

W PROSTOCIE TKWI SIĘ



wydanie 2

Mindfulness

dla
bystrzaków



Oczyść swój umysł

Radź sobie ze stresem,
z lękiem i depresją

Rozwijaj własną
praktykę uważności

Do książki
dołączone są nagrania

Shamash Alidina

trener mindfulness,
wykładowca, coach

Tytuł oryginału: Mindfulness For Dummies, 2nd Edition

Tłumaczenie: Wojciech Usarzewicz

ISBN: 978-83-283-5255-1

Original English language edition Copyright © 2015 by John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie Copyright © 2015 by John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex. Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie, zarezerwowane. Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z John Wiley & Sons, Inc.

Translation copyright © 2019 by Helion SA

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA 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 Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Dodatkowe materiały do książki można znaleźć pod adresem: <ftp://ftp.helion.pl/przyklady/mindb2.zip>

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/mindb2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

O autorze	15
Podziękowania	17
Słowem wstępu	19
Wprowadzenie	21
O książce	21
Naiwne założenia	22
Ikony wykorzystane w książce	22
Poza książką	23
Co dalej	23

CZĘŚĆ I: UWAGA NA START

25

ROZDZIAŁ 1: Odkrywamy praktykę uważności	27
Znaczenie praktyki uważności	28
Przyglądamy się medytacji uważności	30
Uważność na ratunek	31
Pozwól sobie na uzdrowienie	31
Radość z relaksu	32
Podniesienie produktywności	33
Rozwój mądrości	34
Odkrycie Twojego obserwującego ja	35
Zaczynamy świadomą przygodę	36
Początek podróży	36
Pokonywanie przeszkód	37
Podróż na całe życie	38

ROZDZIAŁ 2:	Korzyści płynące z uważności	41
	Relaksacja ciała	42
	Kontakt z ciałem	42
	Wzmocnienie układu odpornościowego	44
	Redukowanie bólu fizycznego	44
	Spowolnienie procesu starzenia	45
	Uspokojenie umysłu	46
	Słuchanie własnych myśli	46
	Podejmowanie lepszych decyzji	48
	Nawiązanie kontaktu ze zmysłami	48
	Kształtowanie uważnego umysłu	49
	Kojenie emocji	51
	Zrozumieć swoje emocje	52
	Inne radzenie sobie z uczuciami	52
	Znać siebie: odkrywanie obserwowanej jaźni	54

CZĘŚĆ II: PRZYGOTOWANIE DO UWAŻNEGO ŻYCIA 59

ROZDZIAŁ 3:	Dbamy o motywację	61
	Przyjrzyj się swoim intencjom	61
	Określanie intencji w praktyce uważności	62
	Znajdź to, czego szukasz	63
	Rozwijanie wizji	65
	Praktykowanie uważności na korzyść innych	66
	Przygotowanie samego siebie do praktyki uważności	67
	Nie tylko rozwiązywanie problemów	68
	Doskonalenie swojego postanowienia	69
	Mistrzowska samodyscyplina	70
	Właściwe zobowiązanie dla Ciebie	71
	Inspiruj siebie do dodatkowej motywacji	72
	Jak sobie radzić z oporem przed praktyką	73
ROZDZIAŁ 4:	Rozwój zdrowego nastawienia	75
	Świadomość nastawienia wpływa na rezultat	76
	Odkrywanie swojego nastawienia do praktyki uważności	77
	Rozwój pomocnego nastawienia	78
	Zrozumieć akceptację	78
	Odkrywanie cierpliwości	80
	Widzieć na nowo	81
	Zaufanie	83
	Kultywowanie ciekawości	84

Uwolnienie i puszczenie	85
Rozwijanie dobroci	86
Docenianie roli serca	87
Zrozumieć rolę serca w uważności	87
Rozwijanie postawy wdzięczności	89
Uwalnianie poprzez przebaczenie	90
Radzenie sobie z niezdrowymi postawami	92
Unikanie szybkich rozwiązań	92
Pokonanie perfekcjonizmu	93
Edukujące porażki	93
ROZDZIAŁ 5: Rozwój zdrowego nastawienia	95
Tryb działania	96
Tryb bycia	98
Łączenie bycia i działania	99
Pokonywanie obsesyjnego działania: potrzeby a pragnienia	101
Psychologia przepływu	102
Poznajemy czynniki uważnego przepływu	103
Odkrywanie doświadczeń przepływu	104
Jak częściej doświadczać trybu bycia	105
Radzenie sobie z emocjami w trybie bycia	106
Znajdowanie czasu, by po prostu być	107
Życie chwilą	108

CZĘŚĆ III: PRAKTYKOWANIE UWAŻNOŚCI 113

ROZDZIAŁ 6: Zaczynamy praktykę formalnej medytacji	115
Przygotowanie ciała i umysłu do medytacji uważności	116
Uważna medytacja jedzenia	116
Uważna medytacja oddechu	118
Uważny ruch	119
Medytacja skanowania ciała	121
Praktykowanie skanowania ciała	121
Docenianie korzyści płynących ze skanowania ciała	124
Pokonywanie przeszkód	126
Medytacja siedząca	127
Znajdź odpowiednią dla siebie pozycję	127
Praktykowanie medytacji siedzącej	131
Pokonywanie przeszkód w medytacji siedzącej	135
Krok do przodu w medytacji chodzącej	136
Twoje zwyczajowe chodzenie	136
Praktykowanie formalnej chodzącej medytacji	137

	Alternatywna technika chodzącej medytacji	138
	Pokonywanie przeszkód w chodzącej medytacji	139
	Rozwijanie współczucia: medytacja metta	139
	Praktykowanie medytacji miłującej dobroci	140
	Pokonywanie przeszkód w medytacji metta	142
ROZDZIAŁ 7:	Stosowanie uważności dla siebie i dla innych	145
	Uważne minićwiczenie	146
	Przestrzeń oddechu	146
	Praktykowanie przestrzeni oddechu	147
	Wkomponowanie przestrzeni oddechu w codzienne zajęcia	150
	Troszczenie się o samego siebie poprzez praktykę uważności	151
	Uważne ćwiczenia fizyczne	151
	Uważne przygotowanie do snu	153
	Uważność i równowaga życia i pracy	154
	Uważność w relacjach	154
	Twoja relacja ze sobą samym	155
	Radzenie sobie z kłótniami w związku: uważna droga do harmonii	156
	Uważne słuchanie	157
	Świadomość oczekiwań	159
	W zwierciadle relacji	160
	Praca z emocjami	161
	Postrzeganie trudnych osób jako nauczycieli	162
ROZDZIAŁ 8:	Uważność w codziennym życiu	165
	Uważność w pracy	165
	Uważny początek dnia	166
	Odrobina minimedytacji	167
	Od reagowania do odpowiadania	168
	Kreatywne rozwiązywanie problemów	170
	Praktykowanie uważnej pracy	170
	Jednozadaniowość: odkrywamy mit wielozadaniowości	172
	Uwolnienie na koniec	172
	Praktyka uważności w ruchu	173
	Uważne chodzenie	173
	Uważne prowadzenie samochodu	174
	Uważne korzystanie z transportu publicznego	175
	Uważność w domu	176
	Uważne budzenie się	176
	Codzienne zajęcia w uważny sposób	176
	Drugi głód: pokonujemy problemy związane z jedzeniem	179

