

Stanisław Radoń

# **Co naprawdę działa w medytacji?**

Wspólny rdzeń i specyfika medytacji

Wydawnictwo WAM  
Kraków 2020

# Spis treści

Wstęp .....	11
-------------	----

## **Część I. Modlitwa**

<b>1. Typologie modlitwy</b> .....	21
Klasyczna typologia modlitwy .....	23
Relacyjna typologia modlitwy.....	26
<b>2. Psychologiczne modele modlitwy</b> .....	31
Model osobowości Eysencka.....	31
Jungowska teoria typów psychologicznych.....	33
<b>3. Neurofizjologia modlitwy</b> .....	35
<b>4. Psychologia modlitwy</b> .....	43

## **Część II. Medytacja**

<b>5. Neurofizjologia</b> .....	49
Wyniki pierwszych badań .....	49
Wspólny rdzeń oraz specyfika.....	52
<b>6. Zmiany topologiczne</b> .....	55
Umysł jako samoorganizujący się system .....	56
Wertykalna synchronizacja regionów mózgowych.....	57
Horyzontalna synchronizacja obszarów mózgowych .....	63
Integracja systemów uwagi, pamięci i kontroli.....	67
Systemowa specyfika stanów medytacyjnych.....	72

<b>7. Struktura stanów medytacyjnych</b> .....	75
Specyfika.....	75
Dynamika.....	83
Funkcje.....	86
<b>8. Właściwości sieciowe mózgu podczas stanów medytacyjnych</b> .....	89
Właściwości sieciowe systemów mózgowych.....	90
<i>Początki, czyli odkrycie sieci małych światów</i> .....	90
<i>Wskaźniki złożoności sieci</i> .....	93
<i>Ogólne właściwości sieci mózgowych</i> .....	95
<i>Kompleksowość</i> .....	96
<i>Odporność na przypadkowe błędy i celowe ataki</i> .....	98
<i>Wrażliwość na minimalne perturbacje (istotna rola             jednego neuronu)</i> .....	100
<i>Szybkość propagacji informacji</i> .....	101
Niezmiennność globalnej topologii.....	104
Wzrost globalnej integracji oraz lokalnej dyferencjacji.....	106
Zmiany w zakresie liczby i jakości odległych połączeń.....	107
Reorganizacja elementów centralnych.....	109
Specyfika sieciowa stanów medytacyjnych.....	110
<b>9. Wspólny rdzeń medytacji</b> .....	115
Sieć wzbudzeń podstawowych.....	116
Wyspa.....	123
Biegun płata czołowego.....	125
Kora przedruchowa i dodatkowa kora ruchowa.....	126
Zakręt obręczy.....	126
Czołowo-ciemieniowa sieć kontroli.....	127
Podsumowanie.....	129
<i>Optymalizacja funkcjonowania systemu mózgowego</i> .....	129
<i>Odchylenia od wspólnego rdzenia</i> .....	132
<i>Kluczowa rola strategii, a nie techniki</i> .....	135

<b>10. Specyfika technik medytacji</b> .....	139
Teoretyczna specyfika .....	140
<i>Techniki uwagowe</i> .....	142
<i>Techniki konstruktywne</i> .....	144
<i>Techniki dekonstruktywne</i> .....	146
Neurofizjologiczna specyfika.....	149
Neuro-psycho-matematyczna specyfika .....	153
<i>Medytacja skupionej uwagi</i> .....	154
<i>Medytacja mantryczna</i> .....	156
<i>Joga</i> .....	160
<i>Medytacja otwartego monitorowania</i> .....	162
<i>Medytacja miłującej dobroci i współczucia</i> .....	165
Podsumowanie .....	167
<i>Specyfika różnych technik medytacji</i> .....	169
<i>Optymalizacja efektywności praktykowania medytacji</i> .....	173

### **Część III. Teoria, praktyka i perspektywy badawcze**

<b>11. Modlitwa a medytacja</b> .....	177
Czym jest modlitwa? .....	177
Czym jest medytacja? .....	184
Wnioski .....	191
<b>12. Medytacja zaczyna się od ciała</b> .....	195
Przełom w kognitywistyce .....	195
Teoria ucieleśnienia .....	197
Teoria poliwagalna.....	200
Rola empatycznego dostrojenia w teorii przywiązania .....	202
Neurony lustrzane i ich funkcje .....	204
Arteterapia .....	205
Istotna rola ciała w różnych tradycjach medytacyjnych .....	209
Narzędzia do kontroli funkcji ciała .....	213

<b>13. Medytacja, czyli im gorzej, tym lepiej</b> .....	215
Wzrost liczby zauważanych rozproszeń jako miernik rozwoju medytacji .....	216
Negatywna afektywność jako wskaźnik postępu medytacji („ciemna noc”) .....	219
Istotna rola „oczyszczania” struktury Ja.....	223
<b>14. Silna motywacja – słaba efektywność</b> .....	229
Pojęcie motywacji.....	229
Specyficzność motywacji.....	231
Niespecyficzność motywacji.....	233
<b>15. „Pustka” jako stan najwyższej receptywności</b> .....	235
Bezjaźniowy tryb samoświadomości („nie Ja”).....	235
Niedualna Świadomość .....	240
Ja-bez-granic.....	243
Mistyczne „ogółocone Ja” .....	246
„Uważne Ja” .....	251
<b>16. Czy wystarczy pięć minut?</b> .....	257
Jedna sesja .....	258
<i>3 minuty</i> .....	259
<i>5 minut</i> .....	260
<i>8 minut</i> .....	261
<i>10 minut</i> .....	263
<i>15 minut</i> .....	265
<i>20 minut</i> .....	268
Wiele sesji .....	269
<i>5 minut dziennie przez 12 tygodni (420 minut)</i> .....	270
<i>10 minut dziennie przez 8–16 tygodni (560–1320 minut)</i> .....	271
<i>15 minut x 3 (45 minut)</i> .....	273
<i>15 minut przez jeden tydzień (105 minut)</i> .....	275
<i>20 minut przez dwa tygodnie (280 minut)</i> .....	276

20 minut przez siedem tygodni (980 minut) .....	278
25 minut przez trzy dni (75 minut) .....	279
30 minut przez 7–10 dni (210–300 minut) .....	280
2 godziny przez 12 tygodni (10 080 minut) .....	282
Podsumowanie .....	284
<b>17. McMindfulness</b> .....	291
Negatywne efekty medytacji .....	292
<i>Zdrowie psychiczne</i> .....	294
<i>Zdrowie fizyczne</i> .....	297
<i>Zdrowie duchowe</i> .....	298
Pozytywne efekty wywołujące negatywne skutki .....	299
<i>Motywacja</i> .....	300
<i>Predyspozycje osobowościowe</i> .....	301
<b>18. Możliwość kontroli efektów praktykowania</b> .....	305
Ilościowy pomiar .....	306
<i>Mindful Attention and Awareness Scale</i> .....	306
<i>Toronto Mindfulness Scale</i> .....	307
<i>Kentucky Inventory of Mindfulness Skills</i> .....	308
<i>Freiburg Mindfulness Inventory</i> .....	309
<i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> .....	310
<i>MINDSENS jako optymalne narzędzie pomiarowe</i> .....	312
Jakościowy pomiar .....	316
Ilościowy elektroencefalograf .....	318
Muse Headband .....	320
Podsumowanie .....	321
<b>Zakończenie</b> .....	327
<b>Bibliografia</b> .....	339
<b>What Makes Meditation Really Work?</b>	
<b>Common Core and Specificity of Meditation. Summary</b> .....	413