

Aatmanika Ram

Uważność i spokój na co dzień

Wykorzystaj medytację, techniki oddechowe i jogę
aby zmniejszyć stres, odzyskać równowagę
i pozbyć się chorób psychosomatycznych



Uważność i spokój
na co dzień

Aatmanika Ram

Uważność i spokój na co dzień

Wykorzystaj medytację, techniki oddechowe i jogę
aby zmniejszyć stres, odzyskać równowagę
i pozbyć się chorób psychosomatycznych



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-884-3

Tytuł oryginału: *Ancient Practices for Mindful Living*

ANCIENT PRACTICES FOR MINDFUL LIVING
Copyright © 2024 by Aatmanika Ram
Originally published in 2024 by Hay House Publishers India

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla mojego
doskonale niedoskonałego
wewnętrznego dziecka:
„Jesteś wystarczająca,
ja jestem wystarczająca.
Wszystkie córki,
które przyjdą po mnie,
są wystarczające”.

Spis treści

<i>Przedmowa</i>	9
<i>Dlaczego kolejna książka o uważności?</i>	11
<i>Moja przypadkowa podróż po uważności</i>	19
Rozdział 1. Jedyną stałą jest zmiana	31
Rozdział 2. Pielęgnuj swój umysł dzięki uważności	51
Rozdział 3. Czym jest uważność?	55
Rozdział 4. Dziesięć kluczowych samoocen dla udanej podróży po uważności	63
Rozdział 5. Czym nie jest uważność	77
Rozdział 6. Powszechne wyzwania w praktykowaniu uważności	87
Rozdział 7. Praktykowanie uważności w trudnych chwilach	97
Rozdział 8. Uzdrawianie: jest dziedziczne	101
Rozdział 9. Odkrywanie świata przez pryzmat uważności	111

Rozdział 10. Ponadczasowa mądrość starożytnych praktyk	123
Rozdział 11. Starożytne techniki poprawiające koncentrację	133
Rozdział 12. Moc oddechu w radzeniu sobie ze stresem ..	169
Rozdział 13. Asany wspomagające medytację	183
Rozdział 14. Zarządzanie czasem dla uważnego życia	199
Rozdział 15. Pielęgnowanie spokoju i jasności pośród życiowego chaosu	207
Rozdział 16. Uważność na dłuższą metę: zrównoważone praktyki życia codziennego	215
Rozdział 17. Oczyszczanie umysłu i przestrzeni	231
Rozdział 18. Potęga beczynności	235
Rozdział 19. Przewycięzanie trudności dzięki uważności	239
<i>Pielęgnowanie autentyczności poprzez uważność</i>	<i>277</i>
<i>Podziękowania</i>	<i>282</i>

Przedmowa

To zaszczyt napisać przedmowę do książki, której autorką jest moja przyjaciółka, którą znam od ponad trzydziestu lat. Aatmanika jest jedną z najbardziej szczerych osób, jakie znam. Jestem zachwycony, że ta energiczna kobieta o szerokim spektrum talentów zdecydowała się podzielić swoją wiedzę i podróżą po uważności, ponieważ bardzo podziwiam sposób, w jaki porusza się po świecie. Podejmuje wyzwania bycia globalną obywatelką, przemieszczając się po różnych krajach, jednocześnie szanując i celebrując swoją kobiecość i indyjskość. Jej głębokie wewnętrzne refleksje, które pojawiają się w obliczu licznych życiowych anomalii i kontrastów, ukazują stabilność tej entuzjastki życia. Mimo że jej rodzina, znajomi i przyjaciele są rozsiani po różnych kontynentach, ona wciąż bezinteresownie angażuje się w pomoc innym. Jej pełne poświęcenia wysiłki zmierzające do osiągnięcia doskonałości w każdym przedsięwzięciu – niezależnie od tego czy chodzi o tworzenie wyszukanych, pysznych, egzotycznych posiłków, pielęgnowanie ogrodu, czy pisanie przemyślanych blogów i artykułów – odzwierciedlają charakterystyczny i troskliwy sposób, w jaki Aatmanika celebrowała życie, przekształcając każdy jego aspekt w sztukę.