Uważne życie w cyfrowych czasach	180
Oceń stopień swojego uzależnienia od technologii	180
Odzyskanie kontroli za pomocą uważności	182
Technologia w służbie uważności	183
ROZDZIAŁ 9: Twój własny schemat praktyki	185
Kurs udowodnionej uważności	186
Tydzień pierwszy: zrozumienie automatycznego pilota	187
Tydzień drugi: pokonywanie przeszkód	187
Tydzień trzeci: uważność w ruchu	188
Tydzień czwarty: bycie obecnym	189
Tydzień piąty: akceptacja	190
Tydzień szósty: myśli to tylko myśli	191
Tydzień siódmy: zadбай o siebie	192
Tydzień ósmy: kontemplacja i zmiana	192
Jakie praktyki wybrać w celu szybkiej redukcji stresu	194
Coraz głębiej	196
Odkrywanie wartości ciszy	196
Wygospodarowanie dnia na praktykę uważności	197
Dołączenie do grupy medytacyjnej	198
Jak znaleźć odpowiedni wyjazd	199
ROZDZIAŁ 10: Radzenie sobie z potknięciami	
 i pokonywanie przeszkód	201
Jak w pełni wykorzystać medytację	202
Znajdowanie czasu	202
Pokonanie nudy i zniecierpliwienia	203
Powstrzymanie się przed zaśnięciem	205
Na czym się skupić	207
Odnowienie entuzjazmu	207
Nie daj się rozproszyć	208
Jak sobie radzić z innymi doświadczeniami	210
Nauka relaksu	210
Rozwój cierpliwości	211
Uczenie się na podstawie negatywnych doświadczeń	212
Radzenie sobie z dyskomfortem fizycznym	212
Pokonywanie trudnych emocji	213
Akceptowanie postępów	214
Co począć z nieprzydatnymi myślami	215
Znalezienie osobistej ścieżki	216
Podejście do trudności z dobrocią	216
Po co się starasz?	217

Pamiętaj, że potknięcia są nieuniknione	217
Realistyczne oczekiwania	218
Wypatrując zmiany	219

CZĘŚĆ IV: OWOCE TWOJEJ PRACY221

ROZDZIAŁ 11: Odkrywamy większe szczęście223

Odkrywamy drogę szczęścia	224
Jak rozumieć szczęście	224
Kwestionowanie poglądów na szczęście	225
Uważność i psychologia pozytywna	227
Zrozumieć trzy ścieżki prowadzące do szczęścia	227
Świadome korzystanie ze swoich silnych cech	229
Dziennik wdzięczności	230
Delektuj się chwilą	231
Uważne pomaganie innym	232
Generowanie pozytywnych emocji za pomocą uważności	235
Oddech i uśmiech	235
Uważny śmiech	236
Uwalnianie kreatywności	239
Odkrywamy kreatywność	239
Kształtowanie warunków dla oryginalności	241

ROZDZIAŁ 12: Redukowanie stresu, złości i zmęczenia243

Stosowanie uważności do redukowania stresu	244
Zrozumieć stres	244
Zauważanie wczesnych oznak stresu	246
Ocena Twojego stresu	246
Od reakcji do odpowiedzi na stres	247
Oddychanie do stresu	250
Korzystanie z umysłu do radzenia sobie ze stresem	251
Uspokajanie gniewu	253
Zrozumieć gniew	253
Radzenie sobie z gniewem	254
Zmniejszanie zmęczenia	257
Ocena poziomu energii	258
Odkrywanie tego, co marnuje Twoje siły	258
Co dodaje Ci sił	259
Wykorzystywanie medytacji do podnoszenia poziomu sił	260

ROZDZIAŁ 13:	Uważność w walce ze stanami lękowymi, depresją i uzależnieniem	263
	Uważne radzenie sobie z depresją	264
	Zrozumieć depresję	264
	Dlaczego depresja nawraca	265
	Korzystanie z uważności w celu zmiany stosunku do nastroju	265
	Terapia poznawcza bazująca na uważności	268
	Przyjemne i nieprzyjemne doświadczenia	270
	Interpretowanie myśli i uczuć	270
	Walcz z automatycznymi myślami	271
	Alternatywny punkt widzenia	272
	Oddzielenie się od trudnych myśli	273
	Wypisz to, co robisz	273
	Dokonywanie mądrych wyborów	274
	Korzystanie z systemu ostrzeżenia	275
	Kojenie stanów lękowych	275
	Poczuj strach i... zaprzyjaźnij się z nim	276
	Korzystanie z uważności w celu radzenia sobie ze stanami lękowymi	276
	Trwanie w lękach	278
	Pokonywanie uzależnień	278
	Zrozumieć uważne podejście do uzależnienia	279
	Przejawianie się potrzeby: uważny klucz do uzależnienia	280
	Jak radzić sobie z nawrotem: odkrywamy sekret sukcesu	283
ROZDZIAŁ 14:	Uzdrowianie ciała	285
	Rozważanie nad kompletnością: uzdrawianie z wnętrza	286
	Dostrzeganie związku ciała i umysłu	287
	Zaakceptuj swoje ograniczenia	288
	Ponad chorobę	289
	Stosowanie uważności do radzenia sobie z bólem	290
	Różnica między bólem a cierpieniem	291
	Radzenie sobie z bólem	292
	Wykorzystywanie uważności w chorobie	295
	Wspomaganie procesu zdrowienia	296
ROZDZIAŁ 15:	Uważność dla dzieci	299
	Dzieci i uważność: naturalne połączenie	299
	Nauczanie dzieci uważności	301
	Dawanie przykładu	302
	Małe kroczki	302

Uważne zabawy i ćwiczenia	302
Gra pamięciowa	303
Pluszowy miś	303
Papierowy wiatraczek	303
Ciekawy umysł	304
Medytacja miłującej dobroci	304
Medytacja bańki	305
Uważne rysowanie	306
Uważne skanowanie ciała	306
Wspieranie nastolatków za pomocą uważności	307
Nastolatku, poznaj uważność	308
Pomaganie nastolatkom w stresie przed egzaminami	309
Uważne rodzicielstwo	311
Bycie obecnym dla Twojego dziecka	312
Porady dla uważnego rodzicielstwa	313

