końca dla dobra własnej rodziny. Robert wyrzuca sobie, że stał się niedojrzałym emocjonalnie ojcem, który nigdy nie ma czasu dla swoich dzieci. Podczas śniadania ogląda poranne wiadomości, zamiast z nimi porozmawiać. Czuje, że jest coraz słabszy i boi się porażki. Martwi się, że w końcu zabraknie mu pieniędzy na utrzymanie. Wie, że gdyby przestał pracować, utonęliby w długach w ciągu zaledwie kilku miesięcy, ponieważ nie mają prawie żadnych oszczędności. Gdyby coś mu się stało, jego żona dostałaby pokaźną sumę z polisy na życie i nie da się ukryć, że myślał nawet o samobójstwie, co przeraziło go jeszcze bardziej.

Robert utknął w martwym punkcie i nie widzi światełka w tunelu. Jego organizm funkcjonuje na granicy wytrzymałości, a on sam nie ma pojęcia, jak wyjść z tego błędnego koła. Z dnia na dzień, w zakamarkach jego psychiki narasta cicha desperacja, świadomość, że musi za wszelką cenę walczyć o zachowanie dobrostanu swojej rodziny, mimo ostrzeżeń lekarza, że ma niebezpiecznie wysokie ciśnienie i sporo do stracenia. Co mu zatem pozostaje?

PROBLEM

W pewnym sensie każdy z nas zmaga się z podobnymi problemami. Miliony lat ewolucji sprawiły, że organizm ludzki przystosował się do czynników stresowych występujących w naszym otoczeniu. Reakcja „walcz albo uciekaj" to niezawodny system, dzięki któremu udało nam się przetrwać w świecie pełnym niebezpieczeństw, w którym grasowały drapieżniki a zasoby były ograniczone. Instynkt samozachowawczy pomagał nam unikać zagrożeń poprzez kontrolowanie metabolizmu i przygotowanie organizmu na sytuację kryzysową. Gdy grozi nam jakieś niebezpieczeństwo poziom kortyzolu i adrenaliny gwałtownie wzrasta, co powoduje ukrwienie dużych grup mięśniowych niezbędnych do walki z przeciwnikiem lub ucieczki przed drapieżnikiem. Te dwa hormony stresu kontrolują kilka układów w naszym organizmie, dlatego nawet niewielka zmiana ich poziomu może zaburzyć ich funkcjonowanie. Ponadto mają niebagatelny wpływ na nasz układ nerwowy. Część współczulna układu nerwowego jest odpowiedzialna za reakcję „walcz albo uciekaj" i w sytuacjach zagrożenia zarządza zasobami energetycznymi i koncentruje je tam, gdzie są najbardziej potrzebne. Z kolei część przywspółczulna układu nerwowego odpowiada za tak zwaną reakcję

„leżenia i trawienia", która inicjuje metabolizm, regenerację, pozbywanie się toksyn i wydalanie. W sytuacji zagrożenia krew odpływa z organów wewnętrznych, układu odpornościowego oraz ośrodków w mózgu odpowiedzialnych za racjonalne myślenie, i jest transportowana do mięśni czworogłowych ud, żebyśmy mogli jak najszybciej uciec, jeżeli zajdzie taka konieczność. W przypadku realnego zagrożenia taka reakcja organizmu jest jak najbardziej pożądana, ale w życiu współczesnego prawnika – takiego jak Robert – może spowodować poważne spustoszenie.

Nie chodzi bynajmniej o incydentalne sytuacje stresowe. Owszem, gdy ktoś nagle zajedzie mu drogę to z pewnością podniesie mu się ciśnienie (i środkowy palec), ale od tego się nie umiera. Od przewlekłego stresu – tak. Afrykańska dzika impala nie analizuje scenariuszy „co by było gdyby", gdy goni ją lew. Jej życie sprowadza się do jedzenia, biegania, kopulowania, a w chwilach zagrożenia ucieczki gdzie pieprz rośnie. Gdy niebezpieczeństwo minie, zapomina o wszystkim i wraca do swoich zajęć. My, to co innego. Potrafimy w kółko przeżywać w myślach dane wydarzenie, przypisywać mu określone emocje i wyobrażać sobie jego finał na różne sposoby – zamiast o wszystkim zapomnieć. Dla impali minione wydarzenie to już historia, a my wciąż się z niego „leczymy", nadal je rozpamiętujemy, albo jeszcze gorzej – dusimy je w sobie. W naszym przypadku faza „leżenia i trawienia" trwa zbyt krótko, żeby wszystko zdążyło wrócić do normy, a pozostawanie przez cały czas „w pogotowiu" przyczynia się do zaburzenia funkcjonowania poszczególnych układów w naszym organizmie.

Przewlekły stres zabija.

Za każdym razem, gdy klient zagrozi Robertowi, że zrezygnuje z jego usług, lub sąd oddali prowadzoną przez niego sprawę, przeżywa chwilę „grozy". Gdy żona wraca z zakupów z nową torebką, robi mu się niedobrze na samą myśl, ile mogła kosztować.