Obserwowałem, jak rozwijała się podczas swojej podróży ku uważności, przyjmując praktykę życia w chwili obecnej, koncentrując się na teraźniejszości, jednocześnie odważnie stawiając czoła licznym wyzwaniom, które stawia przed nią życie. Jej samopoznanie

doprowadziło ją do połączenia się ze swoim ciałem fizycznym poprzez jogę, angażowanie się w długie, uważne spacerowanie, które pozwalały jej nabrać sił witalnych wśród natury – królestwa, które wszyscy dzielimy – i przyjęcie uważnych nawyków żywieniowych. W trakcie tej podróży szukała wskazówek od tych, którzy przeszli tę drogę przed nią i dużo czytała, starannie wybierając najlepsze książki na temat uważności, aby pogłębić swoją wiedzę. Pragnienie uwolnienia się od poczucia winy i tendencji do bycia swoim najsurowszym krytykiem jest powszechnym dążeniem wielu osób. Widziałem, jak Aatmanika rozkwita w swojej zdolności do akceptowania i kochania siebie, kultywując głębokie uznanie dla istnienia i wychodząc poza zwątpienie w siebie, które wszyscy czasami napotykamy. Aatmanika niewątpliwie osiągnęła sukces w tym względzie, z wdziękiem uznając swoje wewnętrzne bogactwo i spełnienie. Jej decyzja o podzieleniu się swoimi doświadczeniami i sukcesami w odzyskiwaniu wiecznie świeżej młodości i radości, które ją charakteryzują, jest świadectwem jej nieskazitelności i wspaniałomyślnej natury.

Niniejsza książka oferuje wyjątkowe doświadczenie, zachęcające czytelników do przemyślanego zaangażowania się w nią, pozwalając zanurzyć się w bogactwie życia. Z pewnością odbije się echem wśród tych, którzy pragną na nowo odkryć wrodzoną radość i mądrość, które kryją się w ludzkim sercu.

dr Gayathri Deepak
założyciel i dyrektor Chetana Education

Dlaczego kolejna książka o uważności?

W świecie, w którym liczba publikacji dotyczących uważności wydaje się mnożyć szybciej niż myśli w niespokojnym umyśle, można się zastanawiać: Jakie jest uzasadnienie dla dodawania kolejnego tytułu do ogromnej kolekcji książek o uważności?

Wyobraź sobie półki uginające się pod ciężarem mnóstwa książek, które obiecują wyciszenie, wewnętrzny spokój i stan Zen. W natłoku literatury skupiającej się na uważności każdy autor ma różne motywacje do wyrażania swoich pomysłów. Biorąc pod uwagę mnogość dostępnych opcji, w jaki sposób można zdecydować, którą z nich przeczytać?

Przyjrzyjmy się powodom, które napędzają chęć stworzenia kolejnej książki na temat tej starożytnej praktyki, która współcześnie wydaje się przeżywać odrodzenie.

Co wyróżnia tę książkę?

Zrozumienie intencji stojących za napisaniem nowej książki może rzucić światło na to, co odróżnia ją od reszty. Autorka ma na celu dostarczenie czytelnikom nowatorskiego i unikalnego punktu widzenia na temat uważności, z którym mogli się wcześniej nie spotkać.

Ponadto dzieli się osobistymi doświadczeniami, wyzwaniem i sukcesami w sposób, który zapewni czytelnikom znaczącą wartość i pozytywnie wpłynie na ich życie.

W życiu autorki zdarzały się sytuacje, w których przyjęcie uważności wykraczało poza zwykły wybór i stało się koniecznością. Autorka przytacza kilka sytuacji, w których praktykowanie uważności było kluczowe nie tylko dla poprawy jej samopoczucia psychicznego, ale także jako podstawowy sposób na przetrwanie.