CZĘŚĆ V: DEKALOGI315

ROZDZIAŁ 16: Dziesięć rad w celu uważnego życia317

Chwila ciszy każdego dnia	317
Poznaj ludzi	318
Ciesz się pięknem natury	319
Zmień swoją rutynę	319
Dostrzegaj cuda chwili obecnej	320
Słuchanie nieprzyjemnych emocji	321
Pamiętaj, że myśli to nie fakty	322
Każdego dnia bądź wdzięczny	322
Uważnie korzystaj z technologii	324
Oddychaj i uśmiechaj się	325

ROZDZIAŁ 17: Dziesięć sposobów, w jakie uważność może Ci pomóc327

Trenowanie mózgu	327
Poprawa relacji	329
Rozwijanie kreatywności	329
Radzenie sobie z depresją	330
Redukowanie przewlekłego bólu	331
Odnalezienie sensu życia	332
Redukowanie stresu i lęku	332
Kontrolowanie uzależnień	334
Regulowanie nawyków żywieniowych	335
Zwiększanie szczęścia	335

ROZDZIAŁ 18:	Dziesięć mitów na temat uważności	337
	W uważności chodzi tylko o umysł	337
	Uważność nie jest dla zniecierpliwionych ludzi	338
	Uważność to pozytywne myślenie	339
	Uważność jest tylko dla buddystów	339
	Uważność przydaje się tylko w trudnych chwilach	340
	Uważność to zestaw technik	341
	Uważność nie jest dla mnie	342
	Medytacja uważności to forma relaksacji	343
	Uważność może być stosowana zamiast terapii lub leków	343
	Uważność jest skomplikowana i nudna	344
ROZDZIAŁ 19:	Dziesięć ścieżek do obrania	347
	Strony internetowe	347
	ShamashAlidina.com	348
	Greater Good Science Centre	348
	Mindful.org	348
	Książki, pisma, filmy	349
	Książka: <i>Gdziekolwiek jesteś, bądź</i>	349
	Książka: <i>Każdy krok niesie pokój</i>	349
	Książka: <i>Mindfulness. Trening uważności</i>	350
	Pismo: „Mindful”	350
	DVD: <i>Room to Breathe</i>	351
	Szkolenia w ośrodkach medytacji	351
	Ośrodki praktyki uważności na świecie	351
	Plum Village i podobne ośrodki	352
	Arkusze podręczny	355
	Odkrywamy kluczowe postawy sprzyjające uważności	355
	Krótka medytacja uważności	356
	Trzy aspekty uważności	357
	Uważność w radzeniu sobie z trudnymi emocjami	357
	Odkrywamy główne rodzaje medytacji formalnej	358
	Prawdziwa uważność	358
	Praktykowanie nieformalnej uważności	359
	Skorowidz	361

- ▶▶ Definiujemy praktykę uważności.
- ▶▶ Odkrywamy korzyści płynące z praktyki.
- ▶▶ Wybieramy się w podróż ku uważności.

Rozdział **1**

Odkrywamy praktykę uważności

Praktykowanie uważności oznacza celowe zwracanie na coś uwagi w teraźniejszej chwili, dorzucając do tego takie cechy, jak dobroć, ciekawość i akceptację.

Poprzez bycie uważnym odkrywasz, jak żyć tu i teraz w zadowalający sposób, zamiast martwić się o przeszłość czy przyszłość. Przeszłość już nie wróci, poza tym nie można jej zmienić. Przyszłość jeszcze nie nastąpiła i jest nieznana. Chwila teraźniejsza, ta chwila właśnie teraz, to jedyne, co masz. Uważność pokazuje Ci, jak żyć w tej chwili w harmonijny sposób. Uczysz się w pełni wykorzystywać każdą chwilę swojego życia — jedyny moment, kiedy możesz tworzyć, decydować, słuchać, myśleć, uśmiechać się, działać czy żyć.

Możesz rozwinąć i pogłębić uważność poprzez codzienną medytację trwającą od kilku minut do wielu godzin. Rozdział ten wprowadzi Cię w zagadnienie uważności i medytacji, witając Cię w tej fascynującej podróży.

Znaczenie praktyki uważności

Praktyka uważności została opracowana w starożytności i można ją odnaleźć zarówno w kulturze Zachodu, jak i Wschodu. Naszemu słowu „uważność” odpowiada dawny hinduski termin *sati*, oznaczający właśnie świadomość, uważność, pamiętliwość:

- ▶▶ **Świadomość.** To ten aspekt człowieczeństwa, który sprawia, że jesteś świadom swoich doświadczeń. Bez świadomości nic by dla Ciebie nie istniało.
- ▶▶ **Uważność.** Chodzi tu o skupioną świadomość; praktyka uważności rozwija Twoją zdolność do kierowania Twojej uwagi tak, jak tego chcesz.
- ▶▶ **Pamiętliwość.** Ten aspekt świadomości dotyczy się pamiętania, by zwracać uwagę na swoje doświadczenia. Łatwo jest zapomnieć o byciu świadomym. Ciekawostką językową jest to, że angielski termin *remember* wywodzi się z łacińskich *re* („ponownie”) oraz *memorari* („być świadomym”).

UWAŻNOŚĆ OD SERCA

Japoński symbol świadomości możesz zobaczyć w ramce poniżej. Symbol ten łączy słowa „umysł” oraz „serce” i pięknie ujmuje istotę świadomości, nie tylko jako uważność, ale jako coś płynące od serca.



Powiedzmy, że chcesz zacząć praktykować uważność, aby lepiej radzić sobie ze stresem. Martwi Cię zbliżająca się prezentacja w pracy i odczuwasz coraz większy stres. Poprzez stanie się świadomym tego faktu przypominasz sobie, by ukierunkować swoją uwagę na oddychanie, nie zaś na ciągłe zmartwienia. Odczuwanie swojego oddechu, z jego ciepłem i delikatnością, pomaga Ci się uspokoić. W rozdziale 6. dowiesz się więcej na temat świadomego oddychania.

Doktor Jon Kabat-Zinn, który jako pierwszy zajmował się świadomością w celach terapeutycznych, mówi:

„Praktyka uważności może być kultywowana poprzez skupianie uwagi w konkretny sposób, to znaczy na chwili obecnej, a do tego w sposób tak pasywny, tak wolny od osądów i z tak otwartym sercem, jak to tylko możliwe”.

Przypatrzmy się tym kilku elementom:

▶▶ **Skupianie uwagi.** Aby być świadomym, musisz skupiać uwagę — nieważne na czym.

