

Adrian Gostomski

Medytuj, jedz i biegaj



ZŁOTE
MYŚLI
POMAGAMY Z SUKCESEM

Wzbogać swoje życie i stań się
najlepszą wersją samego siebie

© Copyright by Złote Myśli & Adrian Gostomski, rok 2017

Autor: Adrian Gostomski
Tytuł: Medytuj, jedz i biegaj

Wydanie I
ISBN: 978-83-7701-991-7

Projekt okładki: Adrian Gostomski
Redakcja: M.T. Media

44-100 Gliwice
ul. Kościuszki 1c
www.ZloteMysli.pl
e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Drukarnia Elpil sp z o. o.
ul. Artyleryjska 11
08-110 Siedlce
www.elpil.com.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.



Dla mojego rodzeństwa i ich rodzin





Pozostań głodny, pozostań nieroztropny!

— Steve Jobs



Spis treści

Wstęp	7
-------------	---

Medytuj

Duchowość a religijność	11
Czym jest medytacja?	12
Co daje (mi) medytacja?	14
Jak medytować?	17
W oderwaniu od religii	27

Jedz

Jedzenie to konieczność	31
To, co jesz, ma znaczenie	32
To, co wartościowe	34
Zrozum swoje ciało	36
Dbaj o świadomość	39
Strategiczna przewaga	42
Pokarm a samorealizacja	45
Znajdź złoty środek	47
Mój sposób na odżywianie	51

Biegaj

Biegać każdy może	57
Wpływ biegania na organizm	60
Co Ci da bieganie?	64
Jak zacząć biegać?	66
Stwórz plan	68
Ubranie	69
Technika biegu	73
Wypracuj własny styl	75
Systematyczność	76
Daj sobie w kość	79
Zakochaj się w bieganiu	81

Wstęp

Każdy z nas rodzi się jako pewna indywidualność, która jest unikalna i jedyna w swoim rodzaju. Nigdzie indziej na świecie nie znajdziesz bowiem podobnej do siebie osoby z identyczną mieszanką nagromadzonego doświadczenia i wiedzy.

Jesteś unikalny i to jest niezaprzeczalny fakt. Dlatego też chciałbym, abyś nie traktował tej książki jako zwykłego poradnika, który wskazuje dokładnie, co i w jaki sposób masz robić. Chciałbym, abyś potraktował go raczej jako pewnego rodzaju drogowskaz, który daje Ci *możliwość* („możliwość” to ważne słowo w tym zdaniu) sprawdzenia w swoim życiu czegoś nowego. Pamiętaj, że możliwość nie jest koniecznością.

W książce skupiam się na trzech dziedzinach: medytacji, odżywiania, a raczej jego znaczenia w naszym życiu, oraz biegania.

Dlaczego akurat na tych trzech dziedzinach?

Ponieważ sam praktykuję w obrębie ich wszystkich i robię to już od dłuższego czasu. Zwracam bowiem uwagę na to, co jem, biegam od kilkunastu lat oraz uważam, że medytacja jest sposobem na złapanie głębokiego oddechu w pędzącym świecie, a poza tym pomaga lepiej poznać i zrozumieć samego siebie (cokolwiek przez to rozumiesz).

Na stronach tej krótkiej publikacji postaram się nakreślić sposób, w jaki Ty sam możesz zacząć praktykę w obrębie wybranej przez Ciebie jednej, dwóch bądź wszystkich trzech opisanych tutaj przeze mnie dziedzin. Mam nadzieję, że ta książka pomoże Ci ominąć błędy, które sam popełniłem podczas eksperymentowania z jedzeniem, praktyki medytacyjnej lub nabywania długoletniego doświadczenia biegowego. Mam także nadzieję, że wniesie ona do Twojego życia chociaż trochę pozytywnej energii, którą dobrze spożytkujesz, osiągając własne cele, te małe i te ogromne. Taki był bowiem główny motyw tworzenia przeze mnie tej publikacji.

Pora więc zacząć to przedstawienie!