Wiele osób poszukuje książek, które dostarczą odpowiedzi na ich problemy życiowe. Autorka tej książki dzieli się swoimi doświadczeniami, ukazując czytelnikom, jak uważność pomogła jej w codziennym zarządzaniu emocjami, mając nadzieję, że dzięki temu każdy będzie mógł skorzystać z tych spostrzeżeń i zastosować je we własnym życiu. Niezależnie od tego czy chodzi o zajęcie się typowymi problemami, zdobycie nowej wiedzy i zrozumienia, czy też zaangażowanie się w emocjonalną eksplorację, prawdziwą intencją jest, aby czytelnicy nawiązali głęboką więź z podróżą życia autorki i uznali wewnętrzną wartość tej książki. W końcu żadna inna książka nie zawierałaby jej historii.

Jak książka rezonuje z czytelnikiem?

W morzu teorii i praktyk osobiste doświadczenia służą jako latarnie morskie, oświetlając czytelnikom często burzliwy krajobraz literatury uważności. Historie te nie tylko inspirują, ale także wnoszą element ludzki do tematu, który często może wydawać się abstrakcyjny. Książki oparte na osobistych doświadczeniach są bardziej wiarygodne, ponieważ badania pokazują, że czytelnicy postrzegają informacje jako bardziej godne zaufania, gdy pochodzą one z pierwszej ręki.

Istota literatury uważności jest zakorzeniona w autentyczności. Czytelnicy stają się świadkami zmagających się, zwycięstw i triumfów, które sprawiają, że praktyka jest zarówno namacalna, jak i prawdziwa

poprzez osobiste podróże uważności. Obejmuje ona nie tylko koncepcję uważności, ale także doświadczenie wcielania jej w codzienne życie.

Abstrakcyjne koncepcje, takie jak uważność, zyskują na znaczeniu, gdy rezonują z osobistymi doświadczeniami czytelnika.

Jakich informacji dostarczają rozdziały tej książki?

W świecie pełnym perfekcyjnych mistrzów Zen i joginów z Instagrama autorka zdecydowała się pokazać swoje słabości, aby podzielić się swoją autentyczną niedoskonałą i nieuporządkowaną podróżą w kierunku uważności. Odważnie ujawnia swoje osobiste doświadczenia, wykorzystuje swoją rozległą wiedzę, aby zaoferować praktyczne spostrzeżenia i porady dla osób pragnących udoskonalić swoje umiejętności i utrzymać przewagę nad konkurencją.

Kolejne rozdziały tej książki zawierają nie tylko informacje na temat metod, które wykazały skuteczność w różnych kontekstach w doświadczeniach autorki, ale także badanie podstawowych zasad i teorii, które leżą u podstaw tych metod. Każdy rozdział ma na celu dostarczenie czytelnikom niezbędnej wiedzy i narzędzi wymaganych do osiągnięcia sukcesu zarówno osobistego, jak i zawodowego w dzisiejszym konkurencyjnym świecie.

Każda podróż w kierunku uważności jest inna, podobnie jak nie ma dwóch takich samych zachodów słońca. Poprzez dzielenie się indywidualnymi doświadczeniami i spostrzeżeniami zdobytymi podczas osobistych praktyk uważności, autorka podkreśla różnorodne aspekty uważności i jej zdolność do transformacji.

W jaki sposób ta książka o uważności może przyczynić się do mojego rozwoju?

Przed zagłębieniem się w potencjalne korzyści płynące z tej książki, pomocne byłoby, aby czytelnicy zaangażowali się w autorefleksję,

aby zidentyfikować konkretny rodzaj rozwoju osobistego, który chcą osiągnąć. Niezależnie od tego czy koncentrujemy się na rozwoju osobistym, zawodowym, emocjonalnym, czy fizycznym, ważne jest, aby uznać, że wymiary te są ze sobą powiązane i znacząco przyczyniają się do ogólnego samopoczucia. Uznanie wzajemnych powiązań między tymi różnymi aspektami rozwoju może ułatwić bardziej kompleksowe podejście do samodoskonalenia, ostatecznie prowadząc do głębszego poczucia spełnienia w życiu.

