

WSTĘP

Moje pierwsze spotkanie z intensywnym treningiem rozwijającym mindfulness (uwaga) było bolesne i frustrujące. Równocześnie pełne radości, zaskoczeń i głębokiej satysfakcji.

Przepełnione niezrozumieniem i niecierpliwością. Często poczuciem traconego czasu. Zdarzyło się na początku lat dziewięćdziesiątych w Anglii. Gdyby nie moje mocno osadzone, wówczas oparte jeszcze na nielicznych doświadczeniach, przekonanie o wartości praktyki, w którą na kilka dni po raz pierwszy w życiu postanowiłem się wtedy intensywnie zaangażować, decydując się na wstawanie o czwartej rano, wielogodzinne medytacje, rezygnację z codziennych, „normalnych” aktywności, moje pierwsze spotkanie z treningiem mindfulness mogło być ostatnim.

Ta książka powstała, aby praktykowanie mindfulness ułatwić. Bezpośrednim powodem jej napisania były prośby uczestników prowadzonych przeze mnie od lat programów poświęconych uwadze, aby w jednej pracy zebrać różne ćwiczenia pozwalające rozwijać mindfulness. Wielu uczestników odczuwało potrzebę posiadania zbioru ćwiczeń, z którego będą mogli czerpać inspirację i korzystać

z opracowanych już technik w trakcie samodzielnej praktyki. Książka ta jest zatem odpowiedzią na tę potrzebę.

Skierowana jest zarówno do osób, które mają już pewną wiedzę i doświadczenie związane z treningiem mindfulness, jak i do tych, które dotychczas się z nim nie zetknęły.

Mam też nadzieję, że będzie wspierać zainicjowaną przeze mnie jakiś czas temu na Śląsku ideę tworzenia się grup medytacyjnych złożonych z osób chcących wspólnie regularnie praktykować mindfulness bez stałego udziału nauczyciela, który z różnych powodów może być niedostępny. Pierwsze takie grupy już powstały. Dzięki zestawowi zapisanych i nagranych ćwiczeń przeprowadzenie spotkań medytacyjnych będzie dla wielu osób łatwiejsze, co może pomóc w rozpowszechnianiu się samodzielnie praktykujących grup.

Książka składa się z trzech części. Pierwsza stanowi wprowadzenie do tematu. Opisuję w niej między innymi, czym mindfulness jest i jakie przynosi korzyści potwierdzone w licznych badaniach. Odnoszę się również do błędnych przekonań dotyczących mindfulness.

W drugiej – głównej części książki – przedstawiam 25 ćwiczeń pomagających w rozwijaniu mindfulness. Każde z nich opisane jest w sposób umożliwiający samodzielną praktykę. Ćwiczenia te przekazuję uczestnikom prowadzonych przeze mnie programów i/lub sam z nich korzystam. W części trzeciej, dla osób zainteresowanych szerszym kontekstem mindfulness, przedstawiam je na tle tradycyjnego, mającego już 2500 lat nauczania stanowiącego faktyczne i wciąż niestety mało znane źródło idei i praktyki uważności we współczesnym świecie Zachodu. Do książki dołączona jest płyta z nagraniami audio, która ułatwi samodzielne ćwiczenie.

Nie należy traktować tej książki jako kursu mindfulness – kurs taki najlepiej przejść pod kierunkiem doświadczonego nauczyciela. Stanowi ona natomiast przede wszystkim wsparcie dla osób chcących praktykować samodzielnie. Pomaga dobrać pomocne dla siebie formy ćwiczeń i lepiej zrozumieć fenomen mindfulness. Przedstawia moje podejście do mindfulness i jego rozumienie. Jednocześnie nie aspiruje do przekazania jedyne właściwego podejścia – takiego nie ma. Różnice pojawiają się już w momencie definiowania samego pojęcia „mindfulness”. Definicji tych jest wiele, tak jak i form praktyki. Poprzez tę książkę chcę także zachęcić do samodzielnej eksploracji, zadawania pytań, ciekawości i otwartości. Szukania własnej, optymalnej i dostosowanej do siebie ścieżki rozwijania mindfulness.

Jestem przekonany, że gdybym ponad 25 lat temu, przed moim pierwszym medytacyjnym wyjazdem do Anglii, przeczytał tego typu książkę, uniknąłbym wielu trudności, frustracji i nieporozumień. Praktyka byłaby skuteczniejsza, efekty szybsze, a życie bardziej uważne, z wszelkimi wspaniałymi konsekwencjami pogłębiania mindfulness w codziennym byciu.

Zapraszam do lektury, ćwiczeń, świadomego bycia tu i teraz.

**Do książki dołączona jest płyta CD z ćwiczeniami.
Pliki można pobrać również spod adresu:
<ftp://ftp.helion.pl/przyklady/mindfu.zip>**

będzie ciężko, może jeszcze zwiększyć ewentualne trudności, prowadząc do realizacji samosprowadzającej się przepowiedni i blokując doświadczanie głęboko przyjemnych skutków rozwijania uważności. Zamiast przyjmować, że będzie zawsze łatwo lub trudno, po prostu praktykuj z otwartością na to, że może być różnie. I to jest całkowicie w porządku.

Czym więc jest mindfulness?

