

# CHRISTOPHE ANDRÉ

Bestselerių apie laimę autorius,  
meditacijos virtuozas, ramybės ekspertas



## Trijų minučių meditacija



CHRISTOPHE ANDRÉ

Trijų  
minučių  
meditacija

Iš prancūzų kalbos vertė

*Lolija Spurgienė*

Christophe ANDRÉ  
TROIS MINUTES  
À MÉDITER  
L'Iconoclaste, Paris, 2017

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama ši kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

© L'Iconoclaste et France Culture, Paris, 2017  
© Lolija Spurgienė, vertimas į lietuvių kalbą, 2019  
© „Tyto alba“, 2019

ISBN 978-609-466-406-9

Su meile, susižavėjimu ir dėkingumu –  
mano bičiuliui Lucio Bizzini, futbolininkui  
ir aukšto lygio psichologui, kuris tiek daug  
nuveikė pats būdamas šešėlyje ir santūriai  
diegdamas sąmoningumo meditaciją  
prancūzakalbėse šalyse ir mano sąmonėje



# Turinys

Įvadas. Gyvenkite sąmoningai .....	9
Kvėpavimas.....	29
Minčių klegesys .....	33
Mėgautis .....	37
Nieko, išskyrus... ..	41
Suvokti savo vidinę būseną .....	45
Užmigti .....	49
Kontempliuoti gamtą .....	53
Kūnas .....	57
Atsisipirti pagundoms ir impulsams .....	61
Geranoriškumas .....	65
Nusiteikti veiklai .....	69
Sąmoningai eiti .....	73
Vidinė stiprybė: kalno meditacija .....	77
Dabarties momentas .....	81
Sąmoningai valgyti .....	85
Skausmingos emocijos .....	89
Būti čia ir kitur .....	95
Žvelgti į žmones su meile .....	99

Šią akimirką aš gyvas .....	103
<i>Telos ir skopos</i> .....	107
Apie tinkamą ekranų naudojimą .....	111
Paruošti troškinį .....	117
Klausytis pasaulio šurmulio .....	121
Širdgėla, nerimas ir minčių gromuliavimas .....	125
Nieko nedaryti .....	129
Sąmoningai pasirąžyti .....	133
Dėkingumas .....	137
Atsakyti ar reaguoti? .....	141
Naudinga ir nenaudinga: medžio meditacija .....	145
Nekenkti .....	149
Kvėpavimo erdvės .....	153
Susikaupimas .....	157
Kančios akivaizdoje: sąmoningumo prieglobstis .....	161
Trys laimės .....	165
Mąstyti kūnu .....	169
Matyti tai, kas nematoma .....	173
Šypsena .....	179
Geranoriškumas sau .....	183
Nušvitimai .....	189
Baigiamieji dalykai .....	193
Padėka .....	197





# Įvadas

## Gyvenkite sąmoningai



### Meditacija – kas tai?

Meditacija – labai sena praktika. Rytuose ir Vakaruose medituojama kone pustrėčio tūkstantmečio. Šiais laikais ja be galo domimasi dėl daugelio dalykų: dėl pasaulietiško (nebūtina būti tikinčiuoju), ji lengvai prieinama (be jokių išlygų – išmokti medituoti tetrunka apie du mėnesius), jos naudą patvirtino daugybė mokslinių tyrimų.

Prie šių trijų ypatumų – pasaulietiško, lengvumo įsisavinti ir mokslinio pripažinimo – prideda dar ir tai, kad meditacija padeda pasipriešinti didžiausiems šiais laikais psichikos teršalams: materializmui, vartotojiškumui, skaitmeniniam išsi-

blaškymui (*dispersion digital*). Gražindama mus prie esmės, meditacija pateisina savo pavadinimą – *psichikos mankšta*.

## Mano kelias į meditaciją

Esu gydytojas psichiatras, emocinių sutrikimų, tai yra su stresu, nerimu, depresija susijusių ligų, specialistas. Iš pradžių buvau linkęs juos gydyti medikamentais, ypač kartu su kognityvine ir elgesio terapija (KET), kurios pagrindas – konkrečių situacijų nagrinėjimas ir paciento pokalbiai su psichoterapeutu. Ilgainiui susidomėjau atkryčių prevencija, nes emocinių sutrikimų recidyvai, deja, yra itin dažni, todėl pacientai turi išmokti valdyti savo emocijas visą gyvenimą, ugdytis naujus įpročius, naujus elgesio modelius, tai yra keisti gyvenimo būdą. Tai liečia ne tik mitybą, fizinį aktyvumą, bet ir pacientų psichologinį stilių – pasaulėžiūrą, tai, kaip jie išgyvena emocijas, kaip reaguoja į laimės ir nesėkmių akimirkas. Kaip tik toks kontekstas lėmė, kad aš pradėjau rekomenduoti savo pacientams praktikuoti sąmoningumo meditaciją.

