

żyć w pełni



TEKST PAWEŁ HOLAS

Budzenie się

Niezależnie od tego, co zdają się mówić o nas nasze myśli, możemy budzić się do bycia uważnym w każdym momencie i wciąż na nowo.

WWW.CHARAKTERY.EU

TRENING
uwaga

Chciałem zaprosić cię, byś na moment odłożył to, co robisz, i porzucił wszelki plan i wyobrażenie o tym, co ma się wydarzyć. A wszystko po to, abyś uświadomił sobie to, co w tej właśnie chwili jest w twoim doświadczeniu, co w tym momencie odczuwasz w swoim ciele, co teraz pojawia się w twoim umyśle – i obserwował to z otwartością, życzliwością i nieoceniającym zaciekawieniem. Jeszcze przez jakiś czas pozwól sobie po prostu być...

Taka nieoceniająca świadomość tego, czego doświadczamy w bieżącym momencie, to uważność. Pisanie o niej to radość i zaszczyt, ale też autentyczne wyzwanie. Uważność bowiem ma charakter doświadczeniowy i przez to jest trudno uchwytna werbalnie, a opisując ją, łatwo wpaść w uproszczenia i banały. Zarazem ogromny jest potencjał uważności jako drogi do poprawy dobrostanu psychofizycznego, samorozwoju, a nawet transformacji wewnętrznej. Łatwo więc również wpaść w podniosły ton i okrągłe (także naukowe) słowa, które zamiast przybliżyć, mogą nas oddalać od jej istoty i tego, co nam ta praktyka ofiarowuje. Zamiast na jej rozwijaniu, możemy zacząć skupiać się na spodziewanych efektach, rozniecając w sobie oczekiwania i pragnienia, skupiając się przez to na tym, *jacy powinniśmy być*, zamiast poznawać naturę tego, jacy jesteśmy teraz.

Praktykowanie uważności (medytowanie) to nie tyle trening uwagi czy też metoda rozwijania dobrostanu i redukcji stresu, ani nawet nie trening umysłu czy mózgu, choć wszystkie te pojęcia z uważnością są związane i będę je opisywał w kolejnych tekstach.

Ale uważność, jaką chciałbym przybliżyć, jest czymś bardziej elementarnym i transformującym – oznacza budzenie się do tego, *kim naprawdę jesteśmy*. Jest więc drogą do przeżywania życia w pełni

i zgodnie z własnym powołaniem. Ale dopóki nie zaczniemy jej praktykować, najlepiej na co dzień, by spotykać się ze swoim umysłem, dopóty pozostanie tylko zgrabna historyjka. Dopóki sami nie zaczniemy zasiadać do medytacji z autentyczną wolą przebijania się przez zasłonę koncepcji i pozorów na temat siebie i rzeczywistości, które nosimy, aby móc przyglądać się temu, jak naprawdę rzeczy się mają, dopóty będzie to tylko kolejna psychologiczna metoda służąca „naprawianiu” naszych emocji.

Dlatego chciałbym w kolejnych felietonach dzielić się praktycznymi wskazówkami dotyczącymi rozwijania uważności i podpowiadać, jak to robić. Chciałbym też napisać, dlaczego to robić i czym uważność jest w rozumieniu tradycyjnym i współczesnym. Zamierzam wspomnieć o jej fundamentach i kontekstach korzeniach zarówno w psychologii buddyjskiej, jak i w tradycji judeochrześcijańskiej. Opowiedzieć, jak współcześnie rozumiemy medytację i uważność w psychologii, napisać o współczuciu i innych powiązanych z nią jakościach. Przyjrzyć się mechanizmom i efektom jej działania, w tym jej wpływowi na mózg, ciało, emocje i funkcje poznawcze. Wreszcie opisać zastosowania – w tym pokazać nowe nurty psychoterapeutyczne oparte na