Książka ta jest niezbędnym narzędziem do rozwoju osobistego, zapewniając cenny wgląd w sposoby, w jakie uważność może sprzyjać indywidualnym sukcesom i wpływać na życie zawodowe. Autorka prowadzi czytelników przez swoje doświadczenia w stosowaniu strategii uważności w celu proaktywnego radzenia sobie z wyzwaniami i rozwijania gotowości do stawienia czoła potencjalnym przeciwnościom.

Autorka wraz z mężem są oddanymi praktykami uważności, skupionymi na rozwoju osobistym i osiąganiu sukcesów w swoich zawodowych i osobistych przedsięwzięciach. Chociaż sukces jest pojęciem subiektywnym, staje się osiągalny dla tych, którzy dążą do doskonałości we wszystkich aspektach swoich działań. Ta książka stanowi przewodnik dla osób pragnących poprawić swoje życie osobiste i zawodowe poprzez wykorzystanie transformującej mocy uważności.

Świadomość własnych emocji i dbałość o zdrowie fizyczne są niezbędne do rozwiązywania potencjalnych wyzwań wynikających ze złego stanu emocjonalnego i zdrowia. Ta zwiększona samoświadomość ułatwia lepszą kontrolę nad swoimi osobistymi działaniami i zachowaniami, ale także w miejscu pracy, co skutkuje lepszą komunikacją i skuteczniejszym rozwiązywaniem konfliktów wśród współpracowników.

Profesjonaliści z różnych dziedzin, w tym biznesu, edukacji, opieki zdrowotnej i sportu, z powodzeniem włączyli praktyki uważności do swoich codziennych czynności, aby poprawić koncentrację,

kreatywność, wydajność i zdolności komunikacyjne. Znane osobistości, w tym Oprah Winfrey, Kobe Bryant i Beyoncé Knowles, są znane ze swojego zaangażowania w medytację w celu opanowania swoich myśli i emocji, podkreślając w ten sposób zalety uważności w osiąganiu zarówno osobistych, jak i zawodowych osiągnięć.

Moje skupienie uwagi jest krótkie. Czy ta książka może mi pomóc?

Książka oferuje techniki łagodzenia stresu i minimalizowania bałaganu umysłowego, poprawiając w ten sposób zdolność do utrzymania koncentracji. W kolejnych rozdziałach autorka proponuje metody uwolnienia się od poczucia przytłoczenia chaosem w głowie.

Praktyki takie jak medytacja, ćwiczenia głębokiego oddychania i skanowanie ciała związane z uważnością mogą pomóc rozwinąć zdolności do skupienia się na chwili obecnej, minimalizując podatność na rozpraszenie uwagi. Dzięki konsekwentnemu stosowaniu tych technik można zwiększyć swoją zdolność do koncentracji na zadaniach przez dłuższy czas i poprawić ogólną koncentrację uwagi.

Czy uważność jest korzystna wyłącznie dla osób zmagających się z depresją?

Wbrew powszechnemu przekonaniu, uważność nie jest zarezerwowana wyłącznie dla osób zmagających się z depresją lub przeciwnościami losu. Ważne jest, aby najpierw odróżnić uczucie depresji od stresu.

Stres jest przejściową reakcją na trudne okoliczności, często charakteryzującą się uczuciem niepokoju, napięcia, drażliwością lub pogorszeniem ogólnego funkcjonowania. W przeciwieństwie do tego, depresja jest trwałym zaburzeniem nastroju, które może wynikać z ciągłych stresorów i jest kształtowana przez wiele czynników,

takich jak predyspozycje genetyczne, wpływy biologiczne, warunki środowiskowe i aspekty psychologiczne.