Sytuacje stresowe, z którymi przychodzi nam się dzisiaj mierzyć, przypominają egzekucję przez tysiąc cięć. Wydaje nam się, że posiadanie pieniędzy jest gwarancją przetrwania naszego gatunku. Ta abstrakcyjna koncepcja zmieniła naszą percepcję rzeczywistości i stała się źródłem stresu charakterystycznego dla sytuacji zagrożenia życia. Gdy brakuje nam pieniędzy, nasz organizm to „czuje", zaczyna wydzielać kortyzol i przygotowuje się do „walki". Nawet niewielkie stężenie tego hormonu stresu na dłuższą metę może spowodować poważne konsekwencje zdrowotne. Metaforyczna jazda na „wysokich obrotach" i brak „luzu" to dla układu współczulnego niebagatelne wyzwanie. Nietrudno przewidzieć jak zareaguje nasze ciało narażone na nieustanny stres. Nastąpi odcięcie dopływu krwi do najważniejszych organów wewnętrznych.

Osłabienie układu odpornościowego

Organizm w stanie ciągłego stresu jest jak kraj w czasie wojny. Wszystkie siły, środki i zasoby finansowe są wysyłane na linię frontu (mechanizm „walcz albo uciekaj"). Kto w takim razie zajmuje się utrzymaniem porządku na „ulicach" naszego ciała. Kto kontroluje lokalne „gangi" i „przestępców"? Nikt. „Wróg" może zakraść się niepostrzeżenie, zająć nasze terytorium

i zamanifestować się w postaci choroby. Zanim żołnierze wrócą z linii frontu, nasz organizm poniesie straty i będzie musiał poświęcić więcej energii na ich naprawę.

Nasz układ odpornościowy jest genialnie zaprojektowany i przygotowany na każdą ewentualność. To wyrafinowany system, który pozwala naszemu organizmowi rozpoznawać przyjaciół i eliminować wrogów. W normalnych warunkach działa niezwykle precyzyjnie i skutecznie. Niestety we współczesnym świecie większość z nas zmaga się z negatywnymi konsekwencjami zaburzeń funkcjonowania układu immunologicznego. Według Amerykańskiego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) stres jest przyczyną – bagatela! – 90 procent chorób przewlekłych. Robert jest praktycznie skazany na jedną z nich, w momencie gdy jego układ odpornościowy się „podda". To tylko kwestia czasu.

Problem tkwi w jego stylu życia. Chcąc nie chcąc, każdego dnia osłabia swój układ odpornościowy, co w konsekwencji prowadzi do zaburzenia wewnętrznej homeostazy. Z czasem jego organizm będzie musiał skapitulować i poddać się chorobie.

Osłabienie układu pokarmowego i narządów wewnętrznych

Gdy zbliża się do nas lew, nasz organizm przygotowuje się do obrony. Krew odpływa od trzewi w kierunku mięśni, które – miejmy nadzieję – pomogą nam przeżyć „atak". Najbardziej tracą na tym nasze organy wewnętrzne, ponieważ dociera do nich minimalna dawka krwi, a wszystkie zasoby energetyczne i składniki odżywcze są wysyłane do największych „ratuj się, kto może" mięśni. Można to porównać do ekonomii wojennej,

kiedy brakuje pieniędzy na podręczniki szkolne, łatanie dziur w asfalcie lub talony żywnościowe.

Gdy nasz układ pokarmowy jest systematycznie pozbawiany zasobów energetycznych, odczuwamy ciągłe zmęczenie, brakuje nam witamin i minerałów, zaczynamy mieć problemy z trawieniem, męczą nas biegunki albo zaparcia, niestrawność, wzdęcia, a w końcu zespół „cieknącego" jelita. (Później wyjaśnię, na czym on polega). „Leżenie i trawienie" to czas na regenerację organizmu, problem w tym, że coraz mniej osób może sobie na to pozwolić. Jaki jest tego efekt? Rozejrzyj się dookoła. Mamy do czynienia z przemysłem zdrowotnym, który przynosi trzy biliony dolarów zysku rocznie. Tyle kosztuje leczenie chorób przewlekłych wywołanych przez nieodpowiedni tryb życia i nadmierny stres.

Cukrowy *rollercoaster*

Wzrost poziomu kortyzolu w organizmie przyczynia się do rozmaitych schorzeń. W sytuacjach stresowych cierpią nie tylko narządy wewnętrzne, ponieważ – jak już wspomniałem – krew kierowana jest do „ratuj się, kto może" mięśni. Stres destabilizuje poziom cukru we krwi.

