

WSTĘP

Ludzie często mówią mi: „Bardzo chciałbym ćwiczyć uważność, ale jestem tak zajęty, że nigdy nie mogę znaleźć na to czasu”.

Większość osób sądzi, że uważność to coś, co muszą wcisnąć w terminarz przeładowany obowiązkami związanymi z pracą, wychowaniem dzieci i prowadzeniem domu. Tak naprawdę, wpisanie praktyki uważności na stałe w swoje życie przypomina bardziej zabawę w łączenie kropek lub kolorowanek. Pamiętasz takie kolorowanki? Każde pole było oznaczone numerem, któremu odpowiadał jakiś kolor. W miarę kolorowania zaznaczonych pól – najpierw na brązowo, potem na zielono i niebiesko – wyłaniał się całkiem ładny obrazek.

Podobnie jest z ćwiczeniem uważności. Zaczynasz od jednego małego wycinka życia, powiedzmy – od tego, jak sięgasz po telefon. Za każdym razem, gdy dzwoni, zatrzymujesz się i bierzesz trzy długie, spokojne oddechy. Robisz tak przez tydzień lub dłużej, aż wejdzie ci to w krew. Potem do nowego nawyku dodajesz kolejne ćwiczenie uważności, na przykład świadome jedzenie. W momencie gdy taki sposób bycia tu i teraz staje się częścią twojego życia, dodajesz kolejny element. Stopniowo przeżywasz świadomie coraz większą część dnia. Zaczyna pojawiać się w tobie przyjemne doświadczenie przebudzenia.

Ćwiczenia zawarte w tej książce podpowiadają, które z wielu różnych obszarów w życiu możesz zacząć kolejno wypełniać ciepłymi barwami uważności płynącej z otwartego serca. Jestem nauczycielką medytacji i mieszkam w buddyjskim klasztorze zen w stanie Oregon. Jestem także lekarzem pediatrą, żoną, matką i babcią, więc doskonale rozumiem, jak stresujące i pełne wyzwań może być codzienne życie. Sporo z tych ćwiczeń wymyśliłam po to, żeby pomóc sobie samej żyć bardziej świadomie, szczęśliwie i żeby łatwiej radzić sobie z milionem obowiązków. Proponuję odpowiednie zestawy ćwiczeń każdemu, kto chciałby stać się bardziej obecny tu i teraz i czerpać więcej radości z każdej chwili, każdej sekundy życia. Nie musisz wcale zamykać się w klasztorze ani udać na miesięczne odosobnienie medytacyjne, żeby przywrócić swojemu życiu spokój i równowagę. Są zawsze na wyciągnięcie ręki. Krok po kroku, codzienna praktyka uważności pomoże ci odnaleźć poczucie spełnienia i zadowolenia w życiu, jakie teraz właśnie wiesz.

CZYM JEST UWAŻNOŚĆ I DLACZEGO JEST WAŻNA?

W ostatnich latach kwestia uważności cieszy się rosnącym zainteresowaniem naukowców, psychologów, lekarzy, pedagogów i ogółu społeczeństwa. Sporo badań dowodzi pozytywnego wpływu uważności na zdrowie psychiczne i fizyczne. Jednak co konkretnie mamy na myśli, mówiąc o „uważności”?

Oto definicja, która najbardziej mi odpowiada:

UWAŻNOŚĆ to celowe zwracanie uwagi na to, co się dzieje wokół ciebie i w tobie – w twoim ciele, sercu i umyśle. Uważność to świadomość bez krytyki lub oceny.

Czasem jesteśmy uważni, a kiedy indziej nie. Dobrym przykładem jest tu prowadzenie samochodu i uwaga, jaką poświęcamy rękom na kierownicy. Pamiętasz, jak uczyłeś się prowadzić? Szarpałeś, jechałeś zygzakiem, wykonywałeś gwałtowne ruchy kierownicą, żeby zmieścić się w swoim pasie. Byłeś w pełni przytomny, całkowicie skupiony na technice jazdy. Po jakimś czasie nauczyłeś się wykonywać wszystkie czynności automatycznie i zaledwie lekkimi ruchami rąk korygować tor jazdy. Samochód sunie gładko naprzód, a ty możesz jednocześnie prowadzić, rozmawiać, jeść i słuchać radia.

W ten oto sposób pojawia się znane nam wszystkim doświadczenie jazdy na automatycznym pilocie. Otwierasz drzwi auta, szukasz kluczyków, ostrożnie wyjeżdżasz tyłem spod domu i... wjeżdżasz na parking w pracy. Ale chwileczkę! Gdzie podziało się te trzydzieści kilometrów, czyli jakieś pół godziny, bo mniej więcej tyle czasu zajął ci dojazd z domu do pracy? Czy po drodze światła były czerwone czy zielone? Podczas gdy ciało wprawnie manewrowało autem w gąszczu ruchu ulicznego i świateł, twój umysł zrobił sobie wolne, bujał w obłokach lub się zadręczał i oprzytomniał dopiero w momencie, gdy dotarłeś do celu.

Czy to źle? Nie ma w tym nic, za co musiałbyś się wstydić lub czuć się winny. Jeśli od lat jeździsz do pracy na autopilocie i nie powodujesz przy tym wypadku,

musisz naprawdę być świetnym kierowcą! Można by jednak powiedzieć również, że to smutne, ponieważ pozwalamy ciału robić jedną rzecz, podczas gdy umysł robi coś innego, przebywa w zupełnie innym miejscu, co oznacza, że nie jesteśmy w pełni obecni tu i teraz przez znaczną część naszego życia. A gdy nie jesteśmy obecni, towarzyszy nam uporczywe, choć mgliste, poczucie niezadowolenia. To poczucie braku satysfakcji, przepaść pomiędzy nami a tym, co na zewnątrz, stanowi podstawowy problem ludzkiej egzystencji. To dlatego czasem dopada nas głębokie zwątpienie i poczucie samotności.