Svarbu patikslinti: šiais laikais psichoterapijoje mes taikome sąmoningumo meditacijos metodą. Jis

atėjo iš budizmo, bet buvo modifikuotas ir supasaulietintas, kad tiktų psichoterapijai (nesu nusiteikęs prieš budizmą, priešingai, bet gydydami atsisakome religinio požiūrio). Meditacija susidomėjau dešimtojo dešimtmečio pabaigoje, kai šiuo klausimu pasirodė pirmosios mokslinės publikacijos. Tuomet atsitiktinai – o juk kiekvienas žino, kiek gero taip nutinka, – susipažinau su Matthieu Ricard'u. Jis atsakė į mano klausimus apie budistinę meditaciją, padėjo ją perprasti ir prasitarė bendraujantis su kai kuriais mokslinio meditacijos tyrinėjimo pradininkais. Taigi aš gilinausi į meditaciją kartu su jais, ypač su Jonu Kabat-Zinnu ir Zindelium Segalu. 2004-aisiais pradėjau taikyti šį metodą pirmosioms pacientų grupėms Paryžiaus Šventosios Onos universitetinėje ligoninėje, kurioje tuo metu praktikavau. Rezultatai pradžiugino ir mus, ir juos. Jautėmės pakylėti, atradę šį tą novatoriško, terapiškai paveikaus ir galinčio pakeisti požiūrį ir į psichoterapeutų, ir į pacientų gyvenimą.

Tuo metu meditacija kėlė nepasitikėjimą ir pacientams, ir kai kuriems gydytojams. Jie būgštavo, kad mes galbūt priklausome kokiam nors sektai ar peršame prasimanytą *new age* terapiją. Man tai atrodė normalu: negali būti nė kalbos apie gydymą liaudiškomis priemonėmis; pacientai mumis pasi-

tiki, negalime lengvabūdiškai jų išduoti. Iš pradžių, kad nekeltume nerimo, kalbėjome apie „dėmesingumo ugdymą“. Tai neprasilenkia su tiesa: meditacija padeda išlaikyti dėmesį realybėje, neišitraukiant į begalinius virtualius apmąstymus, kurie kankina ir išsekina...

Nuo to laiko mes išgydėme daugybę pacientų, apmokėme būrį psichoterapeutų, sąmoningumo meditacija suklestėjo ir mūsų šalyje, ir visame pasaulyje. Dabar atliekama ir skelbiama vis daugiau mokslinių tyrimų, vis daugiau gydytojų ir psichoterapeutų meditaciją praktikuoja patys arba skiria pacientams. Prancūzijos universitetuose medicininės slaugos specialistams dėstomi specialieji kursai, pavyzdžiui, „Meditacija ir neuromokslai“ Strasbūre, „Meditacijos ir terapijos ryšys“ Paryžiuje, atsirado daug kitų iniciatyvų.

Nuo tada sąmoningumo meditacija laikoma psichoterapijos būdu ir profilaktikos priemone, aktuali ir pripažinta medicinoje ir psichiatrijoje. Be to, jos teikiamą naudą pradėjo vertinti mokykla ir verslas.

## Ką man davė meditacija

Meditacija mano paties gyvenime atliko labai svarbų vaidmenį. Kalbu apie tai tik todėl, kad mano istorija, regis, niekuo nesiskiria nuo daugelio kitų žmonių istorijų.

Galbūt turėjau šiokių tokių polinkių: buvau mažus vaikas, mane traukė tyla ir vienatvė. Bet augdamas pamiršau šią dimensiją, pasiglemžtas suaugusiųjų gyvenimo ritmo ir įpročių: veikti ir reaguoti, nerimauti ir įsipareigoti. Paskui išgyvenau asmeninę dramą. Juk retai pradedama medituoti atsitiktinai arba tiesiog iš smalsumo. Niekuomet netrūksta kančių, kurias reikia palengvinti, problemų, kurias būtina išspręsti. Pamenu, per seminarą viena kolegė paklausė: „Ar čia yra bent vienas, neturintis problemų, nepatyręs skausmo?“ Suprantama, nepakilo nė viena ranka. Po kurio laiko ji vėl primygtinai paklausė: „O ar tarp tų, turinčių problemų, yra tokių, kurie paliktų jas, kaip yra, neapmalšintas ar neišspręstas?“ Ir vėl nepakilo nė viena ranka. Kiekvienas žmogus patiria kančią ir kiekvienas trokšta jos atsikratyti.