uważności i jak można ją integrować z pomaganiem i pracą z ludźmi, niezależnie od nurtu, w którym pracujemy. Innymi słowy połączyć teorię z praktyką. Cytując Jona Kabat-Zinna, emerytowanego profesora medycyny i twórcę Programu Redukcji Stresu Opartego na Uważności (MBSR), któremu zawdzięczamy rozkwit zainteresowania uważnością na Zachodzie, można by powiedzieć, że „*rozwijanie uważności jest chyba najtrudniejszą pracą na świecie*”. Tu bowiem wciąż na nowo spotykamy się twarzą w twarz ze wszystkim, co się w nas dzieje. Jest to zadanie w gruncie rzeczy na całe życie, w którym nikt nie może nas zastąpić, podobnie jak nikt nie może przeżyć za nas życia. Na szczęście niezależnie od tego, jak nasze życie wyglądało do tej pory, oraz niezależnie od tego, co zdają się mówić o nas nasze myśli, możemy się budzić do bycia uważnym w każdym momencie i wciąż na nowo. Ze szczytą humoru i wyrozumiałością wszakże, nie traktując ani siebie, ani samej praktyki nadmiernie poważnie. Pisząc te zdania, mam świadomość, że być może wpadłem w to, o czym uprzedzałem – „okrągłe słowa i podniosły ton”. Tyle że naprawdę tak uważam – od pierwszego razu, kiedy zasiadłem do medytacji, w wieku bodajże 8 lat (była to tzw. transcendentna medytacja), i miałem na moment poczucie jakby powrotu domu, dotknięcia czegoś, czego nie rozumiałem i czego dotąd nie przeżywałem, ale za czym głęboko tęskniłem. To było coś wymykającego się słowom, jakby moment spokoju, poczucia połączenia ze sobą i światem. Poczulem, że to jest coś bardzo istotnego, coś, do czego będę chciał wracać i rozwijać przez całe życie. Wolałem wtedy, jak zresztą przez większość życia, grać w przysłowiową piłkę, ale to *dotknięcie* już nigdy nie odeszło i medytacja była cały czas mniej bądź bardziej obecna w moim życiu. Kiedy pod koniec lat dziewięćdziesiątych zostałem lekarzem, a później psychoterapeutą, i dzięki różnym nauczycielom i doświadczeniu własnemu odkryłem, że medytacja to w istocie medycyna (zwracam uwagę na wspólny źródłosłów: *med* od *mederi* – łac. leczyć), przeżyłem ogromną radość. Powziąłem wtedy postanowienie, że będę się starał rozwijać ją i szerzyć oraz opierać się na niej w pomaganiu innym. Uważam, że uważność jest skarbem i chciałbym was, jak i siebie, uczynić jego powiernikami. ■

Dr PAWEŁ HOLAS jest nauczycielem uważności, psychoterapeutą i superwizorem terapii poznawczo-behawioralnej, lekarzem psychiatrą. Pracuje na Wydziale Psychologii UW. Współzałożyciel Polskiego Towarzystwa Mindfulness, kierownik studiów podyplomowych „Uważność i Współczucie” na Uniwersytecie SWPS.

Jeśli chcesz podzielić się opinią na temat artykułu, napisz do nas (redakcja@charaktery.com.pl).

Nowa książka Jamesa Finleya,
UCZNIA THOMASA MERTONA

Szczegółowy podręcznik
niezwykłej formy modlitwy!

Co zrobić,
by w Twoim życiu pojawiło się
więcej spokoju i uważności?

Jakie są trzy zasady,
na których opiera się praktyka
chrześcijańskiej medytacji?

Jak połączyć oddech z modlitwą?



„ Wielka i wciąż żywa tradycja zostaje tu przedstawiona w jej świeżości, wolności i uniwersalności, które przyciągną każdego autentycznie poszukującego człowieka. James Finley okazuje się wspaniałym nauczycielem.

o. Richard Rohr, OFM

MEDYTACJA
charaktery
wydawnictwo

Książka dostępna na www.sklep.charaktery.eu
i w dobrych księgarniach