TOMASZ KRYSZCZYŃSKI

Życie z mindfulness

Trening uważności

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne w książce i na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: *sensus@sensus.pl*
WWW: *sensus.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/opinie/zycmin
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2282-2

Copyright © Tomasz Kryszczyński 2026

Printed in Poland.

• Kup książkę
• Poleć książkę
• Oceń książkę

• Księgarnia internetowa
• Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Słowo wstępu 5

Wprowadzenie 9

Rozdział 1.
Sati — mindfulness — uważność 17

Rozdział 2.
Cztery podstawy uważności —
pogłębianie świadomości bieżącego doświadczenia 57

Rozdział 3.
Sama uważność nie wystarcza —
tradycyjny kontekst mindfulness 109

Rozdział 4.
Akceptacja 143

Kup książkę Poleć książkę

Rozdział 5.
Życzliwość 169

Rozdział 6.
Pomocny dystans 211

Rozdział 7.
Przywiązanie a pomocny dystans 257

Rozdział 8.
Podtrzymywanie i pogłębianie uważności 283

Podziękowania 302

Ośrodki medytacyjne 303

Słownik 306

Przypisy końcowe 312

Kup książkę Poleć książkę

Słowo wstępu

Gdy zastanawiałem się, jak zilustrować tę książkę, jak powinna wyglądać okładka, by poprzez obraz odzwierciedlała jej zawartość, mój umysł przywoływał przeróżne dzieła, symbole, wspomnienia, które kojarzyły mi się z sati — w Polsce znanym jako uważność czy mindfulness. Pierwszy wybór padł na mniej znaną pracę japońskiego artysty Hokusaia: *Człowiek w małej łodzi na rzece z Górą Fudżi w tle*.

Czyż właśnie nie do tego prowadzi regularna praktyka, głęboki, systematyczny trening uważności? Coraz większego spokoju, harmonii, równowagi, które tak pięknie przedstawia ten drzeworyt? Jednak po jakimś czasie uznałem, że lepszą ilustracją zapraszającą do praktyki i świetnie oddającą jej istotny element — często na Zachodzie pomijany — będzie inne dzieło Hokusaia *Wielka fala w Kanagawie*.

Uważność zazwyczaj kojarzona jest ze spokojem, często z relaksacją. Tak bardzo, że niejednokrotnie słyszałem o osobach, które rezygnowały z praktyki, gdyż w danym momencie ich życia spokoju nie było. A skoro nie ma spokoju, skoro mierzą się z trudnościami, doświadczają cierpienia, ich życie nijak nie wygląda jak płynąca powoli po spokojnej rzece łódź — to w ich rozumieniu: jak mogą

Kup książkę Poleć książkę

Człowiek w małej łodzi na rzece z Górą Fudżi w tle

Kup książkę Poleć książkę

praktykować uważność, dążyć do spokoju umysłu, wewnętrznej harmonii? Osoby te zapominały — lub częściej po prostu nie wiedziały — że praktyka rozwijająca uważność w swej oryginalnej formie miała na celu pomóc ludziom uwolnić się od trudności, braku satysfakcji, cierpienia. Nie była praktyką hedonistyczną, chociaż współcześnie bywa tak przedstawiana, do stosowania wyłącznie wtedy, gdy wszystko układa się perfekcyjnie lub prawie perfekcyjnie, gdy jest miło i przyjemnie. Jest wręcz odwrotnie — przede wszystkim uważność miała służyć radzeniu sobie z cierpieniem, uwalnianiu się od niego. Także od cierpienia najgłębszego, najbardziej bolesnego, gdy wydaje się, że nas ono zasysa i że stoimy na straconej pozycji. Bez wyjścia.

Wielka fala w Kanagawie świetnie oddaje ten aspekt praktyki. Widać tu potężną ścianę wody, ogromną falę, która uderza w niewielkie, w porównaniu do niej, sprawiające wrażenie delikatnych łodzie, wypełnione ludźmi. W zderzeniu z żywiołem, naturą w swej przerażającej odsłonie, ludzie ci podejmują jednak walkę i się nie poddają. Wbrew przeciwnościom nie załamują rąk, tylko płyną dalej, dając z siebie wszystko, aby przetrwać kolejne spotkanie z wielką falą, wyzwaniem, przeciwnością.