Przede wszystkim świadomością. Świadomością bieżącego doświadczenia. Świadomością doznań z ciała, uczuć, emocji, myśli, umysłu. Przepelnioną akceptacją tego, co w danym momencie pojawia się w doświadczaniu. Akceptacją niemającą nic wspólnego z budowaniem bierności w codziennym życiu. Akceptacją, która związana jest z nieoszukiwaniem się, z widzeniem zjawisk takimi, jakie są – oczywiście na tyle, na ile nasza ludzka kondycja na to pozwala. Świadomością, która osadza dobry, bardzo pomocny w życiu dystans, która pozwala zrozumieć całym sobą, pozwala poczuć, że myśli to tylko ulotne zjawiska, że nie są tym samym, co odzwierciedlają, że są właśnie jedynie odzwierciedleniem – czasami bliższym, czasami dalszym – tego, co odwzorowują. Nigdy tym samym.

Ostatecznie uważność pomaga osiągnąć głębokie zrozumienie umysłu, procesów w nim zachodzących, tego, co przynosi szczęście i co je zabiera. Zrozumienie, uświadomienie oparte na doświadczeniu. Jeszcze raz – całym sobą. Nie jedynie głową. Pomaga uzyskać olbrzymią wolność i spokój, jak też to, co z tej wolności, spokoju i zrozumienia płynie.

Jednak sama uważność nie wystarczy⁸.

⁸ O czym więcej w rozdziale 3.

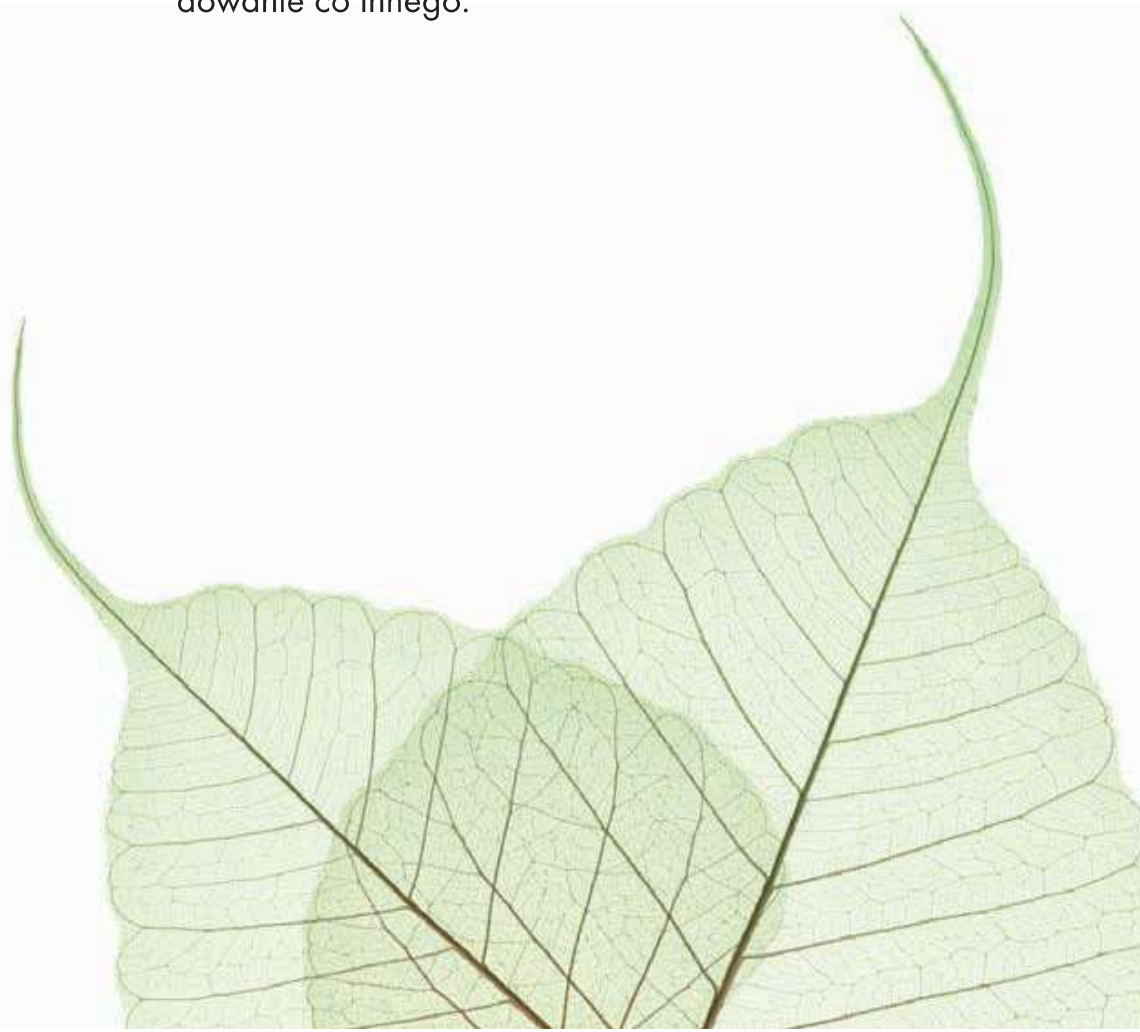
Mindfulness – współczesny fenomen?

