

ROZDZIAŁ III.

PRAKTYKOWANIE UWAŻNOŚCI DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE

Aby wzmocnić szansę na sukces w rozwijaniu i pielęgnowaniu uważności, zalecam znaczącą zmianę w nawykach czytelniczych. Zapewne jak większość ludzi czytasz tę książkę w łóżku albo dosyć szybko (na przykład kilka rozdziałów za jednym posiedzeniem). Taki rodzaj czytania sprawdza się w przypadku większości książek, ale nie przy *25 lekcjach uważności*. Kiedy przeczytasz rozdziały wprowadzenia, lekcje uważności będą wymagać twojego aktywnego udziału. Zachęcam, abyś czytał lekcje krok po kroku, w pełni rozbudzony i czujny na przerwy na praktykowanie i ponowną lekturę.

Znajdź czas

Aby zmaksymalizować korzyści z uważności, powinieneś znaleźć czas na regularne praktykowanie. Aby zmaksymalizować korzyści z postępowania zgodnie z *25 lekcjami uważności*, gorąco zalecam, abyś znalazł czas w codziennym albo tygodniowym rytmie.

Tygodniowo

Wyznacz w tygodniu stałą porę praktykowania. Wyobraź sobie, że uczestniczysz w cotygodniowej lekcji. W jej trakcie będziesz uczestni-

kiem i prowadzącym. *25 lekcji uważności* to plan zajęć, twój przewodnik. Nie czytaj Lekcji 1, dopóki nie wyznaczysz stałej pory dla cotygodniowej praktyki. W jej trakcie będziesz pracować nad jedną lekcją naraz. Lekcje dostarczą ci informacji, praktyki i ćwiczeń. Praktykuj każdą lekcję przez co najmniej tydzień, zanim przejdziesz do następnej. Na początek przeznacz w tygodniu jedną lub dwie godziny na praktykowanie, a potem dostosuj swoją gotowość do działania w zależności od twoich postępów i potrzeb. Możesz nawet zaprosić przyjaciela albo kogoś, kogo kochasz, aby dołączył do ciebie w tym eksperymentowaniu i badaniu, w tej przygodzie. Obecność jakiegokolwiek wspierającej grupy poprawi naukę i praktykowanie uważności.

Codziennie

Oprócz cotygodniowej lekcji, każdego dnia wyznacz stałą porę ćwiczenia tego, czego nauczyłeś się w jej trakcie. Nieco później poszerzę ten drugi punkt, dam też przykłady i wskazania.

Znajdź miejsce

Gdzie odbywasz cotygodniowe lekcje i codzienne praktykowanie? Znajdź miejsce, które zapewni ci prywatność i w którym możesz ćwiczyć bez zakłóceń, zakłopotania czy zawstydzienia. Jeśli to możliwe, nadaj miejscu ćwiczeń osobisty rys. Przedmioty o szczególnym dla ciebie znaczeniu emocjonalnym czy duchowej wartości mogą dyskretnie wzmocnić wewnętrzne skupienie. Personalizacja tej przestrzeni może dodać klimat miejscu twoich praktyk i wzmocnić wewnętrzny kontakt z nim. Idea jest taka, aby było to miejsce, w którym chcesz spędzać czas. Kwiaty, esencje kwiatowe, ulubione tkaniny, dekoracje ścian, figurki, nawet wyjątkowa z jakiegoś powodu piłeczka do golfa czy baseballa mogą nadać dodatkowy wymiar miejscu ćwiczeń. Zaan-

gażowanie zmysłów może wesprzeć cię w pozostaniu obecnym podczas praktykowania.

Często podróżujący mogą przygotować podręczny zestaw takich przedmiotów, który będą ze sobą wozić. Włączenie niewielkiego dywanika do takiego zestawu pomoże ci wyznaczyć specjalną przestrzeń nawet wtedy, gdy jesteś daleko od domu. Zwróć uwagę, że większość hoteli zabrania palenia świeczek czy kadzidełek.