Na treningach mindfulness często się powtarza: praktyka nie spowoduje, że fale trudności życia przestaną się pojawiać, ale pozwala uczyć się na nich pływać, gdy się pojawią. Bo pojawiać się będą, gdyż taka jest kondycja ludzka, takie jest nasze życie. Należy na

Kup książkę Poleć książkę

nie — trudności, przeciwności, wyzwania — po prostu się przygotować. Aby, gdy się pojawią, nie rozbiły nas, tylko przepłynęły i z czasem zniknęły. Tak więc niech *Wielka fala w Kanagawie*, którą ostatecznie umieściłem na okładce tej książki, będzie przypomnieniem, że sati — mindfulness — uważność to nie hedonizm, że pomaga uwalniać się od różnych form cierpienia, niesatysfakcji[1], pomaga radzić sobie z niepokojem, smutkiem i stresem, pokonywać trudności, za którymi coraz częściej będziemy odkrywać harmonię *Człowieka w małej łodzi na rzece z Górą Fudżi w tle*.

Kup książkę Poleć książkę

Wprowadzenie

W książce tej przedstawiam program „Życie z mindfulness” i zapraszam do pogłębiania uważności, poznawania jej w oparciu o zawarte w nim medytacje, wiedzę, refleksje. Jakąś uważność ma każdy z nas — niezależnie od tego, czy brał udział w jakimkolwiek kursie mindfulness, czy też nie. Jednak osiągnięcie uważności na najwyższym poziomie jest czymś wyjątkowym i wymaga treningu.

Pogłębianie uważności w trakcie tego programu odbywa się przede wszystkim w oparciu o rozmaite praktyki medytacyjne i objaśnienia poświęcone różnym aspektom związanym z mindfulness, które pozwolą lepiej zrozumieć uważność, a dzięki temu praktykować ją bardziej efektywnie.

Program ten jest odpowiedzią na wieloletnie prośby osób, które uczestniczyły w prowadzonych przeze mnie zajęciach, czytały moje książki lub korzystały z prowadzonych przeze mnie medytacji. Chciały pogłębić swoją praktykę, przejść przez trening, który zbierałby chociaż część różnych wątków, o których mówiłem lub pisałem na przestrzeni wielu lat. **Przygotowałem go w taki sposób, aby mogły z niego skorzystać zarówno osoby mające już doświadczenie medytacyjne —** brały udział na przykład w programie MBSR, czyli Redukcji stresu opartej na uważności;

Kup książkę Poleć książkę

MBCT, czyli Terapii poznawczej opartej na uważności; czy innych tego typu kursach realizowanych stacjonarnie lub online — **jak i początkujące.**

Źródłem „Życia z mindfulness" jest przede wszystkim moje wieloletnie doświadczenie jako nauczyciela i praktyka uważności, który poznawał mindfulness w różnych krajach i klasztorach, gdzie uważność stanowiła niezwykle ważny element praktyki mieszkających w nich mnichów, mniszek i osób świeckich. Przedstawia moje rozumienie uważności i sposobu jej pogłębiania.

W programie tym większy nacisk niż w wielu innych zachodnich programach poświęconych mindfulness kładę na oryginalny kontekst uważności, której ideę i sposoby pogłębiania współczesny Zachód zaczerpnął ze Wschodu. Dla większości praktykujących uważność na Zachodzie kontekst ten jest słabo znany bądź nieznany. Przywołuję go z kilku, bardzo istotnych powodów. Po pierwsze, i przede wszystkim, jest niezwykle pomocny w praktykowaniu mindfulness, wspiera w osiąganiu spokoju, harmonii, radości, wyciszenia, poznawaniu umysłu. Po drugie, pomaga zrozumieć, czym uważność jest. Po trzecie, chroni przed wpadnięciem w ślepe uliczki tak często zmacdonaldyzowanej i zhedonizowanej uważności zachodniej. I w końcu po czwarte, szacunek i uczciwość wymagają, aby wskazywać źródło uważności nauczanej obecnie na Zachodzie, najlepiej wraz z przynajmniej zarysem jej kontekstu. Oczywiście zakres tego programu nie pozwala na szczegółowe omówienie tego

Kup książkę Poleć książkę

kontekstu. Nie mam na celu przedstawienia całego jego bogactwa, lecz uświadomienie jego istnienia oraz zaproszenie do korzystania z niego i inspirowania się nim w procesie wypracowywania własnej ścieżki. Kontekst, o którym piszę, jest jednym — choć oczywiście nie jedynym — z ważnych elementów tego programu, który pogłębia praktykę i wiedzę o uważności w oparciu o przyjętą przeze mnie definicję mindfulness. To właśnie ona wyznacza ramy programu, którymi są: świadomość bieżącego doświadczenia, akceptacja i pomocny dystans.

