

Stanisław Radoń

Medytacja

Pomiędzy teorią a praktyką

Wydawnictwo WAM
Kraków 2023

© Wydawnictwo WAM, 2023

© Stanisław Radoń, 2023

Recenzenci

dr hab. Katarzyna Skrzypińska, prof. UG

dr hab. Dariusz Krok, prof. UO

Redakcja

Arkadiusz Ziernicki

Korekta

Katarzyna Stokłosa

Projekt okładki i skład

Web Art Studio, Elżbieta Bielaszewska

ISBN 978-83-277-3497-6

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: TOTEM • Inowrocław

Spis treści

Wstęp	9
1. Uprzedzenia	17
Medytacja ogólnie szkodzi	17
Medytacja to „opróżnianie umysłu”	24
Medytacja to skupianie się na „własnym wnętrzu”	29
Praktykowanie medytacji prowadzi do zobojętnienia	33
Konsekwencją medytacyjnego nieosądzania i akceptacji jest brak odpowiedzialności	37
Duchowość to kluczowy element praktykowania medytacji	39
Praktykowanie uważności jest sprzeczne z niektórymi tradycjami religijnymi	44
Praktykowanie uważności zakłada ateizm	47
Modlitwa jest lepsza od medytacji	50
Medytacja jest lepsza od modlitwy	55
2. Nieporozumienia	61
Celem medytacji jest relaksacja i poprawa samopoczucia	62
Medytacja to intensywne skupienie	65
Medytacja to podążanie za instrukcjami	69
Medytacja to przeciwieństwo błędzenia myślami	76
Celem medytacji jest obserwacja procesów błędzenia myślami	79
Celem medytacji jest praktykowanie współczucia	81
Medytacja wywołuje spektakularne efekty	86
Medytacja jest skomplikowana	89

3. Główne problemy i drogi wyjścia z impasu	93
Błędy techniczne i błędne oczekiwania	93
Ambiwalentna rola ubogacania praktyk medytacyjnych.....	97
Ambiwalentna rola wyobraźni	101
Ambiwalentna rola wspomagaczy medytacyjnych	110
Duchowa droga na skróty.....	119
Najczęstsze negatywne skutki.....	122
Adekwatność stosowania technik medytacyjnych w stosunku do osobowości	125
Bezpieczeństwo osób praktykujących.....	129
Zalecenia dla trenerów.....	132
4. Negatywne skutki a rozwój	135
Nie każda medytacja jest odpowiednia dla wszystkich.....	136
Partnerska funkcja nauczyciela połączona ze wsparciem grupy..	143
Możliwość zdalnej kontroli efektów praktykowania medytacji..	147
Komercyjny Elektroencefalograf jako osobisty asystent medytacji.....	154
Neuromedytacja, czyli medytacja wspomagana narzędziowo.....	165
Indywidualizacja treningów medytacyjnych.....	176
5. Kluczowe elementy prawidłowego praktykowania.....	187
Nie ma uważności bez moralności	188
Nie ma uważności bez mądrości	196
Bezstronność jako właściwa postawa.....	205
Bezcelowość praktykowania.....	215
Przypominanie sobie jako kluczowa metoda	218
Akceptacja jako podstawowy czynnik	224
Spadek wysiłku wskaźnikiem postępu.....	228
Iluzoryczność „Ja” wyznacznikiem zaawansowania	232
Receptywność oczekiwanym efektem.....	240
6. Optymalizacja pozytywnej efektywności	247
Optymalizacja podstawowych technik medytacyjnych.....	247

Optymalizacja protokołów medytacyjnych	257
Optymalizacja strategii praktykowania medytacji	262
Teoretyczne implikacje postulatów dotyczących optymalizacji przebiegu medytacji	270
Z powrotem do źródeł.....	274
7. Podsumowanie i wnioski.....	279
Medytacja jest zasadniczo jedna.....	280
Paradoksalny charakter uważności	283
Uważność jako wzorcowy model medytacji	286
Modlitwa jako wstęp do medytacji	290
Stan transcendentny jako najwyższe i najgłębsze stadium doświadczeń duchowych.....	295
Na końcu „Ciemna Noc”	299
Spójność modelu uważności z najnowszymi trendami naukowymi	303
Uważność w Polsce.....	308
8. Epilog, czyli medytacja to nie wszystko	321
Zakończenie	335
Bibliografia	349
Summary: Meditation. Between theory and practice	425