Chociaż stres jest zwykle możliwy do opanowania poprzez modyfikację stylu życia i przyjęcie strategii radzenia sobie z nim, depresja często wymaga profesjonalnej pomocy, takiej jak terapia lub leki, w celu złagodzenia objawów i poprawy ogólnego samopoczucia. Uważność stanowi praktykę, która może być korzystna dla osób dążących do poprawy jakości życia i sprawności zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Działa ona jako znaczące źródło informacji dla osób pragnących nadać swojemu życiu porządek i cel.

Książka ta dostarcza cennych spostrzeżeń na temat zarządzania stresem poprzez włączenie uważności do codziennej rutyny. Niemniej jedna jest wysoce wskazane, aby czytelnicy szukali wskazówek u specjalistów od zdrowia psychicznego, jeśli zmagają się z uporczywym uczuciem przytłoczenia.

W jaki sposób ta książka o uważności może pomóc ludziom w radzeniu sobie ze zmianami?

Autorka opisuje swoją osobistą podróż przez zmiany, których doświadczyła i sposoby, w jakie stosowała praktyki uważności jako mechanizm radzenia sobie z nimi. Dzieli się spostrzeżeniami na temat tego, jak skupiła swoje emocje, włączając techniki uważności do swojej codziennej rutyny. Na różnych etapach wybierała wielorakie metody, które pomagały jej w radzeniu sobie z trudnościami – znajdowała ukojenie w pisaniu dziennika, aby oczyścić swoje myśli, szukała wsparcia u terapeutę, aby poradzić sobie z wszechobecnymi negatywnymi emocjami i angażowała się w proste czynności, takie jak spacer, aby poradzić sobie z wyzwaniami, przed którymi stała.

Czytelnicy mogą rezonować ze strategiami radzenia sobie z niepewnością, opisanymi w kolejnych rozdziałach i mogą rozważyć włączenie ich do swojej codziennej rutyny. Książka ta może być

odpowiednia dla osób, które chcą zrozumieć dostępne narzędzia do wspierania stabilności w obliczu wyzwań i tego, w jaki sposób narzędzia te zapewniają akceptację w okresach przejściowych.

Jaki poziom zaangażowania czasowego jest wymagany do przyjęcia uważności?

Przyjęcie uważności może wydawać się ogromnym wyzwaniem, szczególnie dla osób z napiętym harmonogramem. Niemniej jednak ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że angażowanie się w uważność nie musi być skomplikowane ani czasochłonne. Włączając krótkie chwile uważności do codziennej rutyny, można zwiększyć produktywność, jednocześnie łagodząc stres. Praktyczną metodą na przyjęcie uważności pośród intensywnego stylu życia jest angażowanie się w uważne oddychanie przez kilka minut w ciągu dnia. Ta prosta praktyka może pomóc w przekierowaniu uwagi na chwilę obecną i złagodzić uczucie przytłoczenia.

Co więcej, przeznaczenie części każdego dnia na krótką medytację lub sesję jogi może być korzystne w rozwijaniu uważności i łagodzeniu stresu. Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że przyjęcie uważności nie pociąga za sobą zwiększenia obowiązków, ale pozwala na znalezienie chwil spokoju i obecności w napiętym harmonogramie.

Moja przypadkowa podróż po uważności

*„Spokój pochodzi z wewnątrz.
Nie szukaj go na zewnątrz”.*

— BUDDA

Uważność reprezentuje coś więcej niż przelotny trend; uosabia znaczącą transformację stylu życia. Wspierając nastawienie na rozwój, pozwala nam ewoluować i dostosowywać się do stale zmieniających się wymagań świata. Każdy aspekt naszej egzystencji – od naszych nawyków kulinarnych i żywieniowych, po praktyki zarządzania odpadami, wybór produktów, szukanie wyzwań, a nawet spalanie kalorii – może być kształtowany przez zasady uważności.