Program przedstawiony w książce podzielony jest na 8 sesji. Każdej z nich poświęcony jest jeden rozdział zawierający:

- część teoretyczną — jej zawartość w poszczególnych rozdziałach przedstawiam w skrócie w dalszej części wprowadzenia;
- opis praktyk medytacyjnych;
- propozycję regularnych ćwiczeń oraz innych zadań do wykonania między sesjami, które pomagają pogłębiać mindfulness.

Książka napisana jest w ten sposób, aby można było przejść przez cały program w 8 tygodni. „Życie z mindfulness" opracowałem pierwotnie właśnie jako ośmiotygodniowy trening, podczas którego uczestnicy spotykali się raz w tygodniu na 2–2,5-godzinnych zajęciach w grupie, aby poznawać konkretne techniki oraz przyswajać sobie istotną dla zrozumienia uważności wiedzę[2]. Pomiędzy zajęciami w grupie byli zachęcani do samodzielnego, codziennego

Kup książkę Poleć książkę

ćwiczenia poznawanych medytacji i wykonywania innych zadań ułatwiających pogłębianie uważności. Po jakimś czasie „Życie z mindfulness" opracowałem także w postaci kursu online do samodzielnej praktyki. Na jego bazie przygotowana została książka, którą właśnie czytasz*.

Jeśli chcesz samodzielnie przejść przez zawarty w książce program i jak najbardziej zbliżyć się do wzorca oryginalnego ośmiotygodniowego kursu, zalecam, aby wybrać jeden dzień w tygodniu na zapoznawanie się z zawartością jednego rozdziału (jednej sesji), co zajmuje przeciętnie około 1,5–2,5 godziny. Zachęcam do regularnej, codziennej praktyki pomiędzy cotygodniowymi sesjami, w oparciu o przygotowane zadania — tak, aby jak najefektywniej pogłębiać uważność, ponieważ tak jak i wiele innych aspektów naszego życia wymaga to regularności. Codzienne zadania, po przyswojeniu sobie proponowanych w poszczególnych rozdziałach medytacji, zajmują zazwyczaj około 30–60 minut. Podane przedziały czasowe mogą się oczywiście wydłużyć, zależą bowiem od indywidualnego podejścia do zadań, chęci przyswojenia, zrozumienia i zapamiętania materiału zawartego w poszczególnych rozdziałach. Jeśli nie możesz wybrać jednego, konkretnego dnia w tygodniu na kolejne sesje albo wiesz, że nie uda ci się w jeden dzień przejść przez jedną sesję, dostosuj proces poznawania materiału do swojej codzienności, pamiętając jednak o tym, co napisałem wcześniej — ważna jest regularność.

* Link do kursu online: *https://www.tomaszkryszczynski.pl/kursy/zycie-z-mindfulness-kurs-online/*.

Kup książkę Poleć książkę

Medytuj systematycznie również między sesjami. Jeśli proces poznawania materiału rozciągnie się na kilkanaście tygodni nie stanowi to problemu — ważne, aby zachować regularność praktyki.

Przed każdą sesją przygotuj miejsce, w którym będzie ci się dobrze medytować. Pomocne będzie, jeśli w jej trakcie nikt nie będzie ci przerywać i będziesz mieć spokój do pracy oraz praktyki. Do medytacji możesz używać krzesła, poduszki medytacyjnej — czegokolwiek, na czym dobrze ci się medytuje w pozycji siedzącej. W niektórych medytacjach będę proponować pozycję leżącą, tak że przydatna będzie również mata, na której można się położyć, koc do przykrycia, poduszka pod głowę. Oczywiście zadbaj też o strój, w którym dobrze się czujesz, w którym dobrze ci się medytuje.

W kolejnych sesjach zgłębiać będziesz różne aspekty wiedzy i praktyki dotyczącej uważności. Ramą całego programu, tak jak wskazałem wcześniej, jest przyjęta definicja mindfulness, która zostanie przedstawiona w rozdziale 1.

