

MINDFULNESS

znaczy

SATI

25 ćwiczeń rozwijających mindfulness

TOMASZ KRYSZCZYŃSKI



sensus



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Ewelina Burska

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/mindfu>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6683-1

Copyright © Tomasz Kryszczyński 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

ROZDZIAŁ 1.

Mindfulness

– współczesny fenomen? 13

Co daje mindfulness? 13

Co to jest mindfulness? 16

Błędne przekonania związane z uważnością 19

Czym więc jest mindfulness? 27

Mindfulness – współczesny fenomen? 28

ROZDZIAŁ 2.

Ćwiczenia rozwijające mindfulness 31

Jak długo, kiedy i co praktykować 33

Pozycja ciała 38

Oddech 43

Ciało 47

Twarz i oddech 53

Dźwięk 59

Myśli 63

Emocje trudne 67

Emocje pozytywne 73

Otwarta świadomość

– wersja 1 79

Otwarta świadomość

– wersja 2 82

Metta 85

Wdzięczność – wersja 1 97

Wdzięczność – wersja 2 104

Medytacja chodzona 107

Medytacja chodzona szybko 115

Joga 121

Rozwijanie mindfulness w codziennych czynnościach 156

Poranne przebudzenie 160

Prysznic 162

Mycie zębów 166

Przygotowywanie owsianki 170

Jedzenie 174

Jedzenie (świadomość sytości) 178

Czekanie 184

Rozmowa 186

Sprzątanie 190

Zasypianie 194

ROZDZIAŁ 3.

Mindfulness znaczy sati 197

Cztery Szlachetne Prawdy 200

Szlachetna Ośmioraka

Ścieżka 203

Właściwe sati 206

Cztery podstawy uważności 208

Mindfulness znaczy sati 213

LITERATURA 219

BIOGRAM AUTORA 225



WSTĘP

Moje pierwsze spotkanie z intensywnym treningiem rozwijającym mindfulness (uważność) było bolesne i frustrujące. Równocześnie pełne radości, zaskoczeń i głębokiej satysfakcji.

Przepełnione niezrozumieniem i niecierpliwością. Często poczuciem traconego czasu. Zdarzyło się na początku lat dziewięćdziesiątych w Anglii. Gdyby nie moje mocno osadzone, wówczas oparte jeszcze na nielicznych doświadczeniach, przekonanie o wartości praktyki, w którą na kilka dni po raz pierwszy w życiu postanowiłem się wtedy intensywnie zaangażować, decydując się na wstawanie o czwartej rano, wielogodzinne medytacje, rezygnację z codziennych, „normalnych” aktywności, moje pierwsze spotkanie z treningiem mindfulness mogło być ostatnim.

Ta książka powstała, aby praktykowanie mindfulness ułatwić. Bezpośrednim powodem jej napisania były prośby uczestników prowadzonych przeze mnie od lat programów poświęconych uważności, aby w jednej pracy zebrać różne ćwiczenia pozwalające rozwijać mindfulness. Wielu uczestników odczuwało potrzebę posiadania zbioru ćwiczeń, z którego będą mogli czerpać inspirację i korzystać

z opracowanych już technik w trakcie samodzielnej praktyki. Książka ta jest zatem odpowiedzią na tę potrzebę.

Skierowana jest zarówno do osób, które mają już pewną wiedzę i doświadczenie związane z treningiem mindfulness, jak i do tych, które dotychczas się z nim nie zetknęły.

Mam też nadzieję, że będzie wspierać zainicjowaną przeze mnie jakiś czas temu na Śląsku ideę tworzenia się grup medytacyjnych złożonych z osób chcących wspólnie regularnie praktykować mindfulness bez stałego udziału nauczyciela, który z różnych powodów może być niedostępny. Pierwsze takie grupy już powstały. Dzięki zestawowi zapisanych i nagranych ćwiczeń przeprowadzenie spotkań medytacyjnych będzie dla wielu osób łatwiejsze, co może pomóc w rozpowszechnianiu się samodzielnie praktykujących grup.

Książka składa się z trzech części. Pierwsza stanowi wprowadzenie do tematu. Opisuję w niej między innymi, czym mindfulness jest i jakie przynosi korzyści potwierdzone w licznych badaniach. Odnoszę się również do błędnych przekonań dotyczących mindfulness.