Zobowiąż się do praktykowania

Znalezienie czasu i miejsca to twoje pierwsze kroki w stronę zobowiązania do praktykowania uważności. Być może będziesz musiał wykazać się dużą kreatywnością w znalezieniu czasu albo miejsca. Być może niekiedy będziesz musiał dokonywać korekt. Jeden z uczestników prowadzonych przeze mnie lekcji wykorzystywał niewielki taras swojego mieszkania w wiosennych i letnich miesiącach. Mieszkali z żoną w wynajmowanym mieszkaniu i musieli dokonać kilku przemyślanych wyborów, aby w trakcie zimnych miesięcy dostosować jego praktykowanie do warunków, jakimi dysponowali. Wiele razy przestawiali meble, aż w końcu wygospodarowali przestrzeń 60 cm na 60 cm, na którą oboje się zgodzili.

Potraktuj swoje praktykowanie jako wartościowy eksperyment. Unikaj osądów, dopóki nie będziesz miał za sobą kilku tygodni ćwiczeń. Kiedy korzyści z praktykowania staną się coraz bardziej widoczne, przekonasz się, że łatwiej będzie ci dokonywać wyborów, które usprawnią praktykowanie. Jedną z pomocnych strategii polega na tym, aby zobowiązać się do przestrzegania wyznaczonego czasu i odnowić to zobowiązanie, kiedy ten czas się kończy. Na przykład zobowiąż się do systematycznego praktykowania przez tydzień i odnow to zobowiązanie, kiedy ten tydzień dobiega końca. To pozwoli ci uwzględnić wszystkie zmiany dotyczące praktykowania.

W zdecydowanej większości treningów i warsztatów uważności w Stanach Zjednoczonych czy gdziekolwiek indziej wstępny trening trwa kilka tygodni. Każda sesja zajmuje od 2,5 do 3 godzin. Każdy kolejny kurs budowany jest do pewnego stopnia na poprzednim, ze wspomagającymi sesjami po zakończeniu kursu. Oczywiście, może być wiele odmian tej struktury, jednak zasadniczym elementem jest stopniowe i systematyczne budowanie nauczania i praktyki. Zagłębienie się w temacie, podobnie jak szybkie przeczytanie książki czy uczestnictwo w kilkudniowym intensywnym odoosobnieniu, przynosi pewne korzyści. Niemniej jednak często nie skutkują one konsekwentnym i regularnym praktykowaniem, które ma fundamentalne znaczenie dla skuteczności uważności i innych podejść medytacyjnych.

Kolejną ważną rzeczą, o której trzeba pamiętać, jest fakt, że nowość przemija. To ważne, aby wprowadzać nowe metody praktykowania. Równie ważne jest, aby praktykować je dosyć dokładnie, pomimo efektu ich nowości, zanim podejmiemy decyzję – uznamy, że są nam nieprzydatne. Najlepszą praktyką jest ta, którą wykonujesz codziennie. W tej książce wprowadzę kilka nowych praktyk, wraz z innymi sposobami, dzięki którym zachowasz uważność. Utrzymuj otwartość serca i umysłu. Ucz się zgodnie z zaleceniami i ćwicz dotąd, aż uznasz, że opanowałeś wskazaną umiejętność. Nie musisz praktykować codziennie. Tak naprawdę zachęcam cię do dokonywania wyborów. Jeśli wypróbujesz nową metodę kilka razy i poczujesz, że nie jest dla ciebie, nie włączaj jej do długoterminowego planu praktykowania. Jeśli jednak każda z tych praktyk sprawia ci problemy, być może powinieneś wytrwać dłużej i dokładniej sprawdzić swoje myśli, przekonania, motywacje i uczucia.

Naturalny opór w postaci znudzenia, negatywnych myśli czy osądzenia to częsta reakcja na nowe metody poszukiwań, takie jak uważność. Zwróć uwagę na twój opór, po czym spokojnie wróć do praktyki, którą musisz wykonać. Przez całą książkę będę podkreślać i przypominać, że skuteczność uważności zależy od regularnego praktykowania. Nie

może być żadnych „jeśli”, „ale” czy „albo”. Yoda, zielony mędrzec z sagi *Gwiezdne wojny*, miał rację, kiedy powiedział: „Nie próbuj! Rób. Albo nie rób. Próbowania nie ma”.