Każdy ma swoją historię, a ta jest moją własną. Dzielę się osobistymi doświadczeniami, aby uczynić tę podróż uważności bardziej przystępną. Mam nadzieję, że będzie to przewodnik dla tych, którzy mają trudności z osiągnięciem poczucia równowagi. Chociaż nie znam wszystkich odpowiedzi, ani nie twierdzę, że je mam, jestem pewna, że tylko my mamy moc, aby wydostać się z każdej sytuacji. Nasze myśli kształtują nasze decyzje. Nasze decyzje kształtują nasze zachowania. Nasze zachowania kształtują nasze doświadczenia. Nasze doświadczenia

kształtują naszą podróż na tej planecie. To w naszych rękach leży odpowiedzialność za uczynienie tej podróży przyjemną.

Ważne jest, aby moi czytelnicy zrozumieli, że ta eksploracja uważności wykracza poza zwykłe akademickie dociekania; reprezentuje osobistą podróż, w którą wyruszyłam, aby wzmocnić moje człowieczeństwo. Ta pogoń za uważnością została zainicjowana z zamiarem przekazania znaczącego dziedzictwa mojemu dziecku – takiego, które uosabia uczciwość, prawdę, wytrwałość, stabilność, a przede wszystkim znaczenie życzliwości dla samego siebie.

Początkowo wahałam się, czy powinnam dzielić się osobistymi historiami ze względu na perspektywę ujawnienia moich słabości i powrotu do trudnych chwil pełnych zwątpienia w siebie. Autorka Brené Brown napisała kiedyś: „Wrażliwość jest miejscem narodzin miłości, przynależności, radości, odwagi, empatii i kreatywności. Jest źródłem nadziei, empatii, odpowiedzialności i autentyczności. Jeśli chcemy większej jasności w naszym celu lub głębszego i bardziej znaczącego życia duchowego, wąrażliwość jest ścieżką”. Chociaż poszukiwanie potwierdzenia u innych nie jest konieczne, gdy celem ujawnienia swoich słabości jest służenie większemu celowi, kluczowe pozostaje upewnienie się, że takie ujawnienie tych słabości nie zostanie odebrane jako apel o litość.

Wyruszenie w tę podróż uważnego życia było głębokim doświadczeniem. Chociaż nie uważam się za autorytet w dziedzinie uważności, jestem oddana wplataniu uważności we wszystkie aspekty mojego codziennego życia. Od podejmowania świadomych decyzji dotyczących zachowań konsumenckich i kładzenia nacisku na zrównoważony rozwój środowiska, po kultywowanie zdrowych praktyk, takich jak odżywianie i sen czy pielęgnowanie znaczących relacji z innymi, uważność stała się podstawową zasadą w moim życiu.

W swojej książce *The Light We Carry: Overcoming in Uncertain Times*, Michelle Obama wyraziście przedstawia stopniowy proces odkrywania siebie i rozwoju osobistego. Stwierdza: „Powoli doszłam

do miejsca, w którym jestem dzisiaj. Spędzisz lata na zbieraniu informacji o tym, kim jesteś i jak działasz, i tylko powoli znajdziesz drogę do większej pewności i silniejszego poczucia siebie. Dopiero stopniowo zaczniesz odkrywać i wykorzystywać swoje światło!” Jej słowa głęboko rezonują z moją podróżą w kierunku uważności.

Dzięki tej nieoczekiwanej podróży zyskałam głębsze zrozumienie moich emocji i pragnień, szczególnie w świetle trudności związanych z pandemią. Przechodząc przez ten nieprzewidywalny czas zdałam sobie sprawę ze znaczenia odkrywania wewnętrznej siły i akceptacji mojego autentycznego ja. Ponieważ system wsparcia, na którym wcześniej polegałam, nie był już dostępny, zwróciłam się do własnego źródła jestestwa. Ta podróż w kierunku samoakceptacji i pewności siebie była kluczowa dla mojego postępu w kierunku uważności, umożliwiając mi uwolnienie pragnienia zewnętrznej akceptacji. Teraz przyjmuję moje porażki i błędy z taką samą intensywnością, z jaką celebruję moje sukcesy.