I tak, i nie. Współczesny, ponieważ nigdy jeszcze praktyka uważności nie objęła tak ogromnej części świata, nie dotarła do tak wielu ludzi, reprezentujących tak różne kultury. Nigdy wcześniej nie została uznana za skuteczne narzędzie do radzenia sobie z tak licznymi problemami przez tak dużą liczbę ludzi. Jeszcze do niedawna medytacja, a wraz z nią uważność, jeśli ktośkolwiek wiedział, co to mniej więcej jest, a osób takich na Zachodzie było bardzo niewiele, zazwyczaj uznawane były w Europie i Ameryce za przesąd, zabobon, stratę czasu. W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia, aby praktykować uważność, porozmawiać o niej, poszerzyć wiedzę, jeździłem do Wielkiej Brytanii, gdzie stopniowo mindfulness torował sobie drogę w świecie nauki. W Polsce, w ramach uniwersytetu, na którym studiowałem, nie miałem praktycznie na to szans, a słowa „mindfulness”, „sati” nie były znane. Obecnie każdego roku publikuje się tysiące prac na temat uważności. Tylko w latach 2010 – 2016 wydano ponad 70 000 publikacji poświęconych mindfulness, z których przeszło 3000 dotyczyło badań, a ponad 50 to metaanalizy⁹.

Równocześnie nie można zapomnieć, że uważność w sposób systematyczny praktykowana jest co najmniej od 2500 lat. Była przedstawiana, omawiana, nauczana w czasach, gdy naszą część Europy porastały głównie lasy, a o chrześcijaństwie nikt nie słyszał, gdyż jeszcze nie powstało.

⁹S. Radoń,
Czy medytacja
naprawdę działa?,
Kraków 2017

Rozwijanie uważności było jednym z kluczowych aspektów ścieżki prowadzącej do tego, co nazywano nirwaną – ostatecznym uwolnieniem, oświeceniem, przebudzeniem. Tak więc to fenomen nie tylko współczesny, to także fenomen wielu tysięcy lat. Zapomnienie o tym, ignorowanie oryginalnego, wywodzącego się z nauczania Buddy kontekstu grozi sprowadzeniem uważności do kolejnej metody sprawiania sobie hedonistycznej przyjemności, chwilowego gaszenia emocjonalnych problemów, „zwiększania efektywności” dla „zwycięstwa w konsumpcyjnym wyścigu”. Oryginalnie mające prowadzić do ostatecznego wyzwolenia *sati* może zostać spłaszczone do „praktyki wążchania kwiatków”, „cichego oddychania”, „bycia sexy” albo „skutecznego manipulowania klientem”, żeby przywołać tylko kilka z wielu określeń, z jakimi w ostatnim czasie się spotkałem. Uważność to zdecydowanie coś innego.



Ćwiczenia rozwijające mindfulness¹⁰

„Dzięki obserwacji własnego oddechu przekonałem się przede wszystkim, że choć przeczytałem mnóstwo książek i odbyłem mnóstwo zajęć na uniwersytecie, nie wiem prawie nic o własnym umyśle i mam nad nim bardzo małą kontrolę”¹¹

Yuval Noah Harari

W niniejszym rozdziale przedstawiam dwadzieścia pięć ćwiczeń rozwijających mindfulness. Większość z nich stosuję osobiście zarówno w praktyce własnej, jak i w ramach programów prowadzonych przeze mnie dla różnych grup. Oczywiście nie wyczerpują one sposobów pogłębiania mindfulness – są ich tysiące. Ćwiczenia te stanowią jednak propozycję, która ma na celu wesprzeć indywidualną praktykę osób chcących rozwijać mindfulness. Mam także nadzieję, że podany zestaw będzie inspiracją do szukania własnych, optymalnych sposobów wzmocnienia świadomości bieżącego doświadczenia.

Każdą z przedstawionych praktyk można nazwać medytacją, chociaż w tej książce prezentuję je jako ćwiczenia, czasami zamiennie używając w tekście określenia „medytacja” czy właśnie – „praktyka”. Różne formy medytacji rozwijające uważność to po prostu ćwiczenia

¹⁰ W rozdziale tym w kilku miejscach korzystam z fragmentów mojej poprzedniej książki: T. Kryszczyński, *Wgląd. Buddyizm, Tajlandia, ludzie*, wyd. 2, Brzezia Łąka 2016. Ćwiczenia 1. – 4. zostały dołączone do ww. publikacji w postaci nagrania na CD.

¹¹ Y.N. Harari, *21 lekcji na XXI wiek*, Wydawnictwo Literackie 2018, s. 395.

trenujące umysł w uważności, świadomości bieżącego doświadczenia. Niektóre z ćwiczeń są ukierunkowane głównie na wzmacnianie innych aspektów, na przykład wdzięczności czy życzliwości, jednak równocześnie wspomagają rozwój uważności, dlatego zostały włączone do zbioru. Starając się uświadamiać, że mindfulness nie musi być ograniczony do buddyjskich klasztorów czy tajemniczych ośrodków, w których odbywa się praktyki nazywane medytacją nadal niekiedy kojarzone z czymś dziwnym, mistycznym, obcym – nie dla zwykłego człowieka, zdecydowałem się na użycie słowa „ćwiczenia”, gdyż właśnie przede wszystkim zbiorem ćwiczeń rozwijających uważność jest ten rozdział.

Niektóre ćwiczenia zostały nagrane na CD. Nagrania mają wspierać w praktyce, nie są jednak niezbędne. Po nauczaniu się konkretnego ćwiczenia, osadzeniu go w sobie, można zrezygnować z nagrania. Opis poszczególnych ćwiczeń w książce ma na celu ułatwienie praktyki. Część opisów bazuje na transkrypcji nagrań z CD, choć nie jest ich wierną kopią. Zabieg ten został wprowadzony, aby ułatwić proces uczenia osobom chcącym przyswoić sobie poszczególne ćwiczenia lub potrzebującym tekstu pisanego podczas prowadzenia zajęć dla innych. Stąd język zapisu w części ćwiczeń (ćwiczenia 1. – 15.) zawiera liczne powtórzenia, specyficzne określenia, które są charakterystyczne dla prowadzenia ćwiczenia dla innych osób. Zachęcam do wybrania dla siebie takiej formy zapisu ćwiczenia – na papierze lub w postaci CD – która jest optymalna w danej sytuacji.