Budda nazwał to Pierwszą Szlachetną Prawdą: nieuchronny fakt, że każdy człowiek, wcześniej czy później, doświadczy tego typu cierpienia. W życiu przeżywamy oczywiście wiele szczęśliwych chwil, ale gdy znajomi już sobie pójdą, gdy jesteśmy samotni lub zmęczeni, rozczarowani, smutni lub zawiedzeni, znów dopada nas niezadowolenie i stajemy się nieszczęśliwi. Próbujemy temu zaradzić – sięgamy po powszechnie znane, mniej lub bardziej dostępne środki: jedzenie, narkotyki, seks, pracę, alkohol, filmy, zakupy, hazard, aby uwolnić się od bólu zwyczajnej ludzkiej egzystencji. Wszystkie te remedia działają krótko, w dodatku większości z nich towarzyszą skutki uboczne – takie jak: popadnięcie w długi, utrata przytomności, aresztowanie czy utrata kogoś, kogo kochamy – a więc w dłuższej perspektywie jedynie intensyfikują nasze cierpienie.

Na opakowaniach leków dostępnych bez recepty napisane jest: „Środek do doraźnego stosowania. Jeśli objawy nie ustąpią lub się nasilą, należy skonsultować

się z lekarzem lub farmaceutą”. Przez długie lata poszukiwań udało mi się znaleźć tylko jedno skuteczne lekarstwo, które przynosi ulgę w nawracającym poczuciu dyskomfortu i ogólnym braku zadowolenia. Wielokrotnie zalecałam jego stosowanie samej sobie i wielu innym osobom. I osiągałam znakomite wyniki. Tym lekarstwem jest regularne ćwiczenie uważności.

Jeżeli nauczymy się być obecni tu i teraz, akceptując rzeczy takimi jakie są, duża część naszego niezadowolenia z życia zniknie i ustąpi miejsca wielu drobnym radościom.

Z pewnością są w twoim życiu chwile, które przeżyłeś niezwykle uważnie, z pełną świadomością. Każdy z nas może przywołać przynajmniej jeden taki moment, gdy wszystko było jasne i wyraziste. Takie doznania nazywamy przeżyciami szczytowymi. Zdarzają się, gdy doświadczamy czegoś wyjątkowo pięknego lub przejmującego, jak na przykład narodziny dziecka czy śmierć ukochanej osoby. Taki moment może się również przytrafić, gdy nasze auto wpadnie nagle w poślizg. Czas zwalnia, a my obserwujemy rozwój sytuacji. Nie musi to być jednak bardzo dramatyczne przeżycie.

Przeżycie szczytowe może nam się zdarzyć w czasie zwykłego spaceru, gdy skręcimy w uliczkę za rogiem i nagle, na ułamek sekundy, wszystko robi się świetliste.

To, co nazywamy przeżyciami szczytowymi to chwile, gdy jesteśmy w pełni świadomi. Nasze życie i nasza świadomość są wówczas nierozdzielne, są jednym. Znika przepaść pomiędzy nami a tym co na zewnątrz, i znika też cierpienie. Odczuwamy zadowolenie. Tak naprawdę, znajdujemy się w stanie poza zadowoleniem

i niezadowoleniem. Jesteśmy obecni tu i teraz. Jesteśmy Obecnością. Dany nam jest przedsmak tego, co buddyści nazywają oświeceniem.

Te chwile nieuchronnie przemijają i oto znów znajdujemy się w stanie oddzielenia, czując się z tego powodu kiepsko. Siłą woli nie sprowadzimy na siebie przeżyć szczytowych ani oświecenia. Natomiast techniki uważności mogą nam pomóc zmniejszyć przepaść, która jest przyczyną cierpienia. Uważność zbliża do siebie serce i umysł, w chwili koncentracji spaja je w jedno. Gdy zaś stajemy się jednym, bariera pomiędzy „mną” a „wszystkim innym” robi się coraz cieńsza, aż wreszcie, w jednej sekundzie, zupełnie znika! Przez jakiś czas, zwykle na ułamek sekundy i tylko w wyjątkowych przypadkach, wszystko jest jednym, wszystko jest święte i w stanie harmonii.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z UWAGAŃNOŚCI

Uważność przynosi wiele korzyści. Badania dotyczące szczęścia przeprowadzone przez Brown i Ryan na Uniwersytecie Rochester wykazały, że „osoby cechujące się dużą uważnością są modelowymi przykładami doskonałego samopoczucia i zdrowia psychicznego”. Uważność przynosi ulgę we wszelkich dolegliwościach serca i umysłu, a także w chorobach ciała. Jednak nie wierz mi, proszę, tylko na słowo. Daj szansę ćwiczeniom opisanym w tej książce, wykonuj je przez rok, a odkryjesz, jak bardzo zmieniły twoje życie.

Poniżej przedstawiam zaobserwowane przez siebie niektóre korzyści płynące z uważności.

1. Uwaga oszczędza energię

Mamy szczęście, że możemy nabywać różne umiejętności, żeby sprawnie wykonywać pewne rzeczy. Z drugiej strony to niefortunne, że jakaś umiejętność pozwala nam z czasem wykonywać daną czynność automatycznie. To niefortunne, ponieważ gdy robimy coś bez angażowania świadomości, umyka nam ogromna część życia. Gdy się „wypisujemy” z tu i teraz, umysł zwykle błądzi ku przeszłości, przyszłości lub własnym fantazjom. Te trzy sfery istnieją wyłącznie w naszej wyobraźni. Tu, gdzie jesteśmy, i teraz, w trwającej właśnie chwili, to jedyne miejsce i czas, w którym rozgrywa się nasze życie.