Kortyzol działa jak karta kredytowa

W sytuacji kryzysowej, gdy nasz organizm potrzebuje dużej dawki energii, dochodzi do wyrzutu kortyzolu, co można porównać do kupowania na kredyt – natychmiastowej gratyfikacji. Organizm korzysta z energii zgromadzonej w rezerwach glikogenowych znajdujących się w wątrobie, żeby zaspokoić bieżące potrzeby, ale takie działanie ma poważne konsekwencje zdrowotne. Wzrost poziomu cukru we krwi jest sygnałem dla

trzustki do wyrzutu insuliny, której zadaniem jest wychwycenie cukru i rozprowadzenie go do wszystkich komórek. Wszystko jest dobrze, dopóki coś nie zacznie szwankować. Po latach „jazdy bez trzymanki" na kortyzolowym *rollercoasterze* trzustka zaczyna wydzielać nadmierną ilość insuliny w stosunku do ilości cukru we krwi, co wywołuje uczucie głodu, i sprawia, że mamy ochotę na słodycze lub węglowodany. Możemy jednocześnie odczuwać zmęczenie, rozdrażnienie, mieć bóle głowy lub obniżony nastrój. Mnóstwo ludzi boryka się z chronicznym zmęczeniem i już we wtorek wieczorem marzy o weekendzie. Co najczęściej robimy w takich sytuacjach? Sięgamy po kawę, żeby pobudzić energię. A skoro już pijemy kawę, to przydałaby się jakaś drożdżówka. Wrócimy jeszcze do roli adrenaliny w rozdziale poświęconym zaburzeniom snu.

Zaburzenia gospodarki hormonalnej

Do mojej kliniki zgłaszają się dziesiątki czołowych sportowców, którzy wyznają mi w tajemnicy, że od dawna nie mają erekcji. Najczęściej powodem takiego stanu rzeczy jest nadmierne wydzielanie kortyzolu oraz przewlekły stres, co obciąża nadnercza, i w konsekwencji prowadzi do zaburzeń hormonalnych, obniżenia poziomu testosteronu, estrogenu i DHEA. Takie życie na „kredyt", czyli pożyczanie energii na dziś z zasobów przeznaczonych na jutro, odbija się negatywnie na zdrowiu, ale ani nasz przyjaciel Robert, ani moi pacjenci sportowcy nie zwracają uwagi, jak wysokie jest oprocentowanie takiej „transakcji". A szkoda. W tym tempie prawdopodobnie uda im się dobić do czterdziestki, aż w końcu ich ciała ogłoszą strajk generalny i wtedy zaczną się przysłowiowe schody. Zaburzenia hormonalne

prowadzą do nadwagi, ciągłego zmęczenia i – niestety – kłopotów w sypialni. Daj mi jeszcze chwilę, kochanie…

Oczywiście są na to leki, ale po pierwsze zwykle mają negatywne skutki uboczne, a po drugie nie likwidują źródła problemu, czyli zaburzeń funkcjonowania nadnerczy spowodowanych złym zarządzaniem zasobami energetycznymi.

Upośledzenie pracy mózgu

Prawdopodobnie najpoważniejszą konsekwencją przewlekłego stresu jest niedokrwienie kory przedczołowej, czyli obszaru w mózgu, który odróżnia nas od małp. To ośrodek odpowiedzialny za abstrakcyjne myślenie, rozwiązywanie problemów, zdolność do refleksji i zaawansowanego rozumowania moralnego. Ten rejon mózgu odpowiada za kontrolowanie popędów, a według pradawnych nauk w tym miejscu znajdowało się tak zwane „trzecie oko", obiekt czci i kultu. W sytuacji zagrożenia, gdy na przykład uciekamy przed pędzącym nosorożcem, inteligentny system zarządzania w mózgu, pomija ten obszar i kieruje krew oraz zasoby energetyczne do móżdżku, który odpowiada za natychmiastową, instynktowną reakcję. Dlatego w pierwszym odruchu nasz organizm krzyczy: „Ratuj się, kto może!".

Gdybyśmy jakimś cudem natknęli się na lwa w centrum Chicago, to taka rekcja byłaby jak najbardziej na miejscu. Albo gdybyśmy musieli odskoczyć na chodnik, bo kierowca taksówki nie zauważył, że jesteśmy na pasach. Ale na dłuższą metę ciągłe sięganie do rezerw energetycznych sprawia, że stajemy się impulsywni, nieufni, mało empatyczni i nie potrafimy podejmować przemyślanych, dalekosiężnych decyzji.

OSOBISTE DOŚWIADCZENIA

Po powrocie z Himalajów byłem naładowany pozytywną energią i miałem niesłychanie silne poczucie misji – za wszelką cenę chciałem uzdrowić chorą służbę zdrowia. Wydawało mi się, że uda mi się naprawić szwankujący system od środka, dlatego założyłem grupę medyczną, która w niedługim czasie rozrosła się do trzech ośrodków. Prasa zainteresowała się naszymi innowacjami w dziedzinie medycyny komplementarnej i wypowiadała się o naszej działalności w samych superlatywach, wiedziałem jednak, że to jedna wielka „ściema". Z jednej strony kształciłem się, żeby móc przewidywać i zapobiegać chorobom, a z drugiej prowadziłem działalność, która polegała na czekaniu, aż ktoś zachoruje i przyjdzie do mojego gabinetu z prośbą o pomoc. Próbowałem jakoś obejść ten biurokratyczny system, ale to oznaczało nieustanne szarpanie się o pieniądze z zakładem ubezpieczeń. Wiązało się to z ogromnym stresem i naprawdę wystawiło moje zdolności medytacyjne na próbę.