Rozpoczynając rozwijanie mindfulness, warto pamiętać, że liczba stosowanych ćwiczeń nie jest proporcjonalna do rezultatów praktyki. Większa różnorodność ćwiczeń nie musi przekładać się na skuteczność. Na pozytywne efekty wynikające z ćwiczenia uważności wpływa przede wszystkim systematyczność praktyki i czas poświęcany na nią w ciągu doby. Pomocne jednak może być zapoznanie się z różnorodnymi formami praktyki, aby wybrać najbardziej odpowiednie.

Być może pewne ćwiczenia będą dla konkretnej osoby optymalne do zastosowania rano, inne wieczorem, inne w domu, jeszcze inne w pracy, a niektóre zupełnie nieprzydatne w danym momencie życia.

Ćwiczenia podzielone zostały na dwie grupy. Pierwsza zawiera ćwiczenia (1. - 15.), które wykonujemy celowo, dedykując czas tylko im, nie wykonując żadnych tak zwanych codziennych czynności. Często praktyki takie określa się jako „formalne”. Druga grupa ćwiczeń (16. - 25.) związana jest właśnie z tymi codziennymi czynnościami, takimi jak sprzątanie, mycie się, przygotowywanie posiłku, jedzenie itd. Praktyki takie nazywa się często „nieformalnymi”. Ćwiczenia rozwijające uważność można oczywiście dzielić na wiele sposobów. Zaproponowany przeze mnie w tej książce wynika z potrzeb wyrażanych przez uczestników prowadzonych przeze mnie grup, proszących zazwyczaj o wskazówki dotyczące statycznych i dynamicznych ćwiczeń „formalnych” oraz przeciwstawianych im ćwiczeń „nieformalnych”.

Jak długo, kiedy i co praktykować?

Często zadawane mi jest pytanie: „Ile czasu muszę medytować?”. Przede wszystkim nie musisz. Dostosuj czas praktyki do swoich potrzeb i możliwości. Zachęcam jednak, raz jeszcze, do systematyczności. Optymalnie będzie, jeśli w swoim planie dnia wyznaczysz czas na praktykę.

Bardzo pomocne jest rozpoczęcie i zakończenie dnia praktyką, wprowadzanie jej do codziennych czynności, które, tak czy inaczej, wykonujesz. Rób to jednak świadomie, będąc tu i teraz – świadomie tu i teraz. Moje doświadczenie, a także wiele badań wskazują na to, że im więcej praktyki, tym lepsze efekty. Nie zapominaj też, że jesteśmy istotami psychofizycznymi. Dbanie o psychikę połącz z dbaniem o ciało. Nawet jeśli bardzo lubisz

ĆWICZENIE 5

Myśli

Mimo życia w najlepszych warunkach, doświadczania sukcesów, posiadania praktycznie nieograniczonych zasobów finansowych ludzie potrafią być przerażająco nieszczęśliwi. Cóż dopiero z tymi, którzy tego wszystkiego nie mają? Skąd bierze się głębokie cierpienie ludzi, którzy wszelkie niezbędne do życia potrzeby mają zaspokojone? I czy możliwe jest zmniejszenie lub wyzbycie się cierpienia, gdy zaspokojenia tego brak? A jeśli tak, to jak to zrobić?

Uważna obserwacja myśli pozwala przyjrzeć się im, zauważyć, co nam robią, jak wpływają na nasze samopoczucie. Które z nich są pomocne, a które szkodzą. Jak powiązane są z uczuciami, doznaniem z ciała. Obserwacja myśli pozwala także stopniowo zmieniać stosunek do nich. Od identyfikacji z nimi, od uznania tego, że myśli są faktami, że są tym, co przedstawiają, przechodzimy do uświadomienia sobie, do poczucia, doświadczenia, że są jedynie odzwierciedleniem, a nie tym, co odzwierciedlają. Stopniowo uczymy się patrzeć na nie jak na zjawiska w umyśle, które pojawiają się i jakiś czas trwają po to, aby ostatecznie się rozpuścić. Uczymy się być w stosunku do nich w zdrowym dystansie, który chroni przed zassaniem przez wir destrukcyjnych myśli, a nawet jeśli to nastąpi, potrafimy z niego wyjść wzmacnieni przez kolejne doświadczenie.

Szkodliwe myśli są zazwyczaj odpowiedzialne za długotrwały stres, często prowadzą do depresji i napadów lęku. Mindfulness pomaga ich negatywny wpływ ograniczyć, pomaga stopniowo je eliminować, chronić przed ich namnażaniem się, zmieniać stosunek do myśli jako takich, co ostatecznie prowadzi do uwalniania się od ich dyktatu.

Usiądź wygodnie na poduszce, podłodze lub na krześle.
Zadbaj, aby kręgosłup był wyprostowany, a ręce
swobodnie opadały, opierając się na udach lub kolanach.
Zamknij oczy.



Utrzymując wyprostowany kręgosłup, pozwól ciału rozluźnić się,
zrelaksować, puścić zbędne napięcia na tyle,
na ile jest to możliwe dla ciebie w tej chwili.