Zdolność ludzkiego umysłu do przywoływania przeszłości jest wyjątkowym darem. Pomaga nam wyciągać wnioski z popełnionych błędów i zmienić bieg życia, gdy toczy się w złym kierunku. Jednak gdy umysł zawraca w stronę przeszłości, często zaczyna w nieskończoność roztrząsać dawne błędy. „Gdybym tylko powiedział, że..., pewnie odpowiedziałaby, że...”. Niestety, nasz umysł chyba sądzi, że jesteśmy bardzo głupi. W kółko przywołuje popełnione kiedyś błędy, nieustannie nas oskarża i krytykuje. Nie wzięlibyśmy z wypożyczalni tego samego ciężkiego filmu, żeby oglądać go po raz dwieście pięćdziesiąty, a nie wiedzieć czemu pozwalamy, żeby umysł odtwarzał ciągle to samo złe wspomnienie i sprawiał, że przeżywamy wciąż na nowo tę samą udrękę i wstyd. Nie wypominamy dziecku dwieście pięćdziesiąt razy, że zrobiło coś nie tak, ale naszemu umysłowi pozwalamy przywoływać przeszłość i wywoływać w nas – a dokładnie w tej kruchej małej istocie, którą

nosimy w środku – złość i zawstydzenie. Nasz umysł sprawia takie wrażenie, jakby bał się, że znów padniemy ofiarą złego osądu, ignorancji czy nieuwagi. Nie wierzy, że tak naprawdę jesteśmy inteligentni – wystarczająco inteligentni, żeby wyciągnąć wnioski z jednego błędu i już go nie powtórzyć.

Na ironię zakrawa to, że z dużym prawdopodobieństwem pełen niepokoju umysł wykreuje coś, czego właśnie najbardziej się obawia. Niespokojny umysł nie zdaje sobie sprawy z tego, że gdy wciąga nas w rozmyślanie o przeszłych żalach, nie zajmujemy się terazniejszością. A gdy nie jesteśmy obecni tu i teraz, zwykle przestajemy postępować mądrze czy umiejętnie. Wtedy też rośnie prawdopodobieństwo, że zrobimy to, przed czym próbuje nas ostrzec umysł.

Zdolność ludzkiego umysłu do planowania przyszłości to kolejny wyjątkowy dar. Dostajemy mapę i kompas, żebyśmy mogli trzymać się obranej drogi. To zmniejsza ryzyko, że skręcimy w złą stronę i utkniemy na jakimś koszmarnym długim objeździe. Zwiększa natomiast szanse, że dotrzemy do kresu swojego życia zadowoleni z wybranej trasy i z tego, co w życiu dokonaliśmy.

Niestety umysł, w swoim niepokoju o nas, próbuje snuć plany na wypadek wielu ewentualności, z których znaczna część nigdy się nie zdarzy. Ta ciągła taktyka wybiegania do przodu, w przyszłość, stanowi marnotrawstwo naszej mentalnej i emocjonalnej energii. Najlepszy sposób, żeby przygotować się na nadejście nieznanego, to opracować rozsądny plan, a następnie skupić się na tym, co w danej chwili, tu i teraz, się dzieje. Wtedy mo-

zemy powitać to, co płynie ku nam, z jasnym otwartym umysłem i sercem, gotowi zmodyfikować swój plan, uwzględniając to, co w terażniejszości się wydarza.

Umysł lubi także robić sobie wypadki w krainy fantazji, gdzie „kręci” filmy, których głównym bohaterem jest nowe, inne „ja”, sławne, atrakcyjne, wpływowe, utalentowane, osiągające sukcesy, zamożne i kochane. Zdolność ludzkiego umysłu do snucia fantazji jest wspaniałą sprawą i fundamentem twórczości. Pozwala nam wyobrazić sobie coś, czego nie ma – tak powstają wynalazki, dzieła sztuki; pozwala stawiać hipotezy naukowe i planować wszystko, od budynków w przestrzeni miejskiej po nowe rozdziały w życiu. Niestety, fantazje mogą się stać również ucieczką od wszystkiego, co w terażniejszości jest trudne i nas uwiera, ucieczką od niepewności, co będzie dalej, ucieczką od lęku, że kolejna chwila (godzina, dzień czy rok) może przynieść nam problemy lub nawet śmierć. Ciągłe fantazje i sny na jawie są czymś innym niż celowa twórczość. Kreatywność bierze się z przyzwolenia, żeby umysł spoczął w neutralnej przestrzeni, oczyścił się i stał niczym białe płótno, na którym będą mogły pojawić się odkrywczym pomysły, równania matematyczne, wiersze, melodie czy barwne pociągnięcia pędzla.

Gdy pozwalamy umysłowi spocząć w terażniejszości przepełnionej tym, co właśnie się dzieje, i odwracamy jego uwagę od stałych bezowocnych, wysysających energię wypadków ku przeszłości, przyszłości lub fantazji, robimy coś szalenie ważnego. Oszczędzamy energię umysłu. Pozostaje wtedy świeży i otwarty, gotowy zareagować na wszystko, co się pojawi.

Może to brzmieć banalnie, ale banalne nie jest. Zwykle nasz umysł nigdy nie odpoczywa. Nawet nocą pozostaje aktywny – tworzy sny z mieszanki lęków i zdarzeń, które przeżyliśmy. Wiemy, że nasze ciało potrzebuje odpoczynku, żeby dobrze funkcjonować, więc pozwalamy mu położyć się i odprężyć choć na parę godzin. Zapominamy jednak o tym, że nasz umysł także potrzebuje odpoczynku. A odpoczywa, gdy może spocząć w teraźniejszości i odprężyć się w harmonii z biegiem zdarzeń.