Wytrzymałem tak kilka lat, aż pewnego dnia mnie oświeciło. Nawet jeśli jesteś najlepszym zawodnikiem, gdy stoisz na ringu wystarczająco długo, w końcu dostaniesz w nos. Wtedy zdałem sobie sprawę, że moje wysiłki przyniosą lepsze rezultaty w mediach propagujących zdrowy tryb życia. Tym sposobem zszedłem z linii „frontu" i zacząłem żyć na luzie. Jaki z tego morał? Czasem trzeba zboczyć z utartej drogi i wyjść z mentalnego więzienia, żeby zrozumieć, że jedna prosta decyzja może zaoszczędzić nam mnóstwo nerwów.

Gdyby nie umiejętność zaawansowanego rozumowania moralnego, nie bylibyśmy tym, kim jesteśmy. Religia, etyka, honor i samoświadomość są produktem naszych szarych komórek. Sęk w tym, że nie potrafimy z nich umiejętnie korzystać. To smutne, ale większość z nas żyje w „trybie przetrwania" i sami sobie szkodzimy. Wiemy, że palenie zabija, a mimo to wielu z nas nadal to robi. Rozumiemy, że ciastka są tuczące, ale to nie przeszkadza nam w tym, by je jeść. Powtarzamy sobie, że nasi byli partnerzy to tylko kłopoty, ale jakoś nie możemy się powstrzymać i znów do nich dzwonimy. Jeżeli stracimy kontakt z własną korą przedczołową, znacznie trudniej będzie nam zapanować nad szkodliwymi popędami. Życie w ciągłym stresie utrudnia dostęp do tej części mózgu, dlatego działamy bezmyślnie i impulsywnie.

Witalność minimalizuje straty

W pierwszym nakręconym przez mnie filmie poruszyłem kwestię witalności, czyli życiodajnej siły, która odżywia organy wewnętrzne, dostarcza komórkom energii i napędza mózg. Strumień energii płynie tak jak fale elektryczne i tworzy wokół nas pole siłowe, które chroni nas przed chorobami i negatywnymi skutkami stresu. Gdy obciążenie stresem będzie większe niż nasze siły witalne, to – tak jak Robert – możemy mieć problem. Organizm zmuszony do funkcjonowania pod ciągłą presją w końcu zacznie głośno protestować. I nie będzie przebierał w słowach. Jeśli „wydajemy" wszystkie swoje „oszczędności" i notorycznie sięgamy do „rezerw energetycznych", narażamy swój organizm na poważne straty. Możemy wylądować na izbie przyjęć i czekać aż „biały fartuch" przepisze nam jakieś pigułki. Ale zamiast panikować i obawiać się o własne życie, lepiej obrócić tę sytuację na swoją korzyść.

RADY NOWOCZESNEGO MNICHA

Nasza egzystencja nie sprowadza się wyłącznie do przetrwania. Żyjemy po to, żeby prosperować. Nowoczesny mnich buduje swoją przyszłość na solidnych fundamentach i nieustannie pogłębia swoją świadomość. Robi wszystko, żeby zamienić ciasne mieszkanie, czyli życie w trybie „walcz albo uciekaj", na ekskluzywny apartament na ostatnim piętrze drapacza chmur. O czym mowa?

Rozwijaj swoją korę przedczołową.
Otwórz swoje „trzecie oko"

Kilkanaście zespołów badawczych potwierdziło, że medytacja, nawet u początkujących, powoduje zagęszczenie neuronów w płacie przedczołowym. To wspaniała wiadomość. Oznacza, że możemy aktywnie pracować nad rozwojem tego obszaru mózgu. Dzięki temu łatwiej zachowamy zimną krew pod presją i znacznie lepiej poradzimy sobie w sytuacjach stresowych. Celem duchowej podróży nowoczesnego mnicha jest zastąpienie panicznego strachu stoickim spokojem. Poszczególne etapy niezbędne do jego osiągnięcia zostaną zaprezentowane na łamach niniejszej książki. Chodzi przede wszystkim o przestrzeganie zróżnicowanej diety, zdrowy sen, aktywność fizyczną, czas na refleksję oraz zrównoważony światopogląd.

Mistrz potrafi zachować spokój w każdej sytuacji

Świat zwariował. Naszym życiem rządzi paniczny lęk. Błądzimy jak dzieci we mgle. Cała sztuka polega na tym, żeby nauczyć się żyć w oku cyklonu, gdzie panuje błogi spokój, a nie totalny chaos.

