

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](mailto: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

---

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

## **CZĘŚĆ I: UWAGA NA START .....**

**25**

<b>ROZDZIAŁ 1: Odkrywamy praktykę uważności .....</b>	<b>27</b>
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

<b>ROZDZIAŁ 2:</b>	<b>Korzyści płynące z uważności .....</b>	<b>41</b>
	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**

<b>ROZDZIAŁ 3:</b>	<b>Dbamy o motywację .....</b>	<b>61</b>
	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
<b>ROZDZIAŁ 4:</b>	<b>Rozwój zdrowego nastawienia .....</b>	<b>75</b>
	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
<b>ROZDZIAŁ 5:   Rozwój zdrowego nastawienia .....</b>	<b>95</b>
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

<b>ROZDZIAŁ 6:   Zaczynamy praktykę formalnej medytacji .....</b>	<b>115</b>
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
<b>ROZDZIAŁ 7:</b>	<b>Stosowanie uważności dla siebie i dla innych .....</b>	<b>145</b>
	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
<b>ROZDZIAŁ 8:</b>	<b>Uważność w codziennym życiu .....</b>	<b>165</b>
	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
<b>ROZDZIAŁ 9: Twój własny schemat praktyki .....</b>	<b>185</b>
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
<b>ROZDZIAŁ 10: Radzenie sobie z potknięciami</b>	
<b>    i pokonywanie przeszkód .....</b>	<b>201</b>
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 PRACY .....221**

### **ROZDZIAŁ 11: Odkrywamy większe szczęście .....223**

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 zmęczenia .....243**

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



<b>ROZDZIAŁ 13:</b>	<b>Uważność w walce ze stanami lękowymi, depresją i uzależnieniem .....</b>	<b>263</b>
	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 ostrzegania .....	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
<b>ROZDZIAŁ 14:</b>	<b>Uzdrowianie ciała .....</b>	<b>285</b>
	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
<b>ROZDZIAŁ 15:</b>	<b>Uważność dla dzieci .....</b>	<b>299</b>
	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: DEKALOGI .....315**

### **ROZDZIAŁ 16: Dziesięć rad w celu uważnego życia .....317**

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 pomóc .....327**

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

<b>ROZDZIAŁ 18:</b>	<b>Dziesięć mitów na temat uważności .....</b>	<b>337</b>
	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
<b>ROZDZIAŁ 19:</b>	<b>Dziesięć ścieżek do obrania .....</b>	<b>347</b>
	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
	<b>Arkusze podręczny .....</b>	<b>355</b>
	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
	<b>Skorowidz .....</b>	<b>361</b>



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

## Rozdział **1**

# Odkrywamy praktykę uważności

**P**raktykowanie 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, sprzątanie, 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.



ZAPAMIĘTAJ

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*<sup>1</sup>, 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

<sup>1</sup> 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.
- ▶▶ Powinienem 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 osądzających 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](mailto:rady@dlabystrzakow.pl)  
<http://dlabystrzakow.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-5255-1



9 788328 352551