Praktykowanie uważności przypomina nam, żeby nie trwonić mentalnej energii na błędzenie w przeszłość i przyszłość, ale raczej żeby wracać do miejsca, gdzie jesteśmy, i osadzać się w tym, co dzieje się właśnie w danym momencie.

2. Uważność ćwiczy i wzmacnia umysł

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że można wyćwiczyć ciało. Możemy sprawić, żeby stało się bardziej elastyczne (tak jak w przypadku gimnastyków i akrobatów), poruszało się z większym wdziękiem (tancerze baletowi), było zwinniejsze (pianiści) i silniejsze (sztangści). Natomiast nie zdajemy sobie sprawy z tego, że umysł pod wieloma względami też możemy wyćwiczyć. Krótco przed osiągnięciem oświecenia Budda opisał właściwości umysłu i serca, które przez wiele lat rozwijał. Zaobserwował, że jego umysł stał się „skupiony, oczyszczony, przejrzysty, nieskazitelnie czysty, plastyczny, posłuszny, pozbawiony niedoskonałości, nieporuszony”. Gdy praktykujemy uważność, uczymy się odrywać

umysł od tego, czym jest nawykowo pochłonięty i przenosić dokładnie tam, gdzie potrzebujemy jego światła i wskazówek. Ćwiczmy umysł, aby był przejrzysty, silny i elastyczny, ale również, aby mógł skoncentrować się na tym, na czym chcemy, żeby się skupił.

Budda mówił o okiełznywaniu umysłu. Przyrównał to do okiełznania dzikiego słonia z dżungli. Tak jak nieposkromiony słoń może wyrządzić szkodę – zdeptać uprawy i poranić ludzi, nieokiełznany, kapryśny umysł może wyrządzić krzywdę nam samym i wszystkim wokół nas. Nasze umysły mają dużo większy potencjał i większą moc, niż to sobie uświadamiamy. Uwaga to potężne narzędzie ćwiczenia umysłu, pozwala nam sięgnąć do ukrytych w nim pokładów dobroci i kreatywności, daje nam możliwość zajrzeć głęboko w siebie.

Budda zwrócił uwagę, że jak się już schwyta dzikiego słonia, trzeba go przywiązać do pała, żeby móc wyprowadzić go z lasu. W przypadku umysłu, ten pał przybiera formę dowolnego przedmiotu, na którym się koncentrujemy – może to być, na przykład oddech, kęs jedzenia czy postawa ciała. Zakotwiczamy umysł, konsekwentnie przywołujemy go do tej jednej rzeczy, gdy tylko gdzieś zbłądzi. To uspokaja umysł i uwalnia od tego, co go rozprasza.

Dziki słoń zachowuje się dziko. Ucieka, gdy zbliżą się do niego ludzie. Atakuje, gdy się wystraszy. Podobnie jest z naszym umysłem. Gdy wyczuwa niebezpieczeństwo, ucieka od teraźniejszości. Może popędzić ku przyjemnym fantazjom, myślom o przyszłej zemście lub po prostu popaść w odrętwienie. Jeśli jest wystraszony, może zaatakować innych, wybuchając gniewem lub

zaatakować od środka, za pomocą cichej, lecz niszczącej krytyki.

Za życia Buddy tresowało się słonie, żeby brały udział w bitwach i słuchały poleceń, żeby nie dały się spłoszyć bitewnej wrzawie. Podobnie wytrenowany dzięki ćwiczeniom uważności umysł jest w stanie stabilnie trwać nieruchomo pośród szybko zmieniających się okoliczności. W momencie gdy okiełznamy umysł, potrafimy zachować spokój i wewnętrzną równowagę w obliczu nieuniknionych trudności, jakie przynosi nam życie. Aż w końcu, zamiast uciekać przed problemami zaczynamy postrzegać je jako okazję, by poddać próbie i wzmocnić naszą fizyczną i psychiczną stabilność.

Uważność pomaga nam uświadomić sobie nawykowe, uwarunkowane wzorce ucieczki i pozwala zobaczyć, że można żyć inaczej. Taką alternatywą jest zakotwiczenie świadomości w tym, co tu i teraz, w dobiegających nas dźwiękach, wrażeniach odczuwanych przez skórę, widzianych kolorach i kształtach. Uważność pomaga ustabilizować emocje i umysł tak, żeby nie miały nimi na wszystkie strony niespodziewane zdarzenia, które nas spotykają w życiu. Jeśli będziemy praktykować uważność cierpliwie i wystarczająco długo, nadejdzie moment, gdy zacznie interesować nas wszystko, co się dzieje. Będziemy ciekawi tego, czego mogą nas nauczyć nawet przeciwności losu i ostatecznie własna śmierć.

3. Uważność jest dobra dla środowiska

Przeważająca część aktywności umysłu, tego wiecznego kręcenia się wokół przeszłości, przyszłości i wy-

myślnych fantazji, nie dość, że nie ma sensu, to jest jeszcze destrukcyjna. Dlaczego? Otóż napędza ją paliwo szkodliwe dla środowiska naturalnego – niepokój.

Pewnie się zastanawiasz, co niepokój ma wspólnego z ekologią? Gdy mówimy o ochronie środowiska, zwykle myślimy o świecie fizycznych relacji pomiędzy żywymi organizmami, jak choćby pomiędzy bakteriami, grzybami, roślinami i zwierzętami w lesie. A przecież relacje panujące w środowisku opierają się na wymianie energii, a niepokój jest energią.