▶▶ **Chwila obecna.** Rzeczywistość bycia tu i teraz oznacza, że musisz być świadom tego, jak mają się sprawy *w tej właśnie chwili*. Twoje doświadczenie jest normalne i poprawne takie, jakie jest.

▶▶ **Pasywność.** Zwykle kiedy czegoś doświadczasz, automatycznie reagujesz na to doświadczenie wzorem dawnych doświadczeń, które Cię jakoś uwarunkowały. Przykładowo jeśli myślisz: „Wciąż nie skończyłem mojej pracy”, reagujesz myślami, słowami i czynami w jakiejś postaci.

Uważność zachęca Cię do *odpowiadania* na doświadczenia, zamiast *reagowania* na myśli. Reakcja jest automatyczna i nie daje Ci wyboru; odpowiedź jest celowa i przemyślana (więcej na temat świadomych odpowiedzi przeczytasz w rozdziale 12.).

▶▶ **Wolność od osądów.** Kusi nas, byśmy oceniali doświadczenie jako dobre albo złe, jak coś, co lubimy albo nie. Chcę czuć przyjemność, nie lubię odczuwać lęku. Uwolnienie się od osądzania pomaga Ci zobaczyć rzeczy takimi, jakie są, zamiast patrzeć na nie przez filtry osobistych osądów bazujące na dawnych uwarunkowaniach.

▶▶ **Otwarte serce.** Świadomość nie jest zaledwie stanem umysłu. Świadomość płynie też z serca. Mieć otwarte serce znaczy wnosić dobroć, współczucie, ciepło i przyjaźń do własnych doświadczeń. Przykładowo jeśli łąpiesz się na myśleniu: „Jestem kiepski w medytacji”, odkrywasz, jak się uwolnić od tej krytycznej myśli i skupić swoją uwagę ponownie na samej medytacji, czymkolwiek ona dla Ciebie jest. Więcej na temat nastawienia wobec kultywowania świadomości znajdziesz w rozdziale 4.

Przyglądamy się medytacji uważności

Medytacja uważności to konkretny typ medytacji, dobrze zbadany i przetestowany w warunkach klinicznych.

Medytacja to wcale nie jest „myślenie o niczym”. Medytacja to skupianie uwagi w systematyczny sposób na tym, na czym chcesz się skupić, a elementem takiej medytacji jest również świadomość własnych myśli. Poprzez przyglądanie się swoim myślom możesz odkryć ich wyrobione wzorce. Twoje myśli mają olbrzymi wpływ na Twoje emocje i sposoby podejmowania decyzji, więc bycie świadomym tych myśli jest bardzo przydatne.

W medytacji uważności zazwyczaj skupiasz się na jednej z rzeczy przedstawionych na poniższej liście lub na kombinacji kilku z tych rzeczy:

- ▶▶ Odczuwanie swojego oddychania.
- ▶▶ Świadomość zmysłów.
- ▶▶ Ciało.
- ▶▶ Myśli lub emocje.
- ▶▶ To, co dominuje w świadomości.



ZAPAMIĘTAJ

Książka ta i dołączone do niej nagrania (w formacie MP3) zawierają prowadzone medytacje.

Wyróżniamy przynajmniej dwa typy medytacji uważności:

- ▶▶ **Medytacja formalna.** To medytacja, w której świadomie wygospodarowujesz czas w ciągu dnia, aby zabrać się do praktyki. Taka wyodrębniona chwila daje Ci możliwość pogłębienia praktyki uważności i lepszego zrozumienia swojego umysłu, jego tendencji i nawyków, ucząc też bycia świadomym w dłuższych okresach, z poczuciem dobroci i ciekawości wobec samego siebie i swojego doświadczenia. Medytacja formalna to trening umysłu. Więcej na jej temat przeczytasz w rozdziale 6.
- ▶▶ **Medytacja nieformalna.** Dotyczy ona tych chwil, kiedy wprowadzasz się w medytacyjny stan umysłu w trakcie swoich codziennych zajęć, takich jak gotowanie, sprząatanie, chodzenie do pracy, rozmawianie ze znajomymi, prowadzenie samochodu — cokolwiek. To taka codzienna uważność. W ten sposób możesz pogłębiać swoje bycie świadomym i trenować umysł do pozostawiania tu i teraz, zamiast nawykowo odpływać w zamartwianie się o przyszłość lub przeszłość. Medytacja nieformalna oznacza, że możesz stać się uważnym w dowolnym momencie dnia, bez względu na to, co robisz. Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale 8.



ZAPAMIĘTAJ

Kiedy mówię o „praktyce” medytacji, mam na myśli regularne angażowanie się w medytację, nie zaś tylko ćwiczenia w nadziei, że pewnego dnia będziesz lepszy. Nie musisz w żaden sposób oceniać swojej medytacji czy doprowadzać jej do perfekcji. Twoje doświadczenie jest Twoim doświadczeniem.

Uważność na ratunek

Wiesz, jak to jest zgubić się we własnych myślach? Przez większość czasu, kiedy zajmujesz się swoimi sprawami, Twój umysł jest pozostawiony samemu sobie. Działasz jakby na automatycznym pilocie (co tłumaczę dokładniej w rozdziale 5.). Ale niektóre z Twoich automatycznych myśli mogą nie być dla Ciebie zbyt przydatne, a może nawet jesteś w nich tak pogrążony, że w ogóle nie doświadczasz otaczającego Cię świata. Przykładowo wychodzisz na spacer do parku, by się zrelaksować, ale potem pogrążasz się w myślach na temat projektu w pracy. Po pierwsze, nie żyjesz wtedy tu i teraz, a po drugie, podnosisz poziom stresu i coraz bardziej się martwisz, jeśli Twoje myśli są takie nieprzydatne (ten temat omawiam w rozdziałach 12. i 13.).

Praktyka uważności nie skupia się na rozwiązywaniu problemów. Uważność kładzie nacisk najpierw na akceptację, a zmiana może (lub nie) przyjść dopiero później. Jeśli więc męczy Cię nerwica i lęki, praktyka uważności pokazuje, jak zaakceptować te niekorzystne odczucia, zamiast im zaprzeczać czy z nimi walczyć, a poprzez takie akceptujące podejście zmiana pojawia się w sposób naturalny. Praktyka uważności mówi, że „co akceptujesz, to transformujesz”.

Sekcja ta przedstawia wiele różnych sposobów, w jakie świadomość może Ci pomóc.



OSTRZEŻENIE

W praktyce uważności akceptacja oznacza *uznanie realności* Twojego doświadczenia tu i teraz. Uznanie, że coś faktycznie ma miejsce, wcale nie wiąże się z rezygnacją czy poddaniem się.

