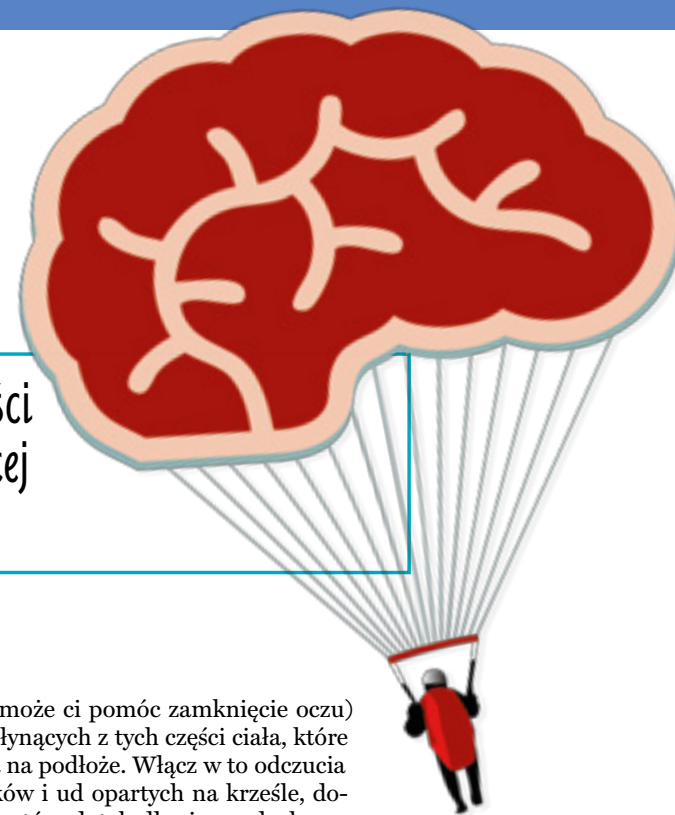


# trening uważności

## Uwalnianie UMYSŁU

 TEKST PAWEŁ HOLAS

Rozwijanie codziennej uważnej obecności pomaga wprowadzać w nasze życie więcej harmonii, zadowolenia i mądrości.



a

Aby coś zacząć praktykować, dobrze jest zdać sobie sprawę, skąd ta praktyka i wiedza pochodzą, jaką drogą przebyły, by pojawić się w twoim życiu. Uważność jest co najmniej 2500-letnim dziedzictwem ludzkości, rozwijanym w różnych kulturach, włączając w to tradycję judeochrześcijańską. Jednakże najpełniej opisana i rozwinięta została w dalekowschodnich tradycjach duchowych, a zwłaszcza w buddyzmie. Uważność stanowi „serce” buddyjskich praktyk medytacyjnych i rdzeń psychologii buddyjskiej. Termin *uważność* (ang. *mindfulness*) jest polskim tłumaczeniem słowa *sati*, które pochodzi z języka palijskiego. Posługiwał się nim Budda 2500 lat temu. Nie był bogiem, lecz historyczną postacią; nazywał się Siddhartha, miał przydomek Gotami. Żył w Indiach w latach 563–483 p.n.e., a oparty na jego naukach system to nie tyle religia (nie mówi się w nim nic o żadnym bogu), co psychologia i praktyczna filozofia życia. Budda poświęcił swoje życie na odkrywanie, w jaki sposób można łagodzić cierpienie psychiczne, dlatego często był przedstawiany jako Wielki Lekarz. Moglibyśmy też określić go jako psychoterapeuta, ponieważ zarówno przyczyny ludzkiego cierpienia, które opisywał, jak i metoda leczenia, którą proponował, były psychologiczne. Medytacja – podstawowa metoda w buddyzmie – służy zarówno wyzwoleniu z cierpienia, jak i budowaniu dobrostanu psychicznego. Jej związek z medycyną odzwierciedlony jest przez ich wspólny łaciński rdzeń: *medere* – leczyć. Budda odkrył drogę do przerwania cierpienia psychicznego i uzyskania wolności (oświecenia) poprzez



Wiktor Franko

**Uważność robi furorę. Jej treningi stają się coraz bardziej popularne, za niektóre uczestnicy gotowi są wiele zapłacić w nadziei uzyskania spokoju umysłu. Proponujemy (gratis) trening uważności prowadzony przez PAWEŁA HOLASĄ, psychiatrę i nauczyciela uważności.**