Wiemy, że chroniczny niepokój ciężarnej matki może wywoływać wahania w przepływie krwi, składników odżywczych oraz hormonów, co zakłóca rozwój jej nienarodzonego dziecka. Analogicznie: niepokój wpływa na żyjące w nas „organizmy” – serce, wątrobę, układ pokarmowy, miliardy bakterii w jelitach, skórę. Negatywne skutki lęku nie ograniczają się tylko do naszego ciała. Oddziałują na każdą istotę, z którą mamy do czynienia. Lęk jest bardzo zaraźliwym stanem umysłu, rozprzestrzenia się błyskawicznie w naszych rodzinach, społecznościach i całych narodach.

Uważność wymaga, żeby nasz umysł spoczął tam, gdzie nie ma niepokoju ani lęku. Tak naprawdę w tym miejscu znajdujemy ich odwrotność. Czekają tam na nas pomysłowość, odwaga i ciche poczucie szczęścia.

Gdzie znajduje się to „miejsce”. Oczywiście nie można go wskazać na mapie ani dokładnie określić na zegarze. To przepływający w danej chwili czas i istniejąca wtedy przestrzeń. Niepokój karmi się myślami o przeszłości i przyszłości. Gdy porzucamy te myśli, pozbywamy się niepokoju i ogarnia nas spokój. A jak się je porzuca?

Poprzez chwilowe wycofanie energii z jednej funkcji umysłu, czyli myślenia, i przeniesienie na drugą funkcję, czyli świadomość. To celowe przepojenie rzeczywistości świadomością stanowi istotę uważności. Odprężona, czujna świadomość stanowi antidotum na niepokój i lęk, własny i cudzy. Taki sposób przeżywania życia z pewnością jest przyjazny dla środowiska; zmienia atmosferę na lepszą.

4. Uważność buduje bliskość

Najbardziej łakniemy nie jedzenia, lecz bliskości. Gdy w naszym życiu jej brakuje, czujemy się odizolowani od innych, samotni, podatni na zranienie i niekochani.

Nawykowo oczekujemy, że inni będą spełniać naszą potrzebę bliskości. Jednak partnerzy i przyjaciele nie zawsze mogą być dla nas w taki sposób, w jaki potrzebujemy. Na szczęście, głębokie doświadczenie bliskości jest dla nas zawsze dostępne – trzeba tylko zawrócić i ruszyć w stronę życia. A to wymaga odwagi. Musimy celowo otworzyć swoje zmysły, uświadomić sobie, co się dzieje zarówno w naszym ciele, sercu, umyśle, jak też na zewnątrz, w naszym otoczeniu.

Uważność jest zwodniczo prostym narzędziem, które pozwala żyć świadomie. Pomaga nam się przebudzić, być obecnym i doświadczać życia w jego obfitości. Wypełnia te dziury w ciągu dnia, gdy jesteśmy nieświadomi i przestajemy być obecni, a tak dzieje się przez ogromną część naszego życia. Uważność pomaga również pokonać tę frustrującą przepaść, pozbyć się niewidzialnego pancerza, który oddziela nas od ludzi.

5. Uważność pozwala przestać się zmagać i pokonać lęk

Uważność pomaga nam pozostać obecnymi w doświadczeniach, które nie są przyjemne. Zwykle tak aranżujemy świat wokół siebie, żeby zapewnić sobie dobre samopoczucie. Wkładamy mnóstwo energii, abyśmy mieli odpowiednią temperaturę w domu, właściwe oświetlenie; staramy się, żeby powietrze ładnie pachniało, żeby łóżka i fotele były miękkie, żeby kolory ścian nam się podobały i żeby ogródek wokół domu był jak się patrzy. To samo dotyczy ludzi wokół nas – dzieci, partnerów, znajomych, pracowników, a nawet zwierząt domowych – wszystko ma być tak jak trzeba.

A jednak, bez względu na to, jak bardzo się staramy, świat długo nie pozostaje taki, jak byśmy sobie życzyli. Wcześniej czy później nasze dziecko dostaje napadu złości, kolacja się przypala, centralne psuje, a my chorujemy. Jeśli potrafimy pozostać obecni tu i teraz i zachować otwartość, a co więcej – powitać z otwartymi ramionami doświadczenia, które nie są nam miłe, stracą one moc budzenia w nas chęci ucieczki czy natychmiastowej reakcji. Jeśli będziemy postępować tak na stałe, uzyskamy niesamowitą, rzadko spotykaną w ludzkim świecie zdolność... do bycia szczęśliwym pomimo nieustannie zmieniających się okoliczności.

6. Uważność wspomaga nasze życie duchowe

Techniki uważności zachęcają nas, by skierować uwagę na cały szereg banalnych, codziennych czynności.

Są szczególnie pomocne dla osób, którym zależy, aby pielęgnować duchowość pośród chaosu i gonitwy współczesnego świata. Mistrz zen, Suzuki Roshi, powiedział: „Zen nie wiąże się z ekscytacją, lecz z koncentracją na codziennej rutynie”. Uważność sprowadza naszą świadomość z powrotem do ciała, do tej właśnie chwili, do tego miejsca tutaj, gdzie możemy doświadczyć odwiecznej obecności, którą nazywamy Boskością. Gdy jesteśmy uważni, doceniamy każdy moment tego konkretnego życia, które nam dano. Uważność pozwala nam wyrazić wdzięczność za dar, za który nigdy nie zdołamy odplacić. Uważność może stać się nieprzerwaną pieśnią wdzięczności.