Pozwól sobie na uzdrowienie

Kiedy zapadasz na chorobę fizyczną, może to być dla Ciebie trudny czas. Twoja choroba może być bolesna, a nawet zagrażać Twojemu życiu. Może oznaczać, że nie będziesz mógł już robić prostych rzeczy, które kiedyś były dla Ciebie normalne, jak wbiegać po schodach czy choćby być niezależnym od innych. Choroba potrafi zmienić całe życie. Jak sobie z tym radzić? Jak rozwinąć wewnętrzną siłę, by poradzić sobie ze zmianami, nie dać się im przytłoczyć i nie stracić nadziei?

Wysoki poziom stresu, zwłaszcza utrzymujący się przez długi czas, jak dobrze wiemy, obniża zdolności naszego układu odpornościowego. Może dopadła Cię grypa po dłuższym okresie stresów? Badania prowadzone nad opiekunami osób, które doświadczały sporych stresów przez dłuższy czas, pokazały, że osoby te mają słabszy układ odpornościowy, reagujący gorzej na choroby takie jak grypa.

Praktyka uważności redukuje stres i z tego powodu jest jednym ze sposobów zmniejszenia ryzyka chorób. Poprzez obniżanie poziomu stresu podnosisz skuteczność swojego systemu odpornościowego, a to może zwiększyć szybkość regenerowania się po chorobie, zwłaszcza jeśli ta została wywołana właśnie przez stres.



Uważność może obniżyć poziom stresu, lęku, bólu i depresji, podnosić poziom energii, rozwijać kreatywność i jakość relacji z innymi osobami, a także ogólnie jakość Twojego samopoczucia. Im bardziej jesteś uważny, tym lepiej: poziom zadowolenia z życia mnichów praktykujących uważność przez całe życie, mierzony w mózgu, znacznie przewyższa to, co naukowcy uważali za możliwe.

Rozdział 14. jest w całości poświęcony temu, jak medytacja może pomóc Ci w uzdrawianiu ciała.

Radość z relaksu

Praktyka uważności może być bardzo relaksującym doświadczeniem. W miarę odkrywania, w jaki sposób odpoczywać ze świadomością oddychania czy z otaczającymi Cię dźwiękami, zaczniesz odczuwać coraz większy spokój.

Lecz *celem praktyki uważności nie jest relaks*. Relaks to tylko przyjemny efekt uboczny.

Mówimy tu bowiem o rozwoju świadomości Twojego wewnętrznego i zewnętrznego doświadczenia, czymkolwiek ono jest, w duchu dobroci, ciekawości i akceptacji. Możesz doświadczyć głębokich stanów relaksacji, praktykując uważność, ale nie jest to gwarantowane. Jeśli takich stanów nie doświadczysz, wcale nie znaczy to, że źle praktykujesz. Po prostu musisz być bardziej cierpliwy.

Dlaczego relaks nie jest celem praktyki? Spróbuj się całkowicie zrelaksować przez kilka kolejnych minut. Co, jeżeli nie możesz tego zrobić? Jeśli Twoim celem jest relaks, to albo odniesiesz sukces, albo poniesiesz porażkę. Jeśli stwierdzisz, że Ci nie wychodzi, tylko pogłębisz swój stres, a tego przecież nie chcesz. W praktyce uważności nie możesz ponieść porażki, ponieważ nie ma doświadczenia, do którego próbujesz sięgnąć. Po prostu praktykujesz skupianie uwagi na tym, czym jest Twoje doświadczenie, tak dobrze, jak tylko potrafisz, a cokolwiek się stanie, to po prostu się stanie. Dzięki swojemu doświadczeniu zyskujesz zrozumienie. Praktyka uważności potrafi wiele wybaczyć!

Tabela 1.1 pokazuje różnice między relaksem a praktyką uważności.

TABELA 1.1. Relaks a praktyka uważności

Ćwiczenie	Cel	Metoda
Praktyka uważności	Skupiać uwagę na swoim doświadczeniu tu i teraz, w miarę swoich możliwości, z dobrocią, ciekawością i akceptacją	Obserwować swoje doświadczenie i ponownie skupiać na nim uwagę; jeśli odpłyniesz myślami, nie karać się za te myśli
Relaksacja	Zrelaksować mięśnie i odczuć spokój	Różne metody, takie jak napinanie i rozluźnianie mięśni

Podniesienie produktywności

Aby być świadomym, zazwyczaj musisz robić tylko jedną rzecz na raz. Chodząc, po prostu chodzisz. Słuchając, słuchasz. Pisząc, piszesz. Poprzez praktykę formalnej i nieformalnej medytacji uważności trenujesz swój mózg z nastawieniem na dobroć, ciekawość i akceptację.

Kiedy więc piszesz raport, skupiasz się na tej czynności tak mocno, jak tylko możesz, ale nie na tyle, by zaszkodzić swojemu zdrowiu. Za każdym razem gdy Twój umysł zaczyna pochłaniać inne myśli, zauważasz, czego one dotyczą (ciekawość), i bez krytykowania samego siebie (jesteś dla siebie dobry) skupiasz uwagę ponownie na pisaniu. Kończysz więc pracę szybciej (mniej czasu poświęciłeś na myślenie o innych rzeczach), a do tego jest ona zapewne wyższej jakości (ponieważ w pełni się jej poświęciłeś). Im bardziej skupiasz się na tym, co robisz, tym więcej możesz zrobić. Praktyka uważności naprawdę może podnieść Twoją produktywność.



ZAPAMIĘTAJ

Nie możesz nagle postanowić, że skupisz się na swojej pracy, i faktycznie się skupić. Uważność nie jest czymś, co ot tak do Ciebie przychodzi. Musisz ją w sobie rozwinąć, tak samo jak rozwijasz mięśnie, trenując na siłowni. Praktyka uważności to siłownia dla umysłu. Jednak w tej praktyce nie musisz wysilać się tak bardzo, jak to robisz na siłowni. Trenując uważność, musisz być spokojny, bo inaczej umysł nie będzie z Tobą współpracował. To dlatego praktyka wymaga dobroci i uprzejmości wobec samego siebie. Jeśli nie jesteś dla siebie miły, umysł się buntuje.

Uważność oznacza również, że zauważasz, kiedy marnujesz siły. Jeśli masz tendencję do zamartwiania się czy negatywnego myślenia, możesz stać się świadomym takich myśli i nauczyć się, jak je eliminować.

Stres to jedna z głównych przyczyn nieobecności w pracy. Praktyka uważności to jeden ze sposobów na kontrolowanie poziomu stresu i tym samym zwiększanie produktywności, ponieważ dzięki tej praktyce łatwiej zachować zdrowie i normalnie chodzić do pracy (choć to ostatnie może niekoniecznie jest plusem!).