Wiedza kultywowana w pradawnych klasztorach przez stulecia przechowywana była w specjalnych ośrodkach zarezerwowanych tylko dla wtajemniczonych – w świątyniach, szkołach, jaskiniach i akademiach – niedostępnych dla zwykłych śmiertelników. Zadaniem nowoczesnego mnicha jest przywrócenie dawnego porządku i spokoju we współczesnym świecie. To on musi narzucić ton i zademonstrować, jak powinno wyglądać harmonijne życie, tu i teraz.

My, ludzie Zachodu, wychodzimy błędnego założenia, że medytować należy wtedy, gdy jesteśmy zestresowani. To tak, jakby ktoś kazał ci się rozciągać, po tym jak naderwałeś ścięgno. Dobra rada, ale teraz jest już ciut za późno.

Większość ludzi traktuje medytację jak ikonkę na pulpicie komputera. Gdy się zestresują, to „klikają" na nią dwa razy, biorą kilka głębokich wdechów, przez chwilę czują się lepiej, po czym wracają do dwunastu otwartych zakładek i z powrotem ogarnia ich panika.

Jakie rozwiązanie jest lepsze:

Traktuj medytację jak system operacyjny

Skanuj nieustannie swoją świadomość i cokolwiek robisz, dąż do osiągnięcia spokoju. Z czasem zaczniesz identyfikować myśli, które sprawiają, że stajesz się impulsywny i rozdrażniony, a co ważniejsze pozwolisz im swobodnie płynąć, wtedy nie będą mogły zburzyć twojego spokoju.

Nasz mózg reaguje impulsywnie

To, jak przeżywamy dane doświadczenie podyktowane jest przez nasze wcześniejsze wspomnienia. Jeżeli dana sytuacja kojarzy

nam się z traumą z przeszłości, automatycznie zaczynamy przeżywać niepokojące emocje na nowo i czuć się nieswojo. Wiercimy się, wyciągamy papierosa, nagle zmieniamy temat, innymi słowy robimy wszystko, żeby uniknąć złych wspomnień – przez cały dzień…

Jaki temu zaradzić? Starać się nie reagować impulsywnie. Rzecz jasna, nie chodzi o to, żeby nic nie czuć. Broń Boże! Żyj, kochaj, ucz się i baw – tylko nie ulegaj emocjom. Realizuj swoje cele z entuzjazmem i nie bądź tylko statystą w filmie wyreżyserowanym przez kogoś innego. To ty tu rządzisz. Albo jeszcze lepiej – odpręż się i pozwól się prowadzić swojemu wyższemu „Ja".

Pragnienie jest źródłem cierpienia

Budda miał wiele do powiedzenia na ten temat, choć na ogół preferował milczenie. Doszedł do wniosku, że źródłem ludzkiego cierpienia są dwie rzeczy – pragnienie i niechęć. Albo coś nam się nie podoba, więc tego unikamy, albo czegoś pragniemy, więc ciągle za tym tęsknimy.

Zanim przejąłem kontrolę nad swoim życiem oraz karierą i zostałem kapitanem własnego „okrętu", poświęciłem szmat czasu na studiowanie buddyzmu oraz wędrówki po Himalajach. Gdy już poznałem podstawy marketingu i dołączyłem do „wyścigu szczurów", zrozumiałem ze zgrozą, jak wielka przepaść dzieli te dwa światy. Z jednej strony, jako taoistyczny duchowny i adept buddyzmu, za wszelką cenę chciałem ulżyć ludziom w cierpieniu. Z drugiej wpajano mi, że ludzkie pragnienia generują zyski. Świat biznesu żeruje na ludzkich słabościach. Łatwiej być pasożytem i czerpać profity z wiecznie głodnych *zombie*, niż próbować ich ratować. Oczywiście zawsze znajdą się rzetelni przedsiębiorcy, ale paradoks tego systemu polega na tym, że nie sposób nakłaniać

ludzi do konsumpcjonizmu i jednocześnie im pomagać. Na szczęście, mimo wielkich oporów, udało mi się znaleźć złoty środek i zrealizować własny pomysł na innowacyjne przedsiębiorstwo. Zacząłem uczyć ludzi, którzy doświadczyli duchowego przebudzenia, jak pomagając sobie, pomóc światu.

Zastanawiasz się, co ty masz z tym wspólnego? *Wszystko*.

Każdego dnia jesteśmy bombardowani reklamami. To jest wojna o ludzkie umysły. Nie ma chwili, żeby ktoś nie próbował przyciągnąć twojej uwagi lub opróżnić twojego portfela. Oni są wszędzie, na przystanku autobusowym i w telefonie komórkowym, i nie mają skrupułów. Jeśli opuścisz gardę, możesz złapać zjadliwego i zaraźliwego wirusa mentalnego.

Wirusa mentalnego?