Mistycy chrześcijańscy mówią o „życiu w ciągłej modlitwie”. Co mają na myśli? Jakim cudem to możliwe w sytuacji, gdy pęd współczesnego życia porywa nas ze sobą, gdy musimy robić wszystko pośpiesznie i byle jak, gdy nie mamy czasu porozmawiać z własną rodziną, a co dopiero z Bogiem?

Prawdziwa modlitwa to nie zanoszenie próśb i wołań do Pana Boga, lecz słuchanie. Głębokie słuchanie. Gdy słuchamy głęboko, sercem, odkrywamy, że „dźwięk” własnych myśli nam przeszkadza, a nawet nas drażni. Kiedy natomiast pozwolimy myślom odejść, możemy zanurzyć się w przestrzeni spokoju i otwartości, która w nas jest. Jeśli potrafimy tę pełną otwartości ciszę utrzymać w rdzeniu naszego jestestwa, jako nasz rdzeń, nie popadamy już w dezorientację, starając się rozróżnić niezliczoną liczbę zagłuszających się wzajemnie głosów wewnętrznych i wybrać ten właściwy. Nasza uwaga nie grzęźnie już w plątaninie przeżywanego

przez nas emocji. Skierowana jest na zewnątrz. Szukamy Boskości we wszystkich przejawach, słysząc to, co boskie w każdym dźwięku, dotknięci tym, co boskie w każdym dotyku. Gdy napotykamy na swojej drodze daną sprawę, odpowiednio na nią reagujemy, a następnie znów spoczywamy w wewnętrznej ciszy. To życie przeżywane w wierze w Jeden Umysł, życie wypełnione nieprzerwaną modlitwą.

Gdy „przesycimy” uważnością jedną rutynową czynność, potem następną i kolejną, budzimy się ku tajemnicy każdej chwili, nieznanej, dopóki nie nadejdzie. W miarę jak różne rzeczy się w naszym życiu pojawiają, jesteśmy gotowi je akceptować i na nie reagować. Jesteśmy otwarci na to, co jest nam ofiarowywane, minuta po minucie, przez Wielką Obecność. To mogą być proste dary, takie jak ciepło rozchodzące się po rękach, gdy trzymamy w nich kubek herbaty, tysiące drobnych pieśczoł, gdy ubranie dotyka skóry, złożona melodia kropli deszczu lub kolejny oddech. Gdy potrafimy poświęcić pełną uwagę prawdzie każdej chwili, wkraczamy na drogę życia będącego nieustanną modlitwą.

NIEPOROZUMIENIA DOTYCZĄCE UWAŻNOŚCI

Choć uważność jest gorąco zachwalana, wiele osób niewłaściwie ją rozumie. Po pierwsze błędnie sądzą, że wiąże się z wytężonym myśleniem. Prawda natomiast jest taka, że wykorzystujemy zdolność myślenia jedynie, żeby zacząć być uważnym („Bądź dziś świadomy postawy swojego ciała”) i żeby do uważności wrócić, gdy umysł nieuchronnie zbłądzi w ciągu dnia („Sprowadź

świadomość do postawy swojego ciała”). Jednak gdy już wypełnimy polecenia dane przez umysł i zaczynamy stosować odpowiednią technikę, możemy pozwolić myślom odejść. Gdy umysł się wyciszy, pojawia się otwarta, rozległa świadomość. Jesteśmy wówczas zakotwiczeni w ciele, czujni i w pełni obecni.

Drugie nieporozumienie polega na fałszywym wyobrażeniu, że uważność wiąże się z robieniem wszystkiego bardzo powoli. A jednak zupełnie nie chodzi o tempo, w jakim wykonujemy tę czy inną czynność. Można się guzdrać i wciąż być nieuważnym. Ba, bywa wręcz odwrotnie, gdy robimy coś szybciej, często musimy bardziej się skupić, żeby nie popełnić błędu. Aby skorzystać z technik uważności opisanych w tej książce, może będziesz musiał zwolnić – przykładowo, przy świadomym jedzeniu. W przypadku innych ćwiczeń będziesz musiał zwolnić jedynie na chwilę, żeby zintegrować umysł z ciałem, zanim wrócisz do codziennych działań – na przykład na czas trwania zaledwie trzech oddechów. Inne ćwiczenia można wykonywać w szybkim tempie, jak choćby to polegające na koncentrowaniu się na podeszwach stóp, gdy siedzisz, chodzisz lub biegasz.

Trzecie typowe nieporozumienie polega na przekonaniu, że wystarczy wykonać serię ograniczonych czasowo ćwiczeń, takich jak półgodzinna medytacja siedząca, aby już być uważnym. Uważność jest w życiu pomocna o tyle, o ile obejmuje wszystkie codzienne, rutynowe czynności – takie jak poranna pobudka, mycie zębów, wyjście na dwór, odebranie telefonu, słuchanie swojego rozmówcy. Wprowadza w nie element

przenikliwej świadomości, ciekawości i poczucia, że odkrywamy coś nowego.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Książka ta oferuje wiele sposobów na to, żeby uważność stała się częścią naszej codzienności. Te sposoby nazywamy „ćwiczeniami uważności”. Możesz również myśleć o nich jako „nasionach” uważności, które należy zasiać, żeby wzrosły w wielu zakamarkach życia; nasionach, które będziesz mógł obserwować każdego dnia, jak kiełkują i owocują.