Dzięki praktyce uważności możesz też zacząć odczuwać większą radość, kiedy jednocześnie robisz coś kreatywnego i produktywnego. Jeśli trenujesz swój umysł, by ten interesował się swoimi doświadczeniami, zamiast się nimi nudzić, możesz interesować się dowolną rzeczą, którą się zajmiesz.

Ostatecznie poprzez doświadczanie zaczynasz zauważać, że w pracy doświadczasz przepływu, zamiast się przy niej wysilać. Przygotowujesz posiłek dla dzieci, przedstawiasz prezentację. Zatracasz poczucie, że „Ty” coś robisz, stajesz się bardziej zrelaksowany. Kiedy tak się dzieje, praca staje się łatwiejsza, daje lepsze rezultaty i cieszy — co brzmi jak całkiem fajny rodzaj produktywności, prawda?

Rozwój mądrości

Mądrość jest bardzo ceniona zarówno w tradycji Wschodu, jak i Zachodu. Sokrates i Platon traktowali filozofię jako umiłowanie mądrości (gr. *philo-sophia*). Według tradycji Wschodu mądrość jest Twoją pierwotną naturą i prowadzi do odnalezienia własnego szczęścia i do pomocy innym w odnajdywaniu tego szczęścia w nich samych.

Możesz zyskać dostęp do wielkiej mądrości. Prowadzi do niej praktyka uważności, ponieważ uczysz się, jak sprawnie radzić sobie z własnymi myślami i emocjami. Tylko dlatego, że doświadczasz negatywnej myśli, nie traktujesz jej tak, jakby mówiła prawdę. A kiedy doświadczasz podchwytliwych emocji, takich jak smutek, lęk czy frustracja, możesz je przetworzyć, wykorzystując świadomość, zamiast być przez nie kontrolowanym.

Zyskując większą równowagę emocjonalną, uczysz się słuchać innych i formować korzystne, trwałe relacje. Mając czysty umysł, możesz podejmować lepsze decyzje. Mając otwarte serce, możesz być zdrowszy i szczęśliwszy.

Praktyka uważności prowadzi do mądrości, ponieważ rozwijasz swoją świadomość. Stajesz się świadomy tego, jak odnosisz się do siebie, innych i świata wokół. Mając tak rozwiniętą świadomość, uważność, jesteś w lepszej pozycji do dokonywania świadomych wyborów. Zamiast żyć automatycznie, jak maszyna, jesteś wybudzony i świadomy i działasz w przemyślany sposób, robiąc to, co jest najlepsze dla wszystkich, łącznie z Tobą.

Sam za przykład mądrego człowieka uważam Dalajlamę. Jest dobry i współczujący, troszczy się o dobrobyt innych ludzi. Dąży do zmniejszania w świecie cierpienia i zwiększania szczęścia. Nie jest egocentryczny, dużo się śmieje i zdaje się nie być przytłoczony swoimi obowiązkami i cierpieniem, którego doświadczył. Ludzie bardzo lubią spędzać z nim czas. Z pewnością żyje w świadomy sposób.

Pomyśl: kim jest dla Ciebie mądra osoba? Jakie ma cechy? Domyślam się, że jest świadoma swoich działań, nie zaś zapatrzona we własne nawyki i tkwiąca w pułapce własnych myśli — innymi słowy: jest to osoba na co dzień praktykująca uważność!

Odkrycie Twojego obserwującego ja

Praktyka uważności może oferować interesującą podróż ku odkrywaniu samego siebie. Angielski termin *person* wywodzi się z łacińskiego słowa *persona*, oznaczającego postać w dramacie lub maskę. Popatrz też na słowo *odkrycie* albo inaczej: *od-krycie*. Można więc powiedzieć, że mówimy tutaj o odkrywaniu naszej maski.

Szekspir powiedział: „Cały świat to scena, a ludzie na nim to tylko aktorzy”. Poprzez praktykę uważności zaczynasz dostrzegać swoje role, swoją maskę (lub maski) jako część tego, co to znaczy być Tobą. Wciąż robisz to, co robiłeś wcześniej: możesz pomagać ludziom albo zarabiać pieniądze czy też robić, cokolwiek chcesz, ale wiesz, że to tylko jeden ze sposobów postrzegania rzeczy, jednego z wielu wymiarów Twojego bytu.

Zapewne masz niejedną maskę, a różne przywdziewasz dla różnych ról, które odgrywasz. Możesz być rodzicem, córką lub synem, partnerem, pracownikiem. Każda z tych ról wymaga od Ciebie spełnienia pewnych zobowiązań. Możesz nie wiedzieć, że da się odłożyć wszystkie te maski poprzez praktykę uważności.



Praktyka uważności to okazja do bycia sobą. Praktykując medytację uważności, czasami doświadczasz czystego poczucia bytu. Możesz odczuć głębokie wrażenie spokoju, stabilizacji, bezruchu. Twoje fizyczne ciało, które zazwyczaj wydaje się bardzo solidne, czasami stapia się z tłem Twojej świadomości i czujesz połączenie z tym, co Cię otacza.

Niektórzy ludzie bardzo się przywiązują do tych doświadczeń i usilnie próbują je powtórzyć, jak gdyby „zblizali” się do czegoś. Lecz z czasem zaczynasz rozumieć, że nawet te błogie doświadczenia przychodzą i odchodzą. Ciesz się nimi, gdy są, a potem pozwól im odejść.

Poprzez praktykę uważności możesz odkryć, że jesteś świadkiem doświadczeń życiowych. Myśli, emocje i odczucia fizyczne przychodzą i odchodzą w ramach praktyki, a mimo to część Ciebie tylko obserwuje, co się dzieje — to świadomość sama w sobie. To coś tak prostego, że każdy może tego doświadczyć. Bycie prawdziwym sobą jest tak proste, że często je przeoczamy.

Według filozofii Wschodu jako świadek jesteś doskonały i skończony taki, jaki jesteś. Możesz nie czuć, że jesteś doskonały, ponieważ identyfikujesz się ze swoimi myślami i emocjami, które cały czas się zmieniają. Ostatecznie nie musisz nic robić, aby osiągnąć ten naturalny stan bycia, ponieważ cały czas w nim jesteś — tu i teraz.

Z tych powodów praktyka uważności nie jest związana z rozwojem osobistym. U podstaw Twojej istoty jesteś doskonały taki, jaki jesteś! Ćwiczenia i medytacje mają tylko pomóc Ci wytrenować Twój mózg do bycia bardziej skupionym i spokojnym, a serce do bycia ciepłym i otwartym. Nie chodzi o to, by Cię zmieniać; chodzi o to, byś uświadomił sobie, że w głębi siebie jesteś doskonale piękny taki, jaki jesteś.