Tak. Objawia się on w następującej formie: „Muszę mieć tę wypasioną furę, żeby pokazać jaki ze mnie *macho*".

Albo: „Muszę mieć taką samą torebkę jak Suzie, żeby zrobić furorę wśród znajomych".

Lub: „Nasze dzieci muszą nosić markowe ubrania, żeby pokazać innym, że nie jesteśmy byle kim".

Ta lista mogłaby się ciągnąć w nieskończoność. Nasze życie sprowadza się do pogoni za pieniędzmi, po czym do wydawania ich na rzeczy, które nie są nam tak naprawdę do niczego potrzebne, bo tak zostaliśmy zaprogramowani. Z chwilą, gdy zaczyna nam ich brakować, martwimy się, jak zwiążemy koniec z końcem. Pamiętasz Roberta? Jest ciągle „pod kreską", mimo że dużo zarabia. W takim świecie przyszło nam żyć. Pieniądze decydują o naszym przetrwaniu. Gdy je mamy, to boimy się, że je stracimy. I niezależnie od tego, ile ich posiadamy, zawsze chcemy mieć więcej.

Nowoczesny mnich jest wolny,
ponieważ nie dba o status materialny.

Jego samoocena oparta jest na solidnych fundamentach. Kultywuje świadome oddychanie i wie, jak nawiązać duchową więź z całym wszechświatem. Nowoczesny mnich nie jest łasy na pochwały. Potrafi cieszyć się życiem i otaczającą go naturą. Emanuje wewnętrznym blaskiem i niewymuszonym entuzjazmem.

Ogranicz ilość „spożywanych" informacji

Nie bez powodu na całym świecie klasztory budowane były z dala od zgiełku tego świata i niejednokrotnie były ukryte wysoko w górach. Powiedzenie: „Jesteś tym, co jesz" odnosi się również do konsumowania informacji. Po „spożyciu" codziennej porcji wiadomości zaczynasz wierzyć, że świat jest pełen zagrożeń i musisz mieć się na baczności. Życie w ciągłym stresie to prosty przepis na upośledzenie funkcjonowania nadnerczy i wylądowanie w kolejce do lekarza.

Śledzenie plotek i nikomu niepotrzebnych faktów z życia innych zaśmieca umysł i tylko wprowadza zamieszanie. Nowoczesny mnich starannie dobiera informacje, które do siebie dopuszcza i poświęca swój czas jedynie na treści, które wzbogacają jego życie. Jest mnóstwo fantastycznych mentorów, książek, kursów oraz ludzi, od których można się czegoś nauczyć. Jeżeli potraktujemy całkiem serio powiedzenie: „Jesteś tym, co jesz", zaczniemy uważnie filtrować wszystkie informacje, które „konsumujemy". „Zachowaj spokój i ucz się, rozwijaj i prosperuj" – niech to hasło stanie się twoim nowym mottem.

Czy to znaczy, że powinniśmy przestać interesować się obecną sytuacją na świecie? Nie. Sam przeglądam prasowe nagłówki raz

dziennie, żeby nic ważnego mnie nie ominęło. Jeśli mnie coś naprawdę zainteresuje, to zgłębiam dane zagadnienie, ale staram się korzystać z dostępnych technologii i oddzielać ziarno od informacyjnych plew. Na rynku jest mnóstwo narzędzi ułatwiających czytanie materiałów internetowych. Osobiście używam Google Alerts. Zaznaczam od pięciu do dziesięciu tematów, które mnie interesują, i otrzymuję tylko artykuły o konkretnej tematyce. W ten sposób mogę skupić się na najistotniejszych informacjach, zamiast zajmować się wiadomościami o tym, że jakiś pijany celebryta zrobił z siebie pośmiewisko. Szkoda dnia i miejsca w mózgu.

Stresuj się adekwatnie do sytuacji

Niegdyś życie było znacznie bardziej niebezpieczne, a śmierć miała zupełnie inne oblicze. Trzeba było się sporo napracować, żeby przetrwać. Chłopcy stawali się mężczyznami, gdy musieli spojrzeć śmierci prosto w oczy. Dziewczynki wiedziały, jak ustrzec się przed wężem lub innym drapieżnikiem. Po wioskach grasowali bandyci i dzikie zwierzęta.

Podczas nauki tropienia lwów na afrykańskim safari, miałem za sobą 10 tys. godzin treningu kung fu i byłem przyzwyczajony do walki oraz smaku przegranej. Ale gdy przyszło mi się zbliżyć do dzikiego lwa na jego terenie, nie potrafiłem opanować pierwotnego strachu. Obecność tak silnego i majestatycznego drapieżnika przyprawiała mnie o dreszcze, jakby przez moje ciało przechodził prąd elektryczny. Pamiętam, że śledziliśmy go przez całą dolinę, aż w końcu zbliżyliśmy się do niego na niebezpiecznie bliską odległość. Tak blisko, że zmiana kierunku wiatru mogłaby kosztować nas życie, gdyby wyczuł nasz zapach.