Każde ćwiczenie składa się z kilku części. Pierwsza część to opis ćwiczenia i parę pomysłów, które mają nam przypomnieć o praktyce w ciągu dnia czy tygodnia. Następna część zatytułowana *Odkrycia* zawiera spostrzeżenia, refleksje i uwagi na temat napotkanych trudności, którymi podzieliły się osoby wykonujące to ćwiczenie, jak też pokrótce prezentuje wyniki badań naukowych związanych z danym zagadnieniem. W kolejnej części pod tytułem *Głębsze nauki* wnikam w temat będący przedmiotem ćwiczeń i przedstawiam jego wpływ na nasze życie. Każde ćwiczenie jest jak okno, przez które można zerknąć i choć przez krótką chwilę zobaczyć, jak wyglądałoby nasze życie, gdybyśmy się przebudzili. Ostatnia część każdego rozdziału, zatytułowana *Na koniec*, to kilka słów, które są podsumowaniem ćwiczenia lub zachęcają do jego kontynuacji.

Z książki tej korzystać można na kilka sposobów. Można, przykładowo, na początku każdego tygodnia zapoznać się tylko z opisem ćwiczenia i wskazówkami,

co zrobić, żeby o nim pamiętać. Nie zagląдай, co jest dalej! Umieść słowa czy obrazki przypominające ci o ćwiczeniach w miejscach, w których będą widoczne w ciągu dnia. W połowie tygodnia możesz przeczytać część tego samego rozdziału pod tytułem *Odkrycia*, żeby zobaczyć, jakie doświadczenia i refleksje po wejściu w głąb siebie miały inne osoby, gdy wykonywały to ćwiczenie. Wiedza o tym może zmienić twoje podejście do danego ćwiczenia. Pod koniec tygodnia, zanim przejdiesz do kolejnego zadania, przeczytaj sobie część zatytułowaną *Głębsza nauka*.

Może będziesz chciał skorzystać z rozwiązania przyjętego w naszym klasztorze: zaczynamy od pierwszego ćwiczenia uważności, poświęcamy mu tydzień i przechodzimy do następnego, w zaproponowanej w książce kolejności, i tak przez cały rok. Możesz zaczynać każdy tydzień od nowego ćwiczenia, od poniedziałku do niedzieli czytać wskazówki lub spisywać swoje przemyślenia. Przeskocz do innego ćwiczenia, jeśli poruszany temat wyjątkowo pasuje do okoliczności, w jakich w danym tygodniu się znalazłeś. Bywa też tak, że praktykujemy jedną rzecz przez dwa lub trzy tygodnie, jeśli pogłębia ona nasze zrozumienie lub jeśli chcemy po prostu wykonywać ją lepiej.

Fajnie jest praktykować razem z innymi, tak jak robimy to w naszym klasztorze. Możesz założyć grupę, która wybiera sobie jedno ćwiczenie uważności na tydzień lub dwa, a potem spotyka się, żeby członkowie podzielili się doświadczeniami i tym, czego się nauczyli. Na naszych cotygodniowych spotkaniach dużo się śmiejemy. To ważne, żeby swoich „porażek” nie trak-

tować śmiertelnie poważnie. Każdy ma inne doświadczenia, inny wgląd w siebie i inne zabawne historyjki do opowiedzenia na temat swoich prób wykonywania tych ćwiczeń.

W naszym klasztorze wprowadziliśmy zwyczaj wykonywania nowego ćwiczenia uważności co tydzień mniej więcej dwadzieścia lat temu. Pomysłodawcą był pewien człowiek, który wcześniej mieszkał we wspólnocie skupionej wokół nauk mistyka Georgija Gurdżijewa*. Tłumaczył, że to nieważne czy uda nam się poprawnie wykonać dane ćwiczenie, czy nie. Czasem niezrobienie ćwiczenia może nauczyć cię więcej niż jego wykonanie, ponieważ wtedy musisz się przyjrzeć temu, co ci w tym przeszkodziło. Co za tym stało – lenistwo, stara niechęć, czy po prostu „wyłączenie się”? W każdym razie chodzi o to, żeby żyć coraz bardziej świadomie. Gurdżijew nazywał ten stan „pamiętaniem siebie”. W buddyzmie nazywamy go przebudzeniem ku swojej prawdziwej naturze. To przebudzenie do życia takiego jakie jest, a nie do snuty w głowie wyobrażeń.

PRZYPOMNIENIA

W ciągu lat praktyki doszliśmy do wniosku, że najtrudniejszą częścią naszego cotygodniowego praktykowania

* Georgij Iwanowicz Gurdżijew (ok. 1870–1949) – ormiański filozof, mistik, przywódca duchowy. Twierdził, że człowiek żyje w stanie hipotetycznego „śnienia na jawie”, dlatego każdy postrzega rzeczy całkowicie subiektywnie. Uważał, że ludzie normalnie funkcjonują jako nieświadome automaty, ale można ich „obudzić” (przyp. red.).

uważności jest to, żeby o niej pamiętać. Wymyśliliśmy więc różne sposoby, żeby przypominać sobie o niej każdego dnia w ciągu całego tygodnia. Często naklejamy karteczki lub obrazki, które mają nam przypomnieć o uważności, w takich miejscach w klasztorze, gdzie z pewnością się na nie natkniemy. Możesz ściągnąć te proste przypomnienia ze strony www.shambhala.com/howtotrain i wydrukować. Przytoczyłam je w książce, ale zachęcam cię – bądź twórczy i wymyślaj własne.

ZESZYT ĆWICZEŃ UWAŻNOŚCI

Abyś mógł jak najwięcej skorzystać z opisanych tu ćwiczeń, polecam założyć zeszyt i zapisywać w nim swoje doświadczenia i to, czego uczysz się z każdym kolejnym ćwiczeniem. Jeśli ćwiczysz razem z grupą, możesz zabierać ze sobą zeszyt na spotkania – notatki będą ci przypominały o poczynionych odkryciach i napotkanych przeszkodach. Kładź go na biurku czy szafce nocnej – będzie ci przypominał o ćwiczeniach na dany tydzień.