Skieruj uwagę na oddech w tej części ciała, w której najlepiej
ci się go obserwuje. Zazwyczaj jest to brzuch lub nozdrza.



Nie kontroluj oddechu, nie wpływaj na jego tempo, głębokość.
Pozwól mu po prostu być takim, jakim jest w danym momencie.



Obejmuj świadomością całość oddechu.
Bądź chwila po chwili, z każdym wdechem i z każdym wydechem.



A teraz przenieś uwagę na myśli, które pojawiają się
w umyśle w tym momencie. Po prostu zacznij je obserwować.



Jeśli żadnych myśli nie zauważasz, bądź z ich brakiem,
z ich nieobecnością. Nie staraj się ich wytworzyć, przywołać.
Z otwartością, cierpliwością czekaj, aż się pojawią, równocześnie
odpoczywając dzięki byciu w teraźniejszości.



Zauważaj ich przepływ. Zauważaj, jak pojawiają się, trwają,
znikają. Obserwuj je tak, jakbyś obserwował obłoki na niebie,
które pojawiają się, trwają czas jakiś, po czym znikają,
lub jakbyś siedział na brzegu rzeki i obserwował płynącą
w niej przejrzystą wodę, w której co jakiś czas pojawiają się

wielkie bale drewna. A ty patrzysz na nie i pozwalasz im odpłynąć. Nie wpadasz do rzeki, nie chwytasz bali, nie dajesz się im ponieść. Pozostajesz na brzegu i patrzysz. Gdy bale (myśli) są, zauważasz je, gdy ich nie ma, obserwujesz przejrzystą wodę. Staraj się nie wpadać w nurt myśli, w historie z przeszłości czy plany na przyszłość.



Jeśli wpadniesz w nurt myśli, porwą cię marzenia, plany, obawy, cokolwiek, i uświadomisz to sobie, wróć do pozycji obserwatora. W tym powrocie wspierające może być skierowanie uwagi na oddech, osadzenie się w teraźniejszości przy jego pomocy. I gdy umysł wyciszy się ponownie, wróć do obserwowania myśli.



Wpadanie w nurt myśli będzie się zdarzać co jakiś czas. Nie krytykuj się za to, nie obwiniaj. Umysł może być bardzo aktywny i jego uspokojenie może wymagać czasu. Z cierpliwością, życzliwością dla siebie i tego, czego w danym momencie doświadczasz, za każdym razem wracaj do oglądu myśli. Z pozycji obserwatora na brzegu rzeki.



Nie lgnij do myśli, nie uciekaj od nich, po prostu przyglądaj im się i pozwól im odchodzić.



Uświadom sobie, że myśli są jedynie wytworem umysłu.



Uświadom sobie również przestrzeń między myślami, gdy ich nie ma. Pozwól sobie być w tej przestrzeni braku myśli. I wracaj do ich obserwacji, gdy się pojawią.



Myśli są jak litery pisane na wodzie – jeśli tylko nie będziesz ich podtrzymywać, wzmacniać, znikną, a umysł wyciszy się.

ĆWICZENIE 11

Wdzięczność Wersja 1

Kilka lat temu odwiedziłem Ladakh. W tym przepięknym miejscu w Himalajach można spotkać społeczność nadal kultywującą tradycyjne wartości miejscowego buddyzmu. Świat, który runął po chińskiej inwazji w Tybecie, tu jeszcze trwa. Ladakh w wyniku sprzyjających okoliczności i położenia geograficznego znalazł się w granicach Indii, dzięki czemu jego kultura nie została poddana systematycznemu niszczeniu. Gdy chodziłem z plecakiem po tej części Himalajów, pewnego dnia zostałem zaproszony do kamiennego domostwa kobiety, która latem wypasała tu właśnie, na wysokości blisko 5000 metrów n.p.m., kozy i jaki. Razem ze mną, poza kilkoma przypadkowymi towarzyszami wędrowki, był miejscowy przewodnik, który postanowił pokazać nam, jak żyją ludzie na takiej wysokości. Wprowadził nas w świat całkowicie obcy, biedny, nieznany. Domem kobiety było coś na kształt ziemianki pokrytej prymitywnym dachem, z jednym małym oknem, przez które wpatrywały się w nas, wciskając pojedynczo głowy, kozy, co powodowało, że w pomieszczeniu siedzieliśmy prawie w całkowitej ciemności. Elektryczności nie było, ogień

w piecu się nie palił, głowy kóz zabierały więc większość dostępnego światła. Niewiele podstawowych sprzętów stanowiło całe wyposażenie tego miejsca. Kilka stołków, stół, garnki, czajnik, szklanki, coś jakby łóżko, a raczej legowisko. O ściąganiu kurtek czy butów nie było mowy. Było zbyt zimno. Gospodynią okazała się niska kobieta o szerokim uśmiechu, ciemnych, radosnych oczach, opatulona rzeczami szarymi od kurzu, który pokrywał także jej ogorzałą od słońca twarz. Miała może 30, może 40, może 50 lat. Nie znaleźmy jej języka, ona nie знаła angielskiego. Dzięki przewodnikowi, który wszedł w rolę tłumacza, mogliśmy z nią porozmawiać. Jeden z moich przypadkowych towarzyszy, Hans, który okazał się menedżerem w niemieckiej korporacji, przyjechał w Himalaje, aby pomóc sobie odpowiedzieć na pytanie, jak być szczęśliwym. Odpowiedzi nie znalazł w bogatych Niemczech, nie przyniosły mu jej pieniądze, wykształcenie i sukces zawodowy. Bardzo chciał dopytać o szczęście zakurzoną, biedną, żyjącą w czymś, co wielu nazwałoby norą, himalajską pasterkę kóz i jaków. Gdy kobieta odpowiedziała na kilka pytań dotyczących stada, domu, pracy, Hans, z wysokości swoich ponad 190 centymetrów, skierował do niewiele ponad półtorametrowej pasterki grzeczne, bezpośrednie pytanie:

– Czy mogłabyś powiedzieć, czy jesteś szczęśliwa?