Na samą myśl, że lew jest w promieniu piętnastu metrów od nas, dostałem gęsiej skórki. Każda komórka mojego ciała zdawała się krzyczeć: „Śmierć jest blisko! Obudź się!".

Od tamtej pory przestałem się przejmować drobiazgami, a moje życie uległo diametralnej zmianie. Cieszyłem się, że żyję i tylko to się dla mnie liczyło. Dlatego tak wiele osób uprawia sporty ekstremalne i naraża się na niebezpieczeństwo, *żeby przypomnieć sobie, że żyją*. We współczesnym świecie to cudowne uczucie to rzadkość. Smutne, ale prawdziwe – mało kto dziś czuje, że żyje. A skoro nie mamy okazji, żeby przeżyć coś, co naprawdę nami wstrząśnie, niemiły komentarz koleżanki z pracy urośnie w naszych oczach do rangi tragedii i niepotrzebnie zestresujemy się na cały dzień.

Dorosłemu człowiekowi nie wypada martwić się drobiazgami

Dopasowanie poziomu stresu do sytuacji jest łatwiejsze niż nam się wydaje. Wystarczy każdego dnia zrobić coś, czego się boimy. Na przykład zaprosić kolegę z pracy na randkę, udać się w samotną podróż do Peru, skoczyć z samolotu ze spadochronem lub zrobić coś, co pobudzi nasze zmysły i wyrwie z monotonnej codzienności. W starożytności mnisi musieli bronić się przed dziką zwierzyną, rabusiami, armią rzymską i wszystkim, co napotkali na swojej drodze. Nasi przodkowie byli pionierami i doskonale wiedzieli, co to znaczy strach. Życie ich rodzin spoczywało w ich rękach. Musieli sami o wszystko zadbać. Żeby dostać się do najbliższego lekarza, trzeba było jechać konno przez dwa dni i uważać, żeby po drodze nie utonąć w rzece.

Jeśli chcesz wiedzieć, jak radzić sobie ze stresem, miej odwagę wziąć życie za rogi. Jeżeli stresujesz się drobiazgami, zmierz się

z poważniejszymi wyzwaniami. W kolejnych akapitach omówimy szereg propozycji, jak się do tego zabrać. Warto spojrzeć na życie z szerszej perspektywy, wtedy to, czego się kiedyś obawialiśmy, wyda nam się dziecinną igraszką. Nic tak nie pomaga się „zresetować", jak poczucie, że się naprawdę żyje. Henry Ford zwykł mawiać: „Przeszkody to te straszne rzeczy, które widzimy, gdy oderwiemy wzrok od naszego celu".

Naucz się słuchać

Przez nasz mózg przechodzą miliony informacji na sekundę. Każda z nich, od kąta ustawienia twojej stopy począwszy, na sile wiatru muskającego twój policzek skończywszy, to dla mózgu informacyjny szum. Poza tym musi on nieustannie „dyscyplinować" dokuczliwe wspomnienia i traumy z przeszłości oraz myśli i bolesne emocje. Głowa boli od tego hałasu. Pierwszą rzeczą, na którą zwracają uwagę początkujący medytujący, jest fakt, że *w naszej głowie panuje straszny chaos*. To z jednej strony przekleństwo, a z drugiej błogosławieństwo ludzkiej natury. Wystarczy uzmysłowić sobie, że spokój jest brakiem chaosu, i jeśli chcemy go osiągnąć, musimy uciszyć ciągłą „paplaninę" naszego umysłu. Z czasem, gdy nauczymy się ignorować informacyjny szum, zrozumiemy zasadę działania cudownego mechanizmu życia.

Zmieniając swój świat wewnętrzny, zmieniasz swój świat zewnętrzny

Nasz nowo odnaleziony spokój wewnętrzny zostanie odzwierciedlony w otaczającym nas świecie zewnętrznym. W miejsce chaosu pojawi się naturalny porządek. Napotkani ludzie będą nam bardziej przychylni. Źli ludzie znikną z naszego życia.

„Jak na górze, tak i na dole; to, co wewnątrz,
to i na zewnątrz; to, co we wszechświecie, to i w duszy…”.
– Hermes Trismegistos

Powyższa maksyma zaczerpnięta z filozofii hermetycznej jest idealnym podsumowaniem. Jednym słowem, świat zewnętrzny odzwierciedla nasz świat wewnętrzny. Zmiany w naszym wnętrzu zainicjowane przez wyciszony umysł będą widoczne w otaczającym nas świecie. Nie sposób uzyskać lepszej informacji zwrotnej. Poniżej dowiesz się, jak to osiągnąć.