CIĄG DALSZY

Żywimy nadzieję, że jak już nam się uda przez tydzień korzystać z danego narzędzia uważności, wejdzie nam to w krew i stanie się częścią coraz większej zdolności do tego, żeby być uważnym. Jesteśmy jednak tylko ludźmi, często wracamy do starych wzorców i nieświadomych schematów postępowania. Właśnie dlatego w klasz-

Wstęp

torze już od dwudziestu lat praktykujemy uważność w uporządkowany sposób – wykorzystujemy podane tu ćwiczenia, i nie przestajemy wymyślać nowych. To właśnie jedna z najwspanialszych cech ścieżki uważności i przebudzenia. Nie ma końca!



1. POSŁUGUJ SIĘ RĘKĄ NIEDOMINUJĄCĄ

ĆWICZENIE: Używaj ręki, która nie jest dominująca, do wykonywania zwykłych, codziennych czynności. Może to być tylko mycie zębów, czesanie włosów lub jedzenie. Jeśli jesteś gotów na duże wyzwanie, spróbuj pisać ręką niedominującą lub jeść nią pałeczkami.

PRZYPOMINANIE SOBIE

Jednym ze sposobów, żeby pamiętać o tym ćwiczeniu w ciągu dnia, jest naklejenie plastra na rękę dominującej. Gdy twój wzrok na niego padnie, przełóż dany przedmiot do drugiej, niedominującej ręki. Możesz także przykleić karteczkę na lustrze w łazience: „Lewa ręka” (jeśli jesteś praworęczny). Albo przyklej wycięty z papieru kontur ręki na lustrze, lodówce czy na biurku – tam, gdzie będziesz go widział w ciągu dnia. Innym pomysłem jest przyklejenie czegoś do szczoteczki do zębów, co przypominałoby ci, żeby umyć je tą drugą ręką.

ODKRYCIA

Ten eksperyment zawsze wywołuje spore rozbawienie. Odkrywamy, że ręka niedominująca jest bardzo nieudolna. Posługiwanie się nią sprowadza nas do tego, co nauczyciele zen określają mianem „umysłu początkującego”.

Nasza dominująca ręka może mieć czterdzieści lat, ale jej odpowiedniczka jest dużo młodsza i ma może dwa lub trzy latka. Musimy uczyć się od nowa, jak trzymać widelec i jak włożyć kęs do ust, żeby się przy tym nie pokłuć. Ręką niedominującą będziemy myć zęby bardzo niezdarnie, a gdy na chwilę się rozproszymy, ręka dominująca natychmiast powędruje w górę, żeby przejąć szczoteczkę lub widelec! Swoim zachowaniem przypomina starszą, apodyktyczną siostrę, która mówi: „Hej, ty fajtłapo, lepiej jak ja się tym zajmę!”

Próby posługiwania się ręką niedominującą mogą wzbudzić w nas współczucie dla każdego, kto jest niezdarny lub ułomny, jak choćby osoby niepełnosprawne umysłowo, ograniczone ruchowo czy po udarze. Nagle zdajemy sobie sprawę z tego, jak wiele prostych ruchów i gestów, których inni nie są w stanie wykonać, traktujemy jako oczywistość. Posługiwanie się palcami trzymanymi w niedominującej ręce uczy pokory. Jeśli chcesz zjeść posiłek w czasie krótszym niż godzina i nie upaprać przy tym wszystkiego wkoło, musisz być bardzo uważny.

GŁĘBSZE NAUKI

To ćwiczenie pokazuje, jak silne i nieświadome są nasze nawyki, i jak trudno je zmienić bez świadomości i prawdziwej determinacji. Praktyka ta pomaga nam podejść z umysłem początkującego do każdej czynności – takiej jak choćby jedzenie – którą wykonujemy kilka razy dziennie, często w połowie nieświadomie.

Posługiwanie się ręką niedominującą unaocznia nam własną niecierpliwość. Pomaga być bardziej elastycznym i zobaczyć, że nigdy nie jesteśmy za starzy na

to, żeby uczyć się nowych rzeczy. Jeśli będziemy często korzystać z ręki niedominującej, z czasem zaobserwujemy, jak staje się coraz wprawniejsza.

Zaczęłam posługiwać się lewą ręką kilka lat temu i dziś zdarza mi się zapomnieć, że moja prawa ręka jest tą „właściwą”. Być może, kiedyś przyniesie mi to pożytek w praktyce. Jeśli będę cierpieć na niedowład ręki dominującej, jak sporo moich krewnych po udarach, nie pozostanę bezradna. Nabywając nową umiejętność, zdajemy sobie sprawę z tego, że jest w nas wiele uspio-nych zdolności. Ten wgląd wzmacnia w nas przekonanie, że dzięki praktyce możemy zmienić się pod wieloma względami, zmierzając w stronę coraz większej elastyczności i wolności. Jeśli jesteśmy gotowi podjąć ten wysiłek, z czasem dojdą w nas do głosu umiejętności, które biorą się z istniejącej w nas naturalnej mądrości, a my pozwolimy im manifestować się w codziennym życiu.

Mistrz zen Suzuki Roshi powiedział tak: „W umyśle początkującego jest wiele możliwości, w umyśle eksperta zaledwie kilka”. Uważność pozwala nam powracać, gdy tylko nasz umysł zbłądzi, do nieskończonych możliwości, które zawsze wyłaniają się z tego wspaniałego miejsca dającego początek wszystkiemu, czyli z chwili teraźniejszej.

NA KONIEC: Aby otworzyć się na różne możliwości w swoim życiu, podchodź z umysłem początkującego do wszystkich sytuacji.