Medytuj



☉☉ Duchowość a religijność

Czy nie odnosisz czasami wrażenia, że wielu spośród ludzi, którzy nas otaczają, myli duchowość z religijnością? A może nie? Może oni mają rację i duchowość to rzeczywiście to samo co religijność?

Jeżeli jednak tak nie jest, to czym właściwie różni się jedno od drugiego?

Powiem Ci, jak ja to widzę. Religijna jest dla mnie np. osoba, która chodzi w każdą niedzielę do kościoła i modli się codziennie rano po wstaniu i chwilę przed snem. Możemy taką osobę nazwać religijną, ponieważ uczestniczy w rytuałach oraz sama odprawia rytuały zgodne z jej wyznaniem wiary.

W tym miejscu pojawia się jednak pytanie: *Czy osobę religijną możemy nazwać człowiekiem, który posiada jednocześnie głęboko rozwiniętą duchowość?*

Odpowiedź na to pytanie nie jest już taka prosta jak w przypadku określenia religijności danej osoby. Ma tutaj chociażby znaczenie to, w jaki sposób konkretna *religijna* osoba odprawia swoje rytuały bądź uczestniczy w rytuałach odprawianych przez innych.

Ilu znasz bowiem ludzi, którzy chodzą co niedzielę do kościoła, a kiedy na nich patrzysz, to zawsze odnosisz wrażenie, że bezmyślnie klepią wciąż te same regułki naszymi roboty, w ogóle nie zastanawiając się nad sensem słów, które wypowiadają?

Pewnie znalazłoby się kilka takich osób w Twoim otoczeniu. Jak więc widzisz, osoba religijna wcale nie musi być osobą głęboko rozwiniętą pod względem duchowym. Oczywiście jedno pojęcie nie wyklucza drugiego i osoba religijna może mieć głębokie wnętrze duchowe.

W tym miejscu warto postawić kolejne pytanie: *Czym w takim razie jest duchowość?*

To trudne pytanie, na które nie wiem, czy będę potrafił udzielić satysfakcjonującej dla Ciebie odpowiedzi. Mogę jedynie powiedzieć, czym dla mnie jest duchowość. **Duchowość to niekończący się proces poszerzania własnej świadomości w zakresie poznawania siebie i otaczającego nas świata.**

A teraz mam pytanie trochę z innej beczki: *Co jest bardziej wartościowe — duchowość czy religijność?* Odpowiedź na to pytanie pozostawię Tobie. Celem tego podrozdziału było jedynie wskazanie dostrzegalnej gołym okiem różnicy pomiędzy tymi dwoma pojęciami.

☉☉ Czym jest medytacja?

Zwyczaj medytowania wywodzi się z kultury Wschodu. Medytacja jest nieodłącznym elementem praktyki religii takich jak np. buddyzm. Pewnie doskonale o tym wiesz.

Wielu ludzi boi się medytować. Uważają bowiem, że jeżeli już zaczną, to będzie to jawny akt zdrady przeciwko ich obecnej religii. Dla mnie samo słowo *medytacja* było kiedyś zupełną abstrakcją, a co dopiero mówić o systematycznej praktyce medytacyjnej.

Co bowiem pomyśleliby o mnie ludzie, którzy dowiedzieliby się, że medytuję?

Co pomyślałaby rodzina, w której większość stanowią katolicy?

Moje spojrzenie na medytację uległo jednak zmianie po tym, jak pewnego dnia trafiłem na przemówienie z serii TED Talks, w którym pewien naukowiec omawiał profity związane z praktykowaniem medytacji. Twierdził on bowiem, że **już tylko 10 min syste-**

matycznej medytacji **dziennie** **sprawia, że w mózgu człowieka po pewnym czasie następują pozytywne zmiany, które wpływają na zwiększenie efektywności procesów związanych ze świadomym rozpoznawaniem kreatywności i jej powstawaniem w ogóle.** Podczas całego przemówienia starał się udowodnić, że człowiek, który medytuje, aktywuje w swoim mózgu obszary należące do prawej półkuli, które podczas rutynowo i mechanicznie wykonywanych czynności są zwykle uśpione, czyli nieaktywne. Prawa półkula odpowiada bowiem za procesy związane z abstrakcyjnym myśleniem. Z lewą natomiast związane są bardziej przyziemne procesy podlegające pod logiczne i racjonalne myślenie.