– Tak, jestem – odpowiedziała, cały czas uśmiechając się swoimi ciemnymi oczami.

– Czy możesz powiedzieć, jak to zrobić, jak być szczęśliwym? – kontynuował Hans, wciąż grzecznie, pokornie, jakby kuląc się, jakby czując w tej sytuacji niezręczność swojego wzrostu. A może kulenie się wynikało z desperacji?

– Tak – odparła pasterka w przeciwieństwie do Hansa wyprostowana, pewna siebie, rozluźniona i również pokorna, jednak pokorą zupełnie inną.

– Przede wszystkim bądź wdzięczny, zadowolony z tego, co masz – kontynuowała kobieta, intensywnie wpatrując się w błękitne oczy Hansa, jakby sprawdzając, czy rzeczywiście rozumie, co do niego mówi.

– Nie rań innych – dodała.

– I... kontroluj swój umysł – zamknęła nauczanie kobieta pasąca kozy i jaki.

Hans jakby przygaśł. Uderzony siłą tego, co usłyszał? Prostotą? Głębicią? Trzyzdania! A może refleksją: „Onatu, nie mając prawie niczego, żyjąc w ziemiance, w zimnie, z kozami, szczęśliwa, a ja z pieniędzmi, wykształceniem, sukcesem – nie. Jak to? Ale właśnie tak jest!”. Może Hans tak pomyślał, może nie, jednak jego zmieszanie (?), smutek (?) zauważyła chyba również pasterka i odwzajemniła pytanie:

– A ty jesteś szczęśliwy?

– Tak... – po chwili milczenia odpowiedział smutno Hans. – Czasami... Tak. Ale czasami nie... – dorzucił jeszcze smutniej.

Jakby ratując, jakby chcąc wyciągnąć Hansa z jego niepotwierdzonego smutku, pasterka dodała:

– Ja też czasami nie jestem szczęśliwa. Parę tygodni temu mieliśmy wielką powódź. Największą od lat. Woda zniszczyła mi dom w dolinie, straciliśmy strasznie dużo. I wtedy też nie byłam szczęśliwa – pocieszała Hansa opowieścią o swoim nieszczęściu.

– Ale teraz znowu jestem – dodała z tym samym uśmiechem w oczach.

Tak więc pierwszym elementem prowadzącym do szczęścia według himalajskiej pasterki jest wdzięczność, zadowolenie z tego, co mamy. Czy rzeczywiście wdzięczność ma wpływ na nasz dobrostan, na szczęście? Jestem przekonany, że tak. Żyjąc w świecie koncentrującym naszą uwagę na braku, na tym, czego nie mamy, a co (według reklam i nie tylko) powinniśmy mieć, aby być szczęśliwymi, radosnymi, spełnionymi,

nie dostrzegamy tego, co mamy, za co możemy być wdzięczni. I przepelnieni brakiem, nienasyceniem, cierpimy, konsumując coraz więcej.

Usłyszałem kiedyś buddyjską opowieść o świecie głodnych duchów, istot o olbrzymich żołądkach i wąskich przełykach ciągle cierpiących z powodu niezaspokojonego pragnienia jedzenia i picia. Czy nie czując wdzięczności, nie stajemy się takimi istotami? Ze wszelkimi konsekwencjami braku wdzięczności?

Wpływ wdzięczności na nasze życie poddawany jest także badaniom. Wiele z nich wskazuje, że wdzięczność powiązana jest z poczuciem większego szczęścia, satysfakcją w życiu, ogólnie rzecz ujmując, wzmacnia pozytywne uczucia i osłabia te trudne. Jedną z form badań nad wdzięcznością polega na tym, iż badani przez parę tygodni mają za zadanie każdego dnia zapisywać po kilka rzeczy, za które są wdzięczni. Okazuje się, że tak prosta praktyka notowania, a więc świadomego zauważania, za co można być wdzięcznym i za co w związku z tym wdzięcznym się jest, prowadzi do wzrostu satysfakcji pozytywnych uczuć w życiu osób badanych.

Tak więc praktykujemy wdzięczność i poprzez nią wzmacniamy również spokój umysłu i mindfulness. W wyciszonym umyśle łatwiej dostrzec bieżące doświadczenia i relacje zachodzące między nimi. Mindfulness pozwala łatwiej zauważyć wpływ wdzięczności na nasze życie, jednocześnie w ten sposób ją rozwijając.

Poniższe medytacje są dwiema z bardzo wielu form praktykowania wdzięczności i stanowią zachętę do jej kultywowania.