MĄDROŚĆ SOWY

Eckhart Tolle, autor książki *Nowa Ziemia*¹, powiedział:

„Cóż to za wyzwolenie uświadomić sobie, że »głos w mojej głowie« nie jest tym, kim jestem ja. Kimże więc jestem? Tym, który to widzi”.

Kiedy odkryjesz, że jesteś świadkiem wszystkich swoich doświadczeń, przestaniesz się aż tak przejmować wszelkimi wzlotami i upadkami w swoim życiu. Takie zrozumienie pozwoli Ci prowadzić szczęśliwsze życie. Znacznie łatwiej jest płynąć z prądem i postrzegać swoje życie jako przygodę, a nie serię kolejnych przeszkód.

Zaczynamy świadomą przygodę

Praktyka uważności to nie szybkie lekarstwo, ale podróż na całe życie. Pomyśl o świadomości jak o wyprawie na łodzi. Jesteś odkrywcą szukającym nieznanych lądów. Po drodze wytłumaczę, jak świadomość odzwierciedla taką właśnie podróż.

Początek podróży

Podróż się rozpoczyna, a Ty stawiasz żagle. Nie jesteś pewien, co odkryjesz, i nie wiesz też, dlaczego w ogóle ruszasz w rejs, ale to właśnie część ekscytacji i przygody. Możesz myśleć, że w końcu robisz coś, co sprawi Ci radość i wniesie coś do Twojego życia. To właśnie chciałeś zrobić, a teraz stoisz na łodzi. Jednocześnie odczuwasz podenerwowanie: co może się stać? Co, jeśli nic Ci nie wyjdzie?

Początek podróży ku uważności może być dla Ciebie jednocześnie stresujący i ekscytujący. Możesz sobie pomyśleć: „W końcu wiem już, co muszę zrobić” i być gotów dowiedzieć się, jak to zrobić, odczuwając ciekawość i chęć działania. Równocześnie możesz nie być pewien, czy w ogóle możesz „osiągnąć” tę świadomość: podejrzewasz, że nie masz na tyle cierpliwości, skupienia, dyscypliny czy wewnętrznej siły. Masz pewne *pomysły* na to, jak ta podróż ma wyglądać. Możesz mieć wiele zmartwień na głowie, które chcesz zredukować w miarę czytania tej książki. Możesz wyznaczyć konkretne cele, które chcesz osiągnąć, i masz nadzieję, że praktyka świadomości Ci w tym pomoże.



ZAPAMIĘTAJ

Posiadanie długoterminowej wizji tego, co chcesz osiągnąć dzięki praktyce uważności, jest bardzo przydatne, ale skupianie się przesadnie na swoich celach wcale Ci nie pomoże. Praktyka ostatecznie jest czynnością pozbawioną celów. To praktyka zorientowana na proces, nie zaś na rezultat. Do niczego nie dąży. To właśnie paradoks. Jeśli zbyt mocno przejmiesz się celami, to skupisz się głównie na nich, zamiast na procesie. A praktyka uważności jest podróżą sama w sobie. Nie dotrzesz do chwili terazniejszej kiedyś w przyszłości: tu i teraz możesz być tylko *teraz*. Ważniejsze niż cokolwiek innego jest to, jak odnosisz się do momentu tu

¹ E. Tolle, *Nowa Ziemia*, Medium, 2005.

i teraz. Jeśli możesz wytrenować samego siebie, aby być otwartym, ciekawym, akceptującym, dobrym i świadomym tu i teraz, nie będziesz musiał martwić się o przyszłość. Kiedy więc sterujesz swoją łodzią, bądź świadomy i wybudzony. Więcej na temat wizji i świadomości przeczytasz w rozdziale 3.

Pokonywanie przeszkód

W miarę kontynuowania podróży ku uważności Twój entuzjazm zacznie opadać. Na swojej drodze spotkasz wysokie fale i piratów! Będą dni, kiedy pomyślisz, że w ogóle nie powinieneś ruszać w ten rejs. Może powinieneś być po prostu zostać w domu.

Regularne praktykowanie może być wyzwaniem. To, co na początku było nowe i ekscytujące, nie jest już takie po jakimś czasie. Możesz zacząć odczuwać opór przed siadaniem do medytacji, nawet na chwilę, ale nie wiesz, dlaczego tak się dzieje. Nie martw się: to często spotykana sytuacja. Kiedy pokonasz wstępny opór, możesz odkryć, że praktyka wcale nie jest taka nieprzyjemna, jak myślałeś. Kiedy już zaczniesz, czujesz się w porządku i nawet Cię ta praktyka cieszy. Czujesz się też dobrze, gdy skończysz, ponieważ udało Ci się pokonać wstępny opór umysłu i zrobiłeś coś dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Za każdym razem kiedy masz problemy z myślami i emocjami w trakcie praktyki uważności, zazwyczaj nie akceptujesz ich i nie uznajesz za naturalny stan Twojego umysłu. Brak tej akceptacji najczęściej wiąże się z krytykowaniem samego siebie albo całego procesu praktyki. Kiedy jednak wytrwasz, odkryjesz — powoli, ale pewnie — wagę i znaczenie akceptowania swoich myśli i emocji oraz sytuacji, w których się znajdujesz, nieobwiniania za nie nikogo, nawet siebie. W praktyce uważności akceptacja przychodzi najpierw, a po niej następuje zmiana.

Kolejną często spotykaną przeszkodą jest znalezienie właściwego nastawienia, z którym należy podejść do praktykowania. Niekorzystne, ale często spotykane nastawienia to:

- ▶▶ Zamierzam to zrobić porządnie.
- ▶▶ Powiniennem skupić się w stu procentach.
- ▶▶ Dam z siebie absolutnie wszystko.

Po kilku sesjach medytacji uważności możesz doświadczyć myśli takich jak: „W ogóle nie mogę się skupić” albo „Mój umysł szaleje, nie umiem tego zrobić” czy też „To była fatalna sesja medytacyjna”. Jednak w miarę kontynuowania swojej podróży ku świadomości Twoje nastawienie zacznie się zmieniać na inne:

- ▶▶ Wniosę do medytacji nastawienie dobroci i ciekawości, a także zaakceptuję moje doświadczenie, jakiegokolwiek by było, w miarę moich możliwości.
- ▶▶ Nie będę starał się za bardzo, ale też się nie poddam. Utrzymam się mniej więcej pośrodku.

- ▶▶ Będę odpływał myślami, to normalne. To też w porządku, to część bycia świadomym.
- ▶▶ Nie ma czegoś takiego jak zła medytacja.

Gdy zmienia się nastawienie do praktyki, ćwiczenia i medytacja stają się łatwiejsze, ponieważ jesteś bombardowany mniejszą ilością osądających myśli w trakcie praktyki i po niej. A kiedy ich doświadczasz, traktujesz je tak samo jak wszystkie inne doświadczenia i pozwalasz im odejść w miarę Twoich możliwości.