Po wysłuchaniu przemówienia tego człowieka niemal natychmiast postanowiłem, że chcę spróbować. Tym bardziej, że badania naukowe pokazały, iż już 10 min systematycznej praktyki daje znaczące efekty i wywołuje pozytywne zmiany w mózgu na poziomie fizjologicznym.

Jak więc widzisz, moją motywacją na tamten czas nie było to, aby stać się bardziej uduchowioną osobą niż byłem. Kierowały mną względy czysto praktyczne. Chciałem w swoim mózgu pobudzić do pracy obszary, które były być może rzadziej używane. Które być może były uśpione.

Dodatkowym bodźcem, który skłonił mnie do podjęcia decyzji o rozpoczęciu praktyki, były coraz to liczniejsze wyniki badań naukowych potwierdzających informacje zawarte w prezentacji człowieka wypowiadającego się podczas konferencji z cyklu TED Talks, którą miałem okazję oglądać. Pamiętam, że po zapoznaniu się z innymi materiałami dotyczącymi medytacji pomyślałem sobie: *Hmm... Skoro naukowcy biorą się za badanie medytacji i dodatkowo otrzymują tego typu wyniki, to coś w tym jednak musi być.*

Zaczynając swoją praktykę, nie miałem żadnych oporów natury etycznej. Nie obchodziło mnie także to, że medytacja wywodzi się z religii Wschodu (nawiasem mówiąc, buddyzm i cała wschodnia kultura są dla mnie niezwykle pociągające). W tamtym momencie bardziej przejmowałem się tym, *co sobie ludzie o mnie pomyślą*, kiedy się dowiedzą, że Adrian medytuje.

Na początku medytowałem w pełnej konspiracji. Robiłem to zwykle wcześniej rano i późnym wieczorem. Czasami jednak któryś z domowników nakrywał mnie podczas tego procesu. W takich momentach czułem zawstydzenie i oczywiście bałem się, że rodzina uzna mnie za idiotę, który totalnie ześwirował.

Później jednak coraz mniej ukrywałem się z medytacją, a i domownicy przyzwyczaili się do tego, że siedzę w ciemnym pokoju na macie w pozycji kwiatu lotosu. Mało tego, zaczęli mnie nawet wspierać w tym świeżym i raczkującym jeszcze wtedy procesie, nie przeszkadzając mi podczas moich chwil głębokiej kontemplacji. Sprawiało to, że poczułem się bardziej komfortowo i nie miałem już żadnych oporów związanych z tym, aby to robić lub o tym mówić w gronie rodzinnym czy nawet na forum wśród zupełnie dla mnie obcych ludzi.

Jedz



☯️ Jedzenie to konieczność

Dobrze jest od czasu do czasu wrzucić coś na ząb, nieprawdaż? Mało tego, to konieczność. Ludzki organizm potrzebuje bowiem mnóstwa niezbędnych witamin, minerałów oraz węglowodanów, białek i tłuszczu dostarczanych w odpowiednich proporcjach i najlepiej w regularnych odstępach czasowych. Potrzebujemy także wody, którą również należy zaliczyć do grupy składników pokarmowych niezbędnych do przetrwania ludzkiego organizmu.