W drugiej – głównej części książki – przedstawiam 25 ćwiczeń pomagających w rozwijaniu mindfulness. Każde z nich opisane jest w sposób umożliwiający samodzielną praktykę. Ćwiczenia te przekazuję uczestnikom prowadzonych przeze mnie programów i/lub sam z nich korzystam. W części trzeciej, dla osób zainteresowanych szerszym kontekstem mindfulness, przedstawiam je na tle tradycyjnego, mającego już 2500 lat nauczania stanowiącego faktyczne i wciąż niestety mało znane źródło idei i praktyki uważności we współczesnym świecie Zachodu. Do książki dołączona jest płyta z nagraniami audio, która ułatwi samodzielne ćwiczenie.

Nie należy traktować tej książki jako kursu mindfulness – kurs taki najlepiej przejść pod kierunkiem doświadczonego nauczyciela. Stanowi ona natomiast przede wszystkim wsparcie dla osób chcących praktykować samodzielnie. Pomaga dobrać pomocne dla siebie formy ćwiczeń i lepiej zrozumieć fenomen mindfulness. Przedstawia moje podejście do mindfulness i jego rozumienie. Jednocześnie nie aspiruję do przekazania jedyne­go właściwego podejścia – takiego nie ma. Różnice pojawiają się już w momencie definiowania samego pojęcia „mindfulness”. Definicji tych jest wiele, tak jak i form praktyki. Poprzez tę książkę chcę także zachęcić do samodzielnej eksploracji, zadawania pytań, ciekawości i otwartości. Szukania własnej, optymalnej i dostosowanej do siebie ścieżki rozwijania mindfulness.

Jestem przekonany, że gdybym ponad 25 lat temu, przed moim pierwszym medytacyjnym wyjazdem do Anglii, przeczytał tego typu książkę, uniknąłbym wielu trudności, frustracji i nieporozumień. Praktyka byłaby skuteczniejsza, efekty szybsze, a życie bardziej uważne, z wszelkimi wspaniałymi konsekwencjami pogłębiania mindfulness w codziennym byciu.

Zapraszam do lektury, ćwiczeń, świadomego bycia tu i teraz.

**Do książki dołączona jest płyta CD z ćwiczeniami.
Pliki można pobrać również spod adresu:
<ftp://ftp.helion.pl/przyklady/mindfu.zip>**



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 



MINDFULNESS

ŚWIADOMIE BĄDŹ TU I TERAZ

W zabieganych, nerwowych, pełnych napięć czasach wielu ludzi poszukuje sposobów radzenia sobie ze stresem, z obniżonym nastrojem, natłokiem myśli, lękiem przed przyszłością, niepokojem związanym z przeszłością, szeroko rozumianym cierpieniem, brakiem satysfakcji czy zagubieniem w pędzie codzienności. Jedną z możliwości jest praktykowanie mindfulness.

Jak każdy szybko rozwijający się trend, uważność obrasta różnego rodzaju mitami i nieporozumieniami. Ta książka podkreśla wagę nieznanego większości, często pomijanego, a niezwykle ważnego kontekstu mindfulness. Autor, Tomasz Kryszczyński, psycholog i certyfikowany nauczyciel mindfulness, opisuje błędne przekonania, z którymi spotyka się w swojej działalności. Uświadamia, że mindfulness znaczy *sati*, ale przede wszystkim daje czytelnikom do rąk narzędzia ułatwiające codzienną praktykę. Przez niemal trzydzieści lat zdobywał doświadczenie w wielu miejscach na świecie (między innymi na Sri Lance, w Tajlandii, Indiach, Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych), pogłębiając wiedzę i poszerzając umiejętności, którymi teraz dzieli się z czytelnikami. *Mindfulness znaczy sati* zawiera dwadzieścia pięć ćwiczeń — praktyk pozwalających rozwijać uważność na co dzień zarówno początkującym, jak i osobom, którym mindfulness jest już znane. Do książki dołączona jest płyta CD z nagraniami medytacji, pomocnymi w praktykowaniu mindfulness.



Zapraszamy do lektury, ćwiczeń, do świadomego bycia tu i teraz.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/newosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-6683-1



cena 39,90 zł