głębszą medytacją, opartą na etyczności postępowania, a nie poprzez rytuały i praktyki religijne. Legenda mówi, że Budda po oświeceniu wydawał się niepodobny do innych ludzi. Zapytano go zatem, kim jest, a on odrzekł: *Budda, czyli człowiekiem „przebudzonym”*. W różnych regionach, gdzie „wynajduje się” buddyzm, czci się wizerunek Buddy, choć on sam zakazywał tego swoim uczniom. Zachęcał ich wszakże i wszystkich adeptów medytacji do odkrywania prawdy w jego naukach **bezpośrednio poprzez swoje własne doświadczenie**. Nauczał: *Nie akceptujcie niczego tylko z tego powodu, że ktoś inny to powiedział, że popiera to swym autorytetem jakiś mędrzec albo kapłan lub że jest to napisane w jakimś świętym piśmie. Nie wiercie w coś tylko dlatego, że brzmi prawdopodobnie. Nie wiercie w wizje lub wyobrażenia, które uważacie za zesłane przez Boga. Miejcie zaufanie do tego, co uznaliście za prawdziwe po długim sprawdzaniu; do tego, co przynosi powodzenie wam i innym (Anguttara Nikaya)*. Widzimy zatem, że podobnie jak nauka zachodnia, podejście buddyjskie jest oparte na empirii. W przeciwieństwie wszakże do zachodniego naukowego podejścia, w którym bada się zjawiska, np. funkcjonowanie umysłu poprzez systematyczną, obiektywną obserwację w „trzeciej osobie” na podstawie wyjściowych założeń, w psychologii buddyjskiej obserwacja jest również systematyczna, ale „pierwszoosobowa” i stosunkowo wolna od założeń *a priori*. W zachodniej nauce o umyśle tradycyjnie dominuje orientacja na zewnątrz, tzn. na poszukiwa-

nie obiektywnie mierzalnych korelatów procesów psychicznych, ukoronowaniem czego jest rozwój neuronauki i terapii (medycyny) opartej na dowodach. W buddyzmie tymczasem droga do poznania natury rzeczywistości i umysłu wiedzie przez zwrócenie się do wewnątrz i zagłębienie się w medytację, umożliwiającą bezpośredni wgląd w to, jak umysł działa i jak konstruuje postrzeżoną rzeczywistość. Psychologia buddyjska jest zatem głównie praktyczną metodą poznania, rozwijania i uwalniania umysłu, a kultywowanie uważności jest jej kluczowym elementem. Budda wzywa nas do **przebudzenia**, w czym fundamentalną rolę odgrywa systematyczne praktykowanie medytacji. Z perspektywy psychologii buddyjskiej i tego, jak tłumaczy ona przyczyny ludzkiego cierpienia psychicznego, nasz zwykły stan świadomości ogranicza poznanie, obarczony jest pomieszaniem i nacechowany raczej nieświadomością. Dzięki medytacji i rozwijaniu codziennej uważnej obecności można się coraz bardziej przebudzać z tego mechanicznego, podobnego do snu stanu, pełnego nawyków, automatycznych postrzeżeń i uwarunkowań. Doświadczenia Buddy, mistrzów zen i innych tradycji medytacyjnych oraz wyniki współczesnych badań nad medytacją wskazują, że taka systematyczna bieżąca obserwacja i zaprzyjaźnianie się z naturą własnego umysłu poprzez medytację pomagają wprowadzać w życie więcej harmonii, zadowolenia i mądrości.

Dość wywodu, pora na krótką medytację i przebudzenie się do obecności w tym momencie. Niech zachęca cię do tego słowa Buddy, pochodzące z sutry *Dhammapada* i przywołujące nas do praktykowania, zamiast obracania słowami, które same z siebie nie dają efektów: *Jak piękne kwiaty kolorowe i wonne, jednak bezowocne są słowa kogoś, kto nie praktykuje*.

Ponieważ fundamentem uważności jest ciało, zapraszam cię teraz do wyprostowania się na krześle (ale nie usztywnienia) i objęcia świadomością

(w czym może ci pomóc zamknięcie oczu) doznań płynących z tych części ciała, które naciskają na podłoże. Włącz w to odczucia z pośladków i ud opartych na krześle, doznania ze stóp, dotyk dłoni na udach, poczucie ciężaru. Stopniowo rozszerzaj świadomość na całe ciało. Niezależnie od tego, czy doznania z różnych części ciała są przyjemne, neutralne, czy niekomfortowe, postaraj się objąć je wszystkimi świadomością, chwila po chwili, nie robiąc nic, po prostu odczuwając to, co jest do odczucia w tym momencie. Jeśli możesz, po prostu spoczywaj przez parę minut bądź dłużej w świadomości, a wszystko niech będzie takie, jakie jest właśnie teraz.

Byłoby wspaniale, gdybyś znalazł codziennie czas na praktykowanie medytacji i wykonywał ją, jak sugeruje Jon Kabat-Zinn, tak jakby od niej miało zależeć twoje życie – czyli z pełną uwagą, przebudzając się na coraz dłuższe chwile.

*Głębko mej duszy, słuchaj mnie,  
największy duch,  
Nauczyciel jest blisko,  
Przebudź się, przebudź się!  
Biegnij do jego stóp –  
Właśnie teraz stoi tuż przy twojej głowie.  
Spałeś przez miliony, miliony lat.  
Dlaczego nie obudzić się tego ranka?*

Kabir

**PAWEŁ HOLAS** jest nauczycielem uważności, psychoterapeutą i superwizorem terapii poznawczo-behawioralnej, psychiatrą, adiunktem na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Współzałożyciel Polskiego Towarzystwa Mindfulness, uczeń Jona Kabat-Zinna. Kierownik studiów podyplomowych „Uważność i współczucie. Podstawy, badania i psychoterapia” na Uniwersytecie SWPS.

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