Apie asmeninę dramą: ant mano rankų mirė geriausias draugas, sužeistas per motociklo avariją. Priblokštas pabėgau į vienuolyną prie Tulūzos, apie kuri

buvau girdėjęs iš savo pacientų, ieškojusių ramybės. Ten atradau kontempliatyvų gyvenimą, susikaupimą, tylą, malda. Pamenu, iš pradžių visa tai man nebuvo akivaizdu; buvau praradęs įprotį dykinėti, vengdavau išbandymų ir pramogų. Mano būseną buvo liguista, atvykau sugniuždytas kančios. Pirmosiomis dienomis užplūdavo nerimo ir sielvarto bangos, užvaldydavo abejonės, ar man padės buvimas čia. Būtent taip ir jaučiasi daugelis pacientų per pirmas meditacijos sesijas... Paskui, atkakliai praktikuojantis, tai palengva atslūgsta. Patyriau vidinę transformaciją, o išorinis pasaulis nepasikeitė – pasikeičiau aš pats ir mano požiūris. Palikau vienuolyną nujausdamas, kad išgyvenau kažką ypatingą, tai, kas man ir ateity bus vertinga, gyvybiškai svarbu. Vėliau išmėginau daugiau įvairių reitrito būdų ir meditacijos technikų. Man kaskart tai labai patiko, jausdavau tokį polėkį, lyg važiuočiau atostogauti. Prisiminimai apie šiuos seminarus sumišę su sunkiomis (nuobodulys, nuovargis) ir jaudinančiomis (pilnatvė, harmonija) akimirkomis.

Žvelgiant į praeitį, dabar man atrodo, kad sąmoningumo meditacija – psichologinio poveikio priemonė, kuri man, kaip žmogui, suteikė daugiausia naudos. Pavyzdžiui, labai padėdavo išstikus emocijoms sukrėtimams: jie tapo ne tokie stiprūs, ne taip ilgai trukdavo. Be kita ko, išmokau drąsiau ir ramiau

sutikti sunkumus ir nesėkmes. Ji taip pat išugdė gebėjimą labiau mėgautis maloniomis akimirkomis, suprasti, kad nepakanka žinoti laimės šaltinius, reikia jiems atsiverti protu, sutelktu dėmesiu ir širdimi. Negana pažvelgti į dangų arba gėlę einant pro šalį, reikia stabtelėti, kad ir kelioms sekundėms, atsikvėpti, pasiimti išgyvenama akimirka... Šios dvi meditacijos dovanos – gebėjimai lengviau įveikti bėdas ir sustiprinti laimės akimirkas – man padėjo priartėti prie to, ką vadinu sąmoninga laime, kuri išnyra, išryškėja net užgriuvus negandoms.

## Kaip aš medituoju

Konkrečiai? Kaip visi! Reguliariai praktikuoti meditaciją nėra lengva, ir man nuolatos reikia pasistengti! Bet aš tęsiu, ką pradėjęs, nes įdėtos pastangos man atsiperka šimteriopai.

Rytą pradėdu nuo 5–10 minučių sąmoningai atliekamų tempimo pratimų. Paskui atsisėdęs medituoju 10–30 minučių, kaip kokia pasitaiko diena: 10 minučių – kai turiu mažai laiko (kartais net 5 minutes: svarbu atsisėsti ir sąmoningai pajusti savo vidinę būseną) ir 20 minučių arba pusvalandį savait-

galiais arba per atostogas. Naudojuos laikmačiu, kad būtų galima negalvojant apie einantį laiką atsidėti praktikai.

Dažną dieną surandu tarpelį sąmoningumo meditacijai: kai ko nors laikiu ar susijaudinimo akimirkomis, maloniomis (tuomet stipriau jas išgyvenu) arba nemaloniomis (aiškiau jas suvokiu).

Galiausiai vakare ištaikau laiko meditacijai prieš miegą, kad nuraminčiau kūną ir protą.

## Ką atskleidžia meditacijos tyrimai

Meditacijos nauda sveikatai – įvairiopa. Ji daro teigiamą biologinį poveikį, stiprina imunitetą, slopina uždegimus, rodo, stabdo ląstelių senėjimą, keičia su stresu siejamų genų ekspresiją... Tai svarbu, nes ne visi sveikatą lemiantys veiksniai priklauso nuo mūsų pačių (genetika, oro, aplinkos, vandens ar maisto švarumas ar užterštumas). O kiti dalykai – mūsų valioje: mankšta, mityba ir meditacija!