Powyżej napisałem, że jedzenie to dla nas konieczność. I rzeczywiście tak jest. No chyba, że zaliczasz się do nielicznej grupy osób, które nie jedzą dosłownie niczego. Miałem okazję poznać dwie takie osoby, czytając *Autobiografię jogina*. Książka ta jest fascynującym opisem niesamowitych doświadczeń człowieka, który poświęcił własne życie poszukiwaniu prawdy w świecie duchowym. Na jej stronach czytelnik ma możliwość dowiedzieć się o dwóch osobach (obie z nich to kobiety), z których jedna całkowicie wyzbyła się pokarmu i nic nie jadła od kilkudziesięciu lat, druga natomiast żywiła się wyłącznie hostią (piszę w czasie przeszłym, ponieważ książka została napisana mniej więcej w połowie XX stulecia, a obie kobiety w tym czasie były już w dojrzałym wieku). Wspomniany wyżej jogin miał okazję spotkać się zarówno z pierwszą, jak i drugą kobietą. Oba te doświadczenia i wiele, wiele innych postanowił opisać w swojej autobiografii, którą gorąco polecam.

Wróćmy jednak do aspektu konieczności jedzenia.

Człowiek je, aby przetrwać. Albo inaczej: **to kiedyś człowiek jadł, aby przetrwać. Dzisiaj sytuacja wygląda zgoła inaczej.** Bardzo często jest tak, że człowiek je, bo po prostu lubi jeść. Pewnie dlatego

w krajach cywilizowanych mamy obecnie ogromny zalew osób z nadwagą i otyłością. Cywilizowany człowiek wykształcił w sobie mnóstwo nawyków żywieniowych, które niekoniecznie sprzyjają wyglądowi jego sylwetki oraz zdrowiu. Nie pomaga także przemysł spożywczy, który coraz bardziej majstruje przy jedzeniu, które potem ląduje na półkach sklepowych największych sieci supermarketów na całym świecie.

Wszystko to nie zmienia jednak faktu, że COŚ jeść trzeba. Pomimo trudności, jakie może spotkać na swojej drodze osoba chcąca dobrze się odżywiać, istnieją sposoby na to, aby odnaleźć swoje optimum w epoce *mass foods*, sprzyjającej formowaniu nieprzyjaznych dla ludzkiego ciała nawyków żywieniowych.

☉☉ **To, co jesz, ma znaczenie**

To, co jesz, naprawdę ma znaczenie.

Pewnie słyszałeś już przysłowie, które mówi: „Jesteś tym, co jesz”. Przypomniało mi się przy tej okazji pewne zdjęcie, które zauważyłem swego czasu w internecie. Właściwie były to dwa zdjęcia. Na jednym z nich był mężczyzna, który siedział na ławce ubrany w żółtą bluzę z kapturem i szarobrązowe spodnie dresowe. Mężczyzna ten miał sporą otyłość. Mógł ważyć jakieś 145 kg przy wzroście ok. 185 cm. Obok zdjęcia tego mężczyzny było przedstawione inne zdjęcie, w zamyśle autora kolażu mające stanowić kontrast w danym kontekście. Był to zimny lód gałkowy. Gałka była koloru żółtego, a wafel, do którego była włożona gałka, miał kolor podobny do koloru spodni dresowych mężczyzny, który widniał na zdjęciu obok. Pod obiema fotografiami widniał napis wielkimi drukowanymi literami. *JESTEŚ TYM, CO JESZ*. Efektem spoglądania na te fotografie

w pierwszej kolejności jest wybuch śmiechu u osoby, która na nie patrzy. W tym samym momencie w głowie widza powstaje także refleksja, że podpis, który widnieje pod tymi fotografiami, jest w istocie prawdą.

Oczywiście nie chodzi o to, aby traktować powyższe przysłowie zbyt dosłownie. Nie zamienisz się bowiem w lody w wyniku tego, że lody spożywasz (*chyba się nie zamienisz*). W tym przysłowiu chodzi o to, że właściwości produktów, które spożywasz, mają wpływ na to, jak wygląda Twoja sylwetka. Ma bowiem znaczenie, czy na obiad zjesz frytki i hamburgera ze słynnej restauracji na M, czy może przyrządzony samodzielnie w domu posiłek, w którym znajdują się świadomie wybrane przez Ciebie wartościowe produkty spożywcze.