Sesja pierwsza poświęcona jest zdefiniowaniu uważności, temu, czym właściwie jest, ponieważ definicji mindfulness istnieje wiele. Wyjaśnię także, dlaczego używam zamiennie trzech słów: mindfulness — uważność — sati. Przyjęta definicja strukturalizuje cały program. Z niej wynikają kolejne tematy sesji. W tej części przedstawiona jest również praktyka na oddechu oraz wprowadzona zostaje medytacja oddechu — ale w innej formie niż ta, którą prowadzę na

Kup książkę Poleć książkę

przykład w programie MBSR. Dla osób, które nie mają doświadczenia medytacyjnego, dołączony został podrozdział opisujący pozycje medytacyjne.

Sesja druga przedstawia podstawy uważności, które opisane zostały w starożytnym tekście *Satipaṭṭhāna Sutta*. Nieznajomość zawartości tego tekstu jest źródłem wielu głębokich nieporozumień dotyczących mindfulness — zarówno tego, czym ono jest i czym nie jest, jak i sposobu jego praktykowania. W tej sesji poprzez praktykę na oddechu przejdziemy do praktyki na odczuciach, które stanowią jedną z podstaw uważności.

W sesji trzeciej przedstawiona jest Szlachetna Ośmioraka Ścieżka, która pokazuje mindfulness w kontekście i równocześnie wskazuje, że ono samo nie wystarczy; że potrzebne jest rozwijanie własnych poglądów, myślenia, mówienia, działania itd., aby w życiu było mniej cierpienia, aby było ono szczęśliwsze. W tej sesji zapraszam do obserwacji umysłu, zaczynając od praktyki na oddechu.

Sesje pierwsza, druga i trzecia skupione są na pogłębianiu świadomości bieżącego doświadczenia oraz poznaniu tego, co pomaga pogłębiać mindfulness, a w niektórych interpretacjach jest wręcz niezbędne, aby było ono rzeczywiście mocno osadzone.

Sesje czwarta i piąta skupione są na akceptacji jako ważnym elemencie uważności. W czwartej sesji wprowadzone są medytacje

Kup książkę Poleć książkę

pozwalające akceptację pogłębiać, a sesja piąta zaprasza do rozwijania życzliwości jako sposobu pogłębiania akceptacji i samoakceptacji.

Sesje szósta i siódma poświęcone są pomocnemu dystansowi, który rozwija się wraz z rozwojem praktyki mindfulness. Tutaj zapraszam do różnych praktyk ukierunkowanych na wzmacnianie pomocnego dystansu oraz dołączam kilka medytacji dla osób, które wcześniej nie przechodziły przez inne ośmiotygodniowe kursy.

Sesja ósma to przegląd całego programu i jego podsumowanie.

Kup książkę Poleć książkę

Kup książkę Poleć książkę

PROGRAM
PARTNERSKI
GRUPY HELION
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ
Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!
Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!
http://program-partnerski.helion.pl
GRUPA
Helion

Praktykowania uważności można i warto się nauczyć

Sati, w Polsce znane jako uważność albo mindfulness, stało się modne i na Zachodzie zrobiło zawrotną karierę. Często rozumie się je przez pryzmat dążenia do relaksu i intensyfikacji przyjemności: „Praktykuj, by się zrelaksować, by było przyjemniej!". Tyle że praktyka rozwijająca uważność w swojej oryginalnej formie miała przede wszystkim pomóc ludziom uwolnić się od cierpienia i braku satysfakcji. To zasadnicza różnica. I jakże istotna.

Dzięki tej książce poznasz sięgający do korzeni uważności program **Życie z mindfulness**, łączący starożytną tradycję praktyki mindfulness ze współczesnymi badaniami naukowymi. Program rozwija uważność poprzez medytacje, poszerzanie wiedzy i zachęcanie do refleksji. W każdej z ośmiu sesji — rozdziałów książki — odpowiadających ośmiu tygodniom programu znajdziesz część teoretyczną, opisy praktyk medytacyjnych, a także propozycje regularnych ćwiczeń i innych zadań do wykonania między sesjami. Wszystko po to, by wspierać Cię w rozwijaniu mindfulness.

Całość została przygotowana w taki sposób, aby mogły z niej skorzystać zarówno osoby mające już doświadczenie w praktyce mindfulness, chcące pogłębić swoją wiedzę i wzmocnić praktykę, jak i początkujący adepci uważności.

cena: 59,90 zł
ISBN 978-83-289-2282-2
9 788328 922822

sensus.pl

Patron:
sasana.pl