Kita betarpiška šios praktikos teikiama nauda – pastovus dėmesingumas: dėmesingumas yra būtina savybė, užtikrinanti bent minimalų mūsų veiksmų ir



minčių tęstinumą, gerinanti mąstymą (vadinamąją koncentraciją). Tačiau į mūsų gebėjimą susikoncentruoti kėsinaši šiuolaikinė aplinka, kuri mus atakuoja be paliovos: pertrūkiais, įtampa, stimuliavimais, primygtiniais raginimais iš ekranų, reklamų, vartotojų visuomenės... Pritrūkę savikontrolės, mes dažniausiai pasiduodame stimulams, raginimams ir kitoms pagundoms. Nekiltų bėdų, jeigu gyventume natūralioje aplinkoje, kur jų retai pasitaiko. Bet šiuolaikinė mūsų aplinka yra dirbtinė, ją kuria stambios, pelno besivaikančios įmonės, sukeldamos mums nesuskaičiuojamą daugybę impulsų, o mes juos laikome tikraisiais savo poreikiais. Iš tiesų jie atspindi tik tų įmonių akcininkų poreikį dar labiau turtėti.

Meditacija yra ir būdas labiau pažinti save: medituodami išmokstame atidžiau į save pažvelgti ir suprasti, kaip veikia mūsų sąmonė; aiškiau matyti, kaip atsiranda ir išnyksta mintys ir emocijos, kokią įtaką jos daro mums, mūsų elgesiui, mūsų paskatoms. Tai labai svarbu, nes daugelį kančių sukeliame sau patys! Gyvenimas parūpina nemalonumų, bet mes dar pridame dozę savo liguistų apmąstymų, nerimo, nevilties... Padvigubiname kančią. Meditacija mums leidžia pamatyti, kaip protas atsiriboja nuo tikrovės ir persikelia į svarstymų virtualybę. Ji padeda grįžti prie realių problemų, tik realių, be priemaišų.

Sąmoningumo meditacijos nauda emocinei pusiausvyrai palaikyti taip pat įrodyta: palengva žmonėms pradeda mažėti negatyvių emocijų ir daugėti pozityvių. Nuostabu, nes medituojantieji nemokomi valios pastangomis patirti mažiau negatyvių ir daugiau pozityvių emocijų. Tačiau jeigu mes sąmoningai gyvename, sąmoningai patiriame laimę ir taip pat išgyvename nelaimę, mes natūraliai atkuriamo pusiausvyrą. Tai svarbu, nes mūsų smegenys linkusios privileijuoti veiksmą, o ne mąstymą (net mažiausiais momentais – užuot mėgavusis jais, linkstama peršokti prie kitos akimirkos). Be to, mūsų smegenys turi polinkį suteikti išskirtinumą negatyvui (spręsti problemas), o ne pozityvui (žavėtis ir mėgautis gražiais dalykais).

Meditacija taip pat naudinga ir tuo, kad ugdo gebėjimą klausytis ir gerina tarpusavio santykius, nes sąmoningai lavindami atidumą išmokstame *iš tikrųjų* klausytis kito, neteisdami, neruošdami mintyse atsakymų. Tai svarbu, nes dėl savo bendravimo įpročių kartais sugadiname susitikimus: norime įveikti kitus, užuot stengęsi suprasti, nes mus dažnai spaudžia laikas, mes nerimaujame dėl efektyvumo, paknopstom puolame prie reikalo. Bet žmonių santykiai negali sklandžiai megztis tokiomis sąlygomis. Čia, kaip ir visur kur, reikia lėtumo ir imlumo.

Baigiant šį ilgą meditacijos privalumų sąrašą aki-vaizdu, kad didžiausias iš jų – sąmoninga savęs ir pasaulio pajauta: sąmoningumo meditacija yra daug daugiau nei paprastas būdas mūsų mąstymo, emocijoms ir elgesio rezultatams gerinti (nors tai jau savaime gerai). Ji priskirtina globalesniam ir pažangesniam gyvenimo būdai, kuris keičia mūsų santykį su savimi ir pasauliu. Tai būdas puoselėti dvasingumą, tą savasties dalį, kuri niekaip nepaklūsta logikai, proto taisyklėms, tam, ką nelengva išreikšti žodžiais. Dvasingumas – tai sielos gyvenimas. Tik sielai atsiveria visa tai, ką sunkiai perpranta protas ir perteikia žodžiai: gyvenimas ir mirtis, anapusbė, begalybė, visata, kūryba... Dvasingumas gali būti pasaulietinis arba religinės praktikos dalis. Dalai Lama yra sakęs: „Galime gyventi be arbatos, bet ne be vandens; lygiai kaip ir galime apsieiti be religijos, bet neapsieisime be dvasingumo.“ Be dvasingumo mes nebe žmonės, mes – mašinos.