Podróż na całe życie

Po dłuższym rejsie zaczniesz w końcu dostrzegać łąd w oddali, piękniejszy niż cokolwiek, co widziałeś wcześniej. Postanawiasz się zatrzymać, gdy już tam do- trzesz. łąd zdaje się nowy i niezbadany, ale jednocześnie znany i przytulny. Wkrótce odkrywasz, że zbliżasz się do własnego domu. Ze wszystkich miejsc, w których byłeś, spośród wszystkich przygód, których doświadczyłeś, tu czujesz się jak w domu, w miejscu, które opuściłeś! Podróż jednak nie była bezowocna. Po drodze wiele odkryłeś i warto było zdecydować się na ten rejs, by znaleźć swój największy skarb.

Ostatecznie odkryjesz, że wcale nie musisz niczego szukać. Wszystko jest w po- rządku takie, jakie jest. Jesteś już w domu. Każda chwila jest magiczna, nowa i niezbadana. Każda chwila jest skarbem, który już się nigdy nie powtórzy. Twoja świadomość zawsze błyszczy, rozświetlając świat wokół Ciebie i w Tobie bez wysiłku. Świadomość nie ma przełącznika, zawsze jest włączona. Choć doświad- czasz wzlotów i upadków, przyjemności i bólu, nie trzymasz się ich już kurczo- wo, a tym samym mniej cierpisz. Nie ma więc tu ostatecznego celu, jest za to podróż na całe życie. To zaś toczy się na swój sposób, a Ty uczysz się, jak płynąć z prądem.



MĄDROŚĆ SOWY

PO DRUGIEJ STRONIE

Pewnego dnia młodzieniec wybrał się na spacer, aż dotarł do szerokiej rzeki. Po- święcił dłuższą chwilę, zastanawiając się, jak przebrnąć przez silny nurt. Kiedy już miał zrezygnować ze swojej podróży, po drugiej stronie dostrzegł nauczyciela. Mło- dzieniec krzyknął: „Czy możesz mi powiedzieć, jak się dostać na drugą stronę?”

Nauczyciel uśmiechnął się i odpowiedział: „Przyjacielu, jesteś po drugiej stronie”.

Możesz myśleć, że musisz się zmienić, kiedy tak naprawdę wystarczy uświadomić sobie, że być może jesteś w porządku, będąc sobą. Uganiaś się za realizacją celów, żeby osiągnąć szczęście, ale tak naprawdę uciekasz od szczęścia. Praktyka uważno- ści zachęca Cię, byś przestał uciekać, byś odpoczął. Jesteś już po drugiej stronie.



Budda miał powiedzieć:

„Sekretem zdrowia zarówno umysłu, jak i ciała jest nie rozpamiętywać przeszłości, nie martwić się o przyszłość, nie oczekiwać problemów, ale żyć w chwili obecnej, mądrze i rzetelnie”.

Podróż ku uważności to odkrywanie, jak żyć w ten właśnie sposób.



ODSŁUCHAJ

POSMAK UWAŻNOŚCI: ŚWIADOMOŚĆ ZMYŚLÓW

Może zechcesz doświadczyć odrobiny uważności już teraz? Możesz przecież w nieskończoność czytać o tym, jak smakuje kokos, ale nigdy się tego nie dowiesz, jeśli samemu go nie spróbujesz. To samo tyczy się uważności.

Pięknym tego prostego ćwiczenia jest to, że obejmuje ono wszystko, co musisz wiedzieć na temat uważności. Oparłem to ćwiczenie na technice, którą wiele lat temu odkryłem w „szkole praktycznej filozofii”. Chcę teraz przekazać tę wiedzę Tobie.

Najlepiej wykonać to ćwiczenie, słuchając nagrania 2. Usiądź wygodnie lub połóż się na macie — wybierz tę opcję, którą preferujesz. Zaczynaj od zwrócenia uwagi na kolory, które widzisz. Zauważ tonacje, odcienie, nasycenie. Naciesz się cudem wzroku, którego niektórzy ludzie nie doświadczają. Teraz powoli zamknij oczy i stań się świadom zmysłu dotyku, odczuć swojego ciała, wrażeń towarzyszących naturalnemu oddychaniu. Zwróć uwagę na obszary spięte i zrelaksowane. Następnie skup się na zmyśle zapachu. Po nim dojdź do zmysłu smaku w ustach. Potem uświadom sobie dźwięki. Te bliskie i te dalekie. Posłuchaj samego dźwięku, nie zaś Twoich myśli na jego temat. Uwolnij się od wysiłku, słuchając — pozwól, by dźwięk sam do Ciebie przyszedł. W końcu zanurz się w Twoje obserwujące ja — świadomość rozświetlającą zmysły. Spocznij w tej świadomości, jakkolwiek to rozumiesz. Zanurz się w poczuciu „bycia”, w poczuciu „ja jestem”, którego wszyscy doświadczamy. Uwolnij się od wszelkich wysiłków zrobienia czegoś i po prostu bądź... A gdy stwierdzisz, że jesteś gotów, zakończ ćwiczenie i jeśli zechcesz, porozciągaj się, by rozluźnić ciało.

Rozważ pytania:

Jaki efekt wywarło to ćwiczenie na Twoje ciało i umysł? Co odkryłeś?

Jeśli chcesz być bardziej świadomy, powtarzaj powyższe ćwiczenie kilka razy dziennie. Ćwiczenie to jest proste, ale skuteczne i prowadzi do wielkich zmian, jeśli praktykuje się je regularnie.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Odzyskaj równowagę w życiu

Czy cierpisz na stany lękowe, depresję albo paraliżujący ból? Cokolwiek skłoniło Cię do przeczytania tej książki, wiedz, że wybrałeś właściwą ścieżkę! Dzięki lekturze dowiesz się, w jaki sposób uważność może ukoić zszargane nerwy, zredukować stres i ból czy uwolnić umysł od rozprasających myśli — a także na nowo rozpałić Twoje zamiłowanie do życia.

W książce:

- Jak radzić sobie z potknięciami i unikać przeszkód
- Przewycięzanie bólu fizycznego
- Techniki praktyczne dla dzieci
- Sposoby reagowania na nieprzyjemne emocje

Shamash Alidina jest zawodowym trenerem uważności, coachem i mówcą. Ma ponad 14-letnie doświadczenie w nauczaniu. Aktualnie prowadzi warsztaty kreatywne dla firm i organizacji oraz występuje na konferencjach na całym świecie.



dla
bystrzaków

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

septem
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://dlabystrzakow.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://dlabystrzakow.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://dlabystrzakow.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: rady@dlabystrzakow.pl
<http://dlabystrzakow.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-5255-1



9 788328 352551