Mindfulness znaczy sati

„Doskonalenie właściwego postępowania pielęgnuje skupienie, a dodatkowe wzmocnienie skupienia prowadzi do rozwijania mądrości. Te trzy aspekty treningu zazębiają się i przeplatają. Zjednoczone tworzą Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę”²²

Ajahn Chah

Wydaje się, że ludzie doświadczali mindfulness od zarania dziejów. Tak jak miłości, wdzięczności czy przyjaźni. Okresy świadomości bieżącego doświadczenia pełne akceptacji, czasami trwające chwilę, czasami znacznie dłużej, rodzące wglądy oddziałujące jedynie na dany moment lub innym razem na całe życie, są czymś naturalnym. Przejawy tej specyficznej świadomości odnaleźć można w opowieściach, poezji, religiach różnych ludów, w różnych czasach i miejscach na ziemi. Wyjątkowo dokładnie mindfulness i sposób jego pogłębiania zostały opisane i ustrukturalizowane w starożytnych Indiach. I przede wszystkim właśnie stamtąd, a ściślej z tradycji buddyjskiej tam powstałej współczesny Zachód zaczerpnął ideę i praktykę mindfulness. Jak już wcześniej wspominałem, mindfulness jest po prostu tłumaczeniem palijskiego

²² *The Collected Teachings of Ajahn Chah*, Belsay 2011, s. 436.

sati, a polska uważność to z kolei tłumaczenie angielskiego mindfulness. Pierwotny termin pochodzący ze starożytnych tekstów buddyjskich spisanych w pali – języku, którym posługiwano się w Indiach około 2500 lat temu – dla wielu pozostaje nieznany. W konsekwencji niezwykle ważny, oryginalny, buddyjski kontekst *sati* często umyka, a niekiedy wręcz po prostu się nie pojawia.

Przeniesienie *sati* na Zachód, które w międzyczasie stało się mindfulness, niejednokrotnie odbywało się poprzez wycięcie go z tego kontekstu. Chcąc wprowadzić mindfulness do głównego nurtu nauki, unikano nie tylko palijskiej terminologii²³, ale też całej sieci idei tworzonych w oparciu o żywe doświadczenie – i od wieków powiązanych z mindfulness. Często, aby wprowadzenie to było możliwe, akceptowalne przez środowisko akademickie – przyzwyczajone do oddzielania religii od nauki, przesiąknięte negatywnymi przekonaniami na temat tego, co „nienaukowe” czy też po prostu niezachodnie, co zazwyczaj wynikało z niewiedzy i błędnych przedzałożeń – zabieg „wycięcia” był przydatny. Aby pomagać ludziom na Zachodzie w oparciu o mindfulness, wyekstrahowano je z tradycyjnego kontekstu. Coś, co w kontekście było nie do przyjęcia w Europie czy USA lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych dwudziestego wieku, poza nim takie się stało. Pozytywną stroną tego zabiegu był niesamowity sukces – mindfulness został rozpowszechniony na Zachodzie. Przeprowadzono tysiące badań, które potwierdziły jego pozytywne oddziaływanie na umysł i ciało. Zakres ludzi pogłębiających w systematyczny, ustrukturalizowany sposób świadomość bieżącego doświadczenia nie był już ograniczony tylko do buddystów stanowiących niewielki procent społeczeństw Zachodu, ale rozszerzył się na osoby różnych religii i światopoglądów, którzy przekonali się w oparciu o własne doświadczenia i liczne badania, że TO działa.

²³ Z tego względu terminologia palijska jest na Zachodzie mało znana. W niniejszym rozdziale wprowadzam wiele terminów palijskich. Słowa palijskie zostały zapisane kursywą (poza *sati*).

„Wycięcie” miało też niestety skutki negatywne. Umniejszono znaczenie lub wręcz usunięto niezwykle ważne aspekty powiązane z mindfulness, przez co istotnemu zniekształceniu ulegało samo pojmowanie uważności. Osobiście słyszałem opinie mówiące o „rozwadnianiu dharmy”²⁴ na Zachodzie. Zaczęły pojawiać się też stwierdzenia, takie jak sptykanie, makdonaldyzacja czy nawet militaryzacja mindfulness²⁵ odnoszące się do sposobu wykorzystywania tego, co nazywano mindfulness, jego promowania czy nauczania. Stwierdzenia te, mające zazwyczaj wydźwięk pejoratywny, częstokroć niestety dobrze opisywały różne procesy czy konkretne sytuacje. Dodałbym do nich również hedonizację mindfulness. Wielu ludzi chce „uprawiać mindfulness” dla przyjemności, tak jak uprawiają aerobik, oglądają seriale czy piją piwo. Część z nich po to (do czego zachęcały niektóre reklamy), aby dzięki uważności być na przykład bardziej sexy. Celem ma być przyjemność i unikanie tego, co przykre. Jednakw procesie rozwijania świadomości bieżącego doświadczenia oprócz tego, co przyjemne, spotykamy się także z tym, co bolesne i nieprzyjemne, wystawiając się na doświadczenia w danym momencie trudne, a nie unikając ich. Robimy tak właśnie po to, aby uświadomić sobie to, co jest, takie, jakie jest w danym momencie. I stopniowo uwalniać się od dyktatu niszczących automatyzmów – najpierw poprzez zauważenie ich, uświadomienie. Co bywa właśnie trudne i nieprzyjemne. Bez tego kroku uwolnienie nie jest jednak możliwe.

Jak więc wygląda kontekst mindfulness, *sati*? Jest przebogaty. W tej książce moim celem nie jest szczegółowe opisanie go. Przedstawiając podstawy kontekstu *sati*, chciałbym zachęcić do jego poznawania i brania go pod uwagę podczas rozwijania mindfulness. Pogłębianie jego znajomości może radykalnie zmienić podejście do praktyki mindfulness, różnego typu relacji, sposobu życia.

²⁴ *Dharma* – tutaj: nauczanie Buddy.