## Kaip medituoti

Šioje knygoje daugiausia kalbėsime apie sąmoningumo meditaciją, nes tai paprasčiausias, esmingiausias būdas, sutinkamas visų rūšių meditacijose.

Sąmoningumo meditacijos pagrindas – dabarties momento suvokimas. Intensyvus, atidus, kai aiškiai suvokiama ir nesipriešinama.

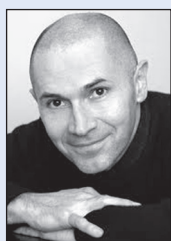
Pradėti, pabandyti medituoti – labai paprasta. Pamėginkite dabar pat: stebėkite, ką patiriate šią akimirką, nesistengdami nieko keisti: kvėpavimą, kūną, garsus, visus pojūčius, mintis...

Viso pasaulio meditavimo mokytojai primygtinai pabrėžia pozų svarbą: laikysena palengvina pasinėrimą į meditacijos būseną. Pačios būsenos nereikia priverstinai skatinti, tiesiog reikia pasiruošti taip, kad ji apimtų. Yra dvi svarbiausios pozos – viena kūno, kita – sielos.

Kalbant apie laikyseną, turima omenyje – atsistoti tiesia nugara, ištiesinti pečius, pėdas padėti ant grindų, o rankas – ant šlaunų. Akys gali būti užmerktos arba primerktos, kai kam patinka medituoti atsižvelgiant.

Dar yra proto poza: nieko nekalbi, nenori, nerūšiuoji. Tiesiog būni sąmoningas, viską priimi, viską stebi. Tai nėra lengva, nes neįprasta! Paprastai mes stengiamės pasiekti rezultatą, jausti malonius dalykus ir atsikratyti nemalonių. Sąmoningai medituojant elgiamasi kitaip. Mes priimame ir ramiai stebime visa, kas vyksta, kas yra. Pastangos nukreiptos ne į kontrolę, o į esatį.

**Ši knyga – lyg šokoladinių saldainių dėžutė:  
nesušlamškite iškart 40 saldainių, verčiau po vieną ragaukite  
kiekvieną dieną, ištiesą dieną kartokite vieną pratimą  
neskubėdami ir su malonumu.  
Jeigu jūs naujokas, šie pratimai bus nelyginant iniciacija,  
įkvepianti žengti toliau. Jeigu jau medituojate,  
jie atgaivins jūsų asmeninę praktiką.**



CHRISTOPHE ANDRÉ (Kristofas André; g. 1956) – prancūzų psichiatras ir psichoterapeutas. Jis yra vienas iš pagrindinių biheivioristinės, kognityvinės ir elgesio terapijos atstovų Prancūzijoje, vienas iš pirmųjų psichoterapijoje ėmęs taikyti meditaciją. Christophe'as André yra parašęs apie 30 knygų, skirtų plačiajai visuomenei, kiekvieną iš jų lydėjo didžiulis populiarumas. Lietuviškai jau išleistos jo knygos „Netobuli, laisvi ir laimingi“, „Tik nepamiršk būti laimingas“ ir „Ramybė“. Dabar autorius kviečia skaitytojus patirti nusiramimą ir atgauti gyvenimo pilnatvę medituojant.

Meditacijos nauda sveikatai didžiulė. Ji daro teigiamą biologinį poveikį, stiprina imunitetą, slopina uždegimus, rodo, stabdo ląstelių senėjimą, keičia su stresu siejamų genų ekspresiją, moko sutelkti dėmesį... Meditacija yra ir būdas labiau pažinti save, sumažinti negatyvių emocijų ir padauginti pozityvių. Bet didžiausias meditacijos privalumas – sąmoninga savęs ir pasaulio pajauta. Tai būdas puoselėti dvasingumą.

Ši knyga – tarsi kompetentingo draugo pamokymai, kaip medituoti. Profesionalo, kuris jums nuoširdžiai rūpinasi ir su jums kalbasi. Čia – 40 tekstų, kurie suteiks jums įkvėpimo žvelgti į save ir pasaulį su meile, ir pratimai, kuriuos galėsite atlikti kasdien. Pradėkite nieko nelaukdami.



Pirkite internetu  
[www.tytoalba.lt](http://www.tytoalba.lt)