Niektóre osoby z nadwagą lub otyłością twierdzą, że otyłość mają w genach. Mówią, że mają tendencję do tycia i tym podobne rzeczy. Jeżeli chcesz znać moje zdanie, to nie wierzę w ani jedno takie usprawiedliwienie. Nie chcę przez to powiedzieć, że neguję tendencje genetyczne. Nie. Chcę przez to powiedzieć, że człowiek nie jest w stanie zmienić czegoś, na co nie ma wpływu. Nie ma on bowiem wpływu na to, jakie geny otrzymał od swoich rodziców.

Dlaczego więc taki człowiek skupia się na rzeczach, których nie jest w stanie zmienić?

Taka wewnętrzna postawa osoby mającej problemy z nadwagą lub otyłością powoduje, że robi ona z siebie ofiarę, której taki już los, aby nadwagę lub otyłość posiadać. Bo takie właśnie geny otrzymała i nie jest w stanie zmienić tego stanu rzeczy.

To czysty absurd. Internet obecnie pęka w szwach od osób, które chwalą się publicznie metamorfozą w obrębie swojej fizyczności. Chwalą się tym, ponieważ rzeczywiście jest czym się chwalić, kiedy osoba, która ważyła 130 kg, schodzi nagle do wagi 90 kg.

Biegaj



☹☹ **Biegać każdy może**

Ludzie wiedzą, że trzeba być aktywnym fizycznie. Media oraz specjaliści od zdrowia wciąż powtarzają, że należy się ruszać. Ludzie jednak nic sobie z tego nie robią. W praktyce wygląda to tak, że osoba, która złapie motywację do tego, aby zacząć cokolwiek robić ze swoim ciałem, w końcu bardzo szybko ją traci.

To te same osoby, które pojawiają się na siłowni w kwietniu (rozpoczęcie wiosny) i potem wracają na nią dopiero za rok o tej samej porze. To te same osoby, które po zgubieniu 5 kg nadwagi powracają do swoich starych nawyków żywieniowych i tych związanych z aktywnością fizyczną, czyli np. przesiadują przed ekranem telewizora.

Zadziwiająco i niezwykle kreatywnie potrafią być także wymówki osób, które teoretycznie chciałyby być bardziej aktywne fizycznie, ale...

- Nie stać ich na karnet do siłowni.
- Nie mają czasu na ćwiczenia.
- Nie mają zdolności do ćwiczeń fizycznych.
- Nie mają pieniędzy na trenera.
- Kiedy mają iść na trening, wszystko nagle zaczyna je boleć.
- Muszą posprzątać w domu albo załatwić inną naglącą w danej chwili sprawę.

To tylko niektóre z wymówek, ale bez wątpienia te, które najczęściej można usłyszeć w społeczeństwie.

A co by było, gdybym Ci teraz powiedział, że istnieje jeden rodzaj aktywności fizycznej, który:

- Jest całkowicie darmowy.
- Nie wymaga specjalnych umiejętności.
- Kompleksowo wpływa na sylwetkę i zdrowie człowieka.
- Nie wymaga przesadnie długich treningów.
- Można go wykonywać dosłownie wszędzie.
- Nie wymaga żadnych urządzeń zewnętrznych.

Jak byś na to zareagował?

Jak myślisz, co to za rodzaj aktywności?

Trafiłeś w dziesiątkę. To bieganie. Jest to chyba najbardziej popularna obecnie na świecie forma aktywności fizycznej, która zapewnia wszystkie wymienione powyżej korzyści. Do wykonywania tego rodzaju aktywności fizycznej potrzebujesz tak naprawdę tylko swojego ciała i pary butów na nogach. To wszystko. To właśnie dzięki łatwej dostępności tego rodzaju aktywności jest ona obecnie tak bardzo popularna.

Kiedy dłużej się nad tym zastanowić, rzeczywiście ma to sens i sięga głębiej naszych korzeni. Przecież bieganie było głównym środkiem lokomocji praczłowieka. Chodzenie oczywiście też, ale to bieganie stanowiło strategiczną umiejętność naszych przodków w przypadku, kiedy trzeba było np. upolować jakąś zwierzynę.