²⁵ Mindfulness jest stosowany w wojsku dla „optymalizacji wydajności”. W szkoleniu żołnierzy wykorzystywane są różne programy rozwijające uważność, na przykład MMFT (Mindfulness-Based Mind Fitness Training) oparty na MBSR. Takie zastosowanie mindfulness budzi uzasadnione wątpliwości etyczne. Wykorzystywanie uważności w szkoleniu wojska bywa określane jako militaryzacja mindfulness.

Mindfulness znaczy sati

Po co nam w ogóle kontekst *sati*? Po co wiedzieć, że mindfulness znaczy *sati*? Po co mieć świadomość, że skoro to *sati* – to warto się starać, aby zanurzone było w określonym sposobie życia, działania, mówienia, myślenia, poglądach? Powiązane z koncentracją i wysiłkiem – zgodnie z pierwotnymi założeniami i doświadczeniami?

Właśnie po to, aby z wiedzy tej korzystać. Aby pełniej doświadczać skutków oddziaływania *sati*. Aby widzieć szerszą perspektywę. Gdyż dostrzeżenie jej może się przydać niezależnie od tego, czy jesteś buddystą, ateistą, chrześcijaninem, czy kimkolwiek z jakimkolwiek innym światopoglądem. Aby nie wpadać dzięki tej wiedzy w ślepe uliczki makdonaldyzacji, militaryzacji czy hedonizacji *sati*. Aby korzystać z doświadczeń przez wieki gromadzonych przez ludzi, których odwaga i otwartość, wiedza i mądrość po przyjrzeniu się im bliżej – onieśmielają, zachwycają, zadziwiają. Aby nie odrzucać myślenia, aby nie zakładać, że ocena jest zawsze zła, aby nie być biernym, aby nie zatracić się w pogoni za przyjemnością, aby nie udawać, że jest inaczej, niż jest.

Czy oznacza to bezkrytyczne kopiowanie tego, co zostało wypracowane przed wiekami? Dla mnie zdecydowanie nie. Oznacza natomiast branie pod uwagę, uświadamianie, zapoznawanie się, z pokorą, uwagą i otwartością przyglądanie się i przepuszczanie przez własne doświadczenie, korzystanie z tego, co pomocne. A tego, co pomocne, jest bardzo dużo. Z kontekstu tego można korzystać jak z wzorca do naśladowania,

który jednak warto nieustannie testować, bądź jedynie jak z inspiracji, którą warto wziąć pod uwagę. Sam Budda zachęcał do niezależności od różnego rodzaju autorytetów, świętych ksiąg, przekazów. „Sami bądźcie dla siebie światłem i schronieniem. Nie szukajcie żadnego innego schronienia”. To wypowiedziane tuż przed śmiercią Buddy przesłanie jest niezwykle ważnym drogowskazem. Wskazaniem ku wolności.

Coraz głębsze uświadamianie sobie starożytnego i jakże współczesnego kontekstu sati to zrozumienie także, że samo sati, mindfulness, uważność, nie wystarczy. Próby wyzwolenia się od braku satysfakcji, cierpienia przez jedynie minutową, kilkuminutową czy godzinną praktykę, siedząc ze skrzyżowanymi nogami, to nie wszystko. Aby wyzwolenie nastąpiło bądź chociażby znaczące przybliżenie do wyzwolenia, głębokiej satysfakcji, szczęścia, potrzebny jest wspierający sposób życia, mowy, działania itd. Nic nie robiąc w tych obszarach, spowodujemy, że skutki praktyki będą ograniczone. Tak często przychodzą do mnie ludzie chcący ugasić pożar w swoim życiu. Chcą to zrobić i pytają, ile minut w ciągu dnia mają poświęcić na medytację. Traktują praktykę jak cudowną tabletkę, która po połknięciu w ciągu paru minut (no, może godzin) rozwiąże ich problemy. I są przeświadczeni, że może i trzeba będzie łkanie powtarzać, ale tabletką pozwolą, nie zmieniając prawie niczego w ich życiu, uwolnić się od cierpienia codzienności. To nie tak. I właśnie poznanie kontekstu sati ułatwia zrozumienie, że to nie tak. Sati jest skuteczne. Pomaga w zmianie. Jednak aby wsparło głęboką przemianę, nawet znacznie mniej radykalną niż ta, którą buddyści nazywają nirwaną, wymaga równoległych zmian w życiu, myśleniu, działaniu.

Tak więc zachęcam do poznawania, budowania w sobie otwartości, czerpania z kontekstu i robienia tego z *sati*, zauważając, jak to, co bierzesz, wpływa na ciebie i twoje otoczenie. Do podążania ścieżką wyznaczaną przez otwartość, uważność, mądrość. Do rozwijania życzliwości dla siebie i innych. Systematycznej praktyki. Pogłębiania wolności od szkodliwych automatyzmów. Myślenia i wyciągania wniosków, dostrzegając różnicę między tym, co pomocne i zmniejszające cierpienie w świecie, a tym, co cierpienie to zwiększa. Wprowadzania wniosków w życie. Działania. Niepoddawania się bierności, apatii. I pamiętania, że zdarzy ci się mylić, bać, wycofywać, załamywać, bo jesteś człowiekiem. Do uczenia się na doświadczeniach także tych przykrych, nieprzyjemnych. Korzystania z tych doświadczeń.

W tym wszystkim pomoże pogłębianie znajomości przywołanego w tym rozdziale kontekstu *sati*. Czerpania z niego w codziennej praktyce rozwijającej mindfulness.

Gdyż mindfulness znaczy *sati*.