Pamiętaj też, że możesz zacząć od początku. Pozwól umilknąć samokrytyce czy osądzaniu samego siebie i zaczynaj od początku tyle razy, ile razy będzie to potrzebne. Rób to, nie oglądając się na przeszłość. Ona minęła. Przyszłości jeszcze nie ma. Teraźniejszość to jedyna chwila, którą naprawdę masz i z którą możesz pracować. Zobowiązanie do praktykowania oraz życzliwe i wolne od krytyki nastawienie do zaczynania od początku nie wykluczają się wzajemnie. Docierają do istoty uważnego podejścia do życiowych doświadczeń. Praktyka budowania wymaga twojej uważnej świadomości i postawy wyrozumiałości wobec siebie.

Uczestnik jednego z prowadzonych przeze mnie kursów uważności tak opisał swoje trudności z zaangażowaniem w praktykowanie i korzyści z tego praktykowania:

To było ostatniej jesieni. Sprawy związane z moją pracą w szkole i innymi zobowiązaniami stały się szczególnie stresujące. Często się zdarza, że gdy żona jest naprawdę zajęta, moja praktyka uważności traci impet. Uważność jednak ciągle mam gdzieś z tyłu głowy.

To był dosyć ponury poranek, trochę padało, a ja jechałem autobusami do pracy. Cały poranek byłem w kiepskim nastroju. Nie zdarzyło się nic szczególnego; myślę, że to było ciągłe poczucie stresu. Biegłem do następnego autobusu, patrząc pod nogi, otoczony niepokojącymi myślami, kiedy uświadomiłem sobie, co się dzieje w moim umyśle. Nie mam pojęcia, skąd wzięła się ta zmiana, ale kiedy dostrzegłem, co się dzieje w mojej głowie, zatrzymałem się. Stojąc na chodniku, wziąłem kilka głębokich, uważnych oddechów. To, co nastąpiło potem, pamiętam dosyć wybiórczo – to była tak gwałtowna zmiana. Podniosłem wzrok i świat wydał mi się jaśniejszy. Mógłbym przysiąc, że jeszcze kilka chwil temu to był szary, pochmurny dzień, teraz jednak miał tyle kolorów. Szczegól-

nie pamiętam liście na drzewach. Zaczęły już zmieniać kolory, jak to się dzieje jesienią, i wyglądały tak żywo i bogato. Mój umysł także zwolnił, poczułem wtedy krople deszczu spadające na moją twarz, chłodne powietrze wypełniające moje płuca. Jednak najważniejsza rzecz dotyczyła moich obaw. One zniknęły. Jeszcze przed chwilą pochłaniały mnie moje myśli, jednak po kilku uważnych oddechach poczułem się tak, jakbym żył w innym świecie, zewnątrz i wewnątrz. Kompletnie zmienił się mój nastrój. Trwało to właściwie przez cały dzień. Takie właśnie momenty przypominają nam, jak potężna jest uważność, jakie korzyści daje mojemu życiu, i jak ważne jest dla mnie, aby ją praktykować.

Czego potrzebujesz, by zacząć

Właściwie nie potrzebujesz niczego, aby zacząć. Nie potrzebujesz niczego nawet wtedy, kiedy jesteś doświadczonym medytatorem. Radzę jednak, abyś w czasie, gdy będziesz czytał, uczył się i eksperymentował, zbudował proste, lecz ważne zaplecze, które wesprze twoją praktykę. Dzięki osobistemu doświadczeniu oraz doświadczeniom innych nauczycieli, praktyków i uczestników kursów, przekonałam się, że bez takich wspierających struktur trudno budować regularną praktykę.

Wskazałam już na znaczenie dwóch elementów tego zaplecza: regularności praktyki i własnego miejsca – tak, chodzi o czas, w którym jesteś czujny, rozbudzony i masz wystarczająco dużo energii, aby czytać i eksperymentować, oraz o miejsce, w którym będziesz czuł się bezpiecznie i nic nie będzie cię niepokoić. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące znaczenia tych dwóch elementów, przeczytaj jeszcze raz część poświęconą wyznaczeniu czasu i miejsca.

Będziesz także potrzebował notatnika i ołówka albo długopisu. Zapiszesz w nim przebieg twojego praktykowania. Wybierz taki rodzaj notatnika, jaki lubisz, albo spróbuj nadać osobisty rys temu, który już