Człowiek korzysta z umiejętności biegania, odkąd tylko stanął na dwóch nogach.

Małe dzieci nieustannie biegają. Korzystają z tej fantastycznej umiejętności, nawet się nad tym nie zastanawiając. Są spontaniczne, a ich spontaniczność wyraża się właśnie głównie dzięki umiejętności szybkiego przemieszczania się przy użyciu biegania.

W trakcie dorastania umiejętność biegania u współczesnego człowieka zostaje znacznie stłumiona. Zostaje stłumiona aż do tego stopnia, że musi on siedzieć każdego dnia od 8 do 12 godz. przed komputerem i wpatrywać się w emitujący światło prostokąt znajdujący się ok. 70 cm od jego nosa.

To niesamowite. Wiem. Ale tak wygląda dzisiaj życie większości otaczającego nas społeczeństwa. Jest to życie stłumione przez rozwój cywilizacji.

Kto jest temu winny?

Kto jest winny pladze otyłości i nadwagi?

Osoby otyłe i mające nadwagę. Nikt inny.

Zaskoczony?

To one przecież wyrzekły się wzięcia odpowiedzialności za własne ciało. Za własne zdrowie. Za kształt własnej sylwetki.

Te same osoby dzisiaj twierdzą, że to system, ekonomia, brak pieniędzy albo przeszłe relacje rodzinne są winne temu, jak one same się dzisiaj czują i jak wyglądają. To stek bzdur, które te osoby codziennie sobie wmawiają z tą samą intensywnością, umacniając się jednocześnie w przekonaniu, że winni są wszyscy inni, tylko nie one. Gdyby do utrzymania odpowiedniej sylwetki ciała rzeczywiście było wymagane mnóstwo pieniędzy oraz czasu, to osoby takie byłyby w pewnym stopniu usprawiedliwione. W rzeczywistości tak jednak nie jest. Mało tego, rzeczywistość wręcz sprzyja podejmowaniu regularnej aktywności fizycznej.

Czy wiesz, ile możesz zrobić ćwiczeń z wykorzystaniem przedmiotów, które stoją w Twoim domu/mieszkańiu?

Czy wiesz, ile możesz zrobić ćwiczeń z wykorzystaniem zewnętrznej infrastruktury (na świeżym powietrzu)?

Czy wiesz, ile możesz zrobić ćwiczeń z wykorzystaniem wyłącznie własnego ciała na powierzchni 3×3 m?

Setki, a może nawet tysiące. Wszystko to jest bowiem zależne od kreatywności osoby wymyślającej dla siebie ćwiczenia. Wiele osób myśli dzisiaj, że potrzebuje supersprzętu za kilka tysięcy złotych i do tego trenera personalnego, który za pakiet 10 zajęć pobiera ok. 1500 zł. Ich zdaniem bez tego ani rusz.

Wiesz, czego takie osoby naprawdę potrzebują?

Butów i trochę chęci. To wszystko.

A kiedy już to masz, po prostu podchodzisz do drzwi, naciskasz klamkę i...

☉☉ **Wpływ biegania na organizm**

W tym podrozdziale chciałbym poruszyć aspekty związane z tym, w jaki sposób bieganie wpływa na nasz organizm.

Jakie właściwie korzyści odnosi osoba, która decyduje się na to, aby zacząć biegać?

Korzyści jest mnóstwo. Tak wiele, że prawdopodobnie nie zdołam ich tutaj wszystkich wymienić.

Zacznijmy od tego, że bieganie jest rodzajem aktywności fizycznej, podczas wykonywania której zaangażowane jest całe Twoje ciało. Pracują Twoje ręce, no i oczywiście nogi.

Oprócz tego, zawsze kiedy stawiasz kolejny krok, włączają się mięśnie tułowia z przodu, z boku oraz z tyłu. Mięśnie te są nazywane rdzeniem (ang. *core*) odpowiedzialnym za prawidłowe utrzymywanie naszej sylwetki i pełnią funkcję (a przynajmniej powinny) stabilizacyjną.