PRAKTYKI WSCHODU
System operacyjny nowoczesnego mnicha

Nowoczesny mnich potrafi siedzieć w bezruchu. Innymi słowy osiągnął spokój umysłu, nie reaguje impulsywnie i dopuszcza do siebie trudne emocje. Siedzenie w bezruchu polega na obserwowaniu pojawiających się myśli bez ich oceniania i analizowania. Myśli obciążone ładunkiem emocjonalnym przyczyniają się do ludzkiego cierpienia. Rozpamiętując przeszłość, zamykamy się na teraźniejszość. Nowoczesny mnich potrafi z dystansem obserwować własne myśli i emocje oraz *pozwala im być takimi, jakie są*. Z czasem, gdy opanujemy tę sztukę, osiągniemy głęboki spokój i wewnętrzną satysfakcję.

Jak tego dokonać? Po prostu zacząć. Nowoczesny mnich nieustannie skanuje swoje ciało w poszukiwaniu negatywnych odczuć i emocji. Gdy poczuje dyskomfort, bierze głęboki oddech. Identyfikuje, w której części ciała ulokowały się bolesne emocje i świadomie oświetla je strumieniem swojej uwagi – nie odwrotnie. Nie próbuje ich ignorować, chcąc sprostać kulturowym oczekiwaniom.

Koncentruje się na chwili obecnej, żeby ocenić, jak dana sytuacja rzeczywiście wygląda. Nasz umysł ma niesłychaną zdolność do postrzegania rzeczywistości na wyższych poziomach abstrakcji i wykraczania poza ramy linearnego czasu. To niezwykle przydatna umiejętność, gdy się nad czymś zastanawiamy, marzymy, tworzymy lub fantazjujemy, ale na co dzień życie wymaga naszej świadomej obecności. Nowoczesny mnich jest aktywny i tryska życiem, ale jednocześnie potrafi skupić się na czynności wykonywanej w danej chwili i robi wszystko, żeby osiągnąć zamierzony cel, a po skończonej pracy umie się całkowicie odprężyć i bawić w najlepsze.

W niniejszej książce znajdziesz kilkanaście rozwiązań, które pomogą ci osiągnąć ten stan umysłu. Jeśli zastosujesz je w praktyce, możesz na tym skorzystać. Nim się obejrzysz, nowe nawyki wejdą ci w krew i staniesz się lepszą wersją samego siebie. Zerwiesz z paraliżującymi cię przyzwyczajeniami i odważnie wkroczysz w przyszłość.

Medytacja na odreagowanie stresu

Pierwszym krokiem do osiągnięcia duchowego mistrzostwa jest wyciszenie i uspokojenie własnych myśli. Jeżeli dasz się ponieść wzburzonym falom obłędu, będziesz ciągle zmęczony, rozdrażniony i całkowicie zdekoncentrowany. Świadome oddychanie to bardzo proste narzędzie, pomoże ci ono odreagować stres, ale wymaga nieco praktyki.

Jeśli chcesz zostać nowoczesnym mnichem,
musisz być gotowy do poświęceń

Praktyka medytacji może wydawać się frustrująca, ale jak tylko pokonasz początkowe trudności, twój wysiłek okaże się wart

zachodu i zaprocentuje na całe życie. Potraktuj to jak inwestycję na przyszłość.

Na początek przeanalizujemy znaczenie oddechu w tradycji Wschodu. Oddech jest nośnikiem życiodajnej energii. Dzięki niemu możemy połączyć się z centrum wszechświata i czerpać ze studni Wielkiej Tajemnicy Stworzenia. Oddech odzwierciedla naturalne pulsowanie wszechświata, jego kurczenie się i rozszerzanie. Każdy wdech i wydech odbywa się zgodnie z cykliczną naturą życia. Niezwykle ważne są też odstępy między nimi. Moment zaraz po wydechu, ale tuż przed kolejnym wdechem, to chwila, której warto poświęcić szczególną uwagę.

Chcesz wiedzieć, o co mi chodzi? Poniższe ćwiczenie oddechowe pomoże ci otworzyć wrota do wieczności i przyjrzeć się z bliska architekturze swojego niesamowitego świata wewnętrznego. To szybki i łatwy sposób na zrównoważenie prawej i lewej półkuli mózgu oraz wyrównanie energii „jin" i „jang".

Ćwiczenie wygląda następująco:

- Usiądź w dogodnym miejscu, wyprostuj plecy i przełącz telefon na tryb samolotowy, żeby nic cię nie rozpraszało.
- Ustal, ile czasu chcesz poświęcić na ćwiczenie; na początek wystarczy od 5 do 10 minut.
- Zanim – wreszcie – wyłączysz telefon, ustaw stoper na tak długo, jak uważasz i wciśnij „Start". Dzięki temu będziesz mógł się odprężyć i nie martwić upływem czasu. Po pierwsze, *pozwól* sobie na bycie tu i teraz, nikt cię nie goni. *Podaruj* sobie chwilę i poświęć ją na medytację.

A teraz przejdźmy do konkretów:

- Oddychaj przez nos, wraz z wdechem skieruj powietrze w dół brzucha, kilka centymetrów poniżej pępka.