W swej istocie uważność wykracza poza zwykłą praktykę; reprezentuje transformacyjną zmianę perspektywy, która umożliwia nam przemierzanie zawłości życia z autentycznością i wdziękiem. Przyjmując uważność mamy okazję oświecić naszą drogę, odkryć nasze prawdziwe ja i ostatecznie nieść nasze wewnętrzne światło z niezachwianą pewnością siebie.

Wyzwania, przed którymi stanęliśmy jako rodzina, a także te, przed którymi stanęłam sama, przyczyniły się do mojej zdolności dalszego rozszerzania mojego „światła”. Kiedy siła, którą wcześniej czerpałam od mojej rodziny biologicznej, stała się niedostępna, byłam zmuszona odkryć wewnętrzną siłę w sobie i wykorzystać ją, aby zaakceptować to, kim jestem, kim chcę być i w co chcę wierzyć. Pierwszym krokiem w tej podróży było stłumienie pragnienia szukania zewnętrznego potwierdzenia.

Kiedy wyruszasz w podróż poszukiwania i pozostajesz wierny swoim myślom i intencjom, jeśli tak ma być, wszechświat otwiera się

i obdarza cię obfitością. Niedawno bliska przyjaciółka, która stała się moją mentorką, poprosiła mnie o pomoc w tworzeniu treści dla kanałów mediów społecznościowych jej organizacji, które koncentrowały się na uważności. Jest ona wysoko cenionym liderem w dziedzinie edukacji, żarliwie opowiadającym się za włączeniem praktyk uważności zarówno w szkołach, jak i instytucjach szkolnictwa wyższego. Ta współpraca posłużyła jako potwierdzenie mojej nieoczekiwanej podróży w kierunku uważności. Każdy dzień oferuje szansę na rozwój osobisty i oświecenie, ponieważ staram się ulepszać siebie i otaczający mnie świat.

Dla mojej rodziny uważność wykracza poza zwykłą praktykę; uosabia wybór stylu życia, który wymaga pozbycia się starych nawyków, podejmowania trudnych decyzji i odkrywania siebie na nowo. Podróż w kierunku uważności nie jest prosta, ponieważ wymaga szeregu codziennych zmian mających na celu uwolnienie się od niepotrzebnych myśli i osiągnięcie emocjonalnego wzmocnienia. Nie wiedziałam, że moja droga do tego stanu rozpoczęła się kilka lat temu. Chociaż przeszkody, które napotykam, są głęboko zakorzenione, rozwiązania wydają się zaskakująco proste.

Świadomie wybieram skupianie się na moich zwycięstwach, a nie niepowodzeniach, utrzymując pozytywne nastawienie do mojej podróży. Jako osoba ucząca się przez całe życie podjęłam kilka kroków w celu zainicjowania mojej podróży uważności, którą zamierzam kontynuować. Kroki te zostaną szczegółowo opisane w następnym rozdziale.

Utrata siebie

W ciągu kilku lat doświadczyłam szeregu znaczących zmian w moim życiu. Napięcie emocjonalne wynikające z tych zmian zaczęło wpływać na moje samopoczucie fizyczne, czego kulminacją był wyraźny brak równowagi hormonalnej, stan często obserwowany u kobiet



3

Czym jest uważność?

*„Używamy uważności, aby obserwować sposób,
w jaki trzymamy się przyjemnych doświadczeń
i odpychamy nieprzyjemne”.*

— SHARON SALZBERG

Liczne książki i strony internetowe definiują i wyjaśniają ten często wyszukiwany termin, jakim jest uważność. Nadmiar informacji może prowadzić do dezorientacji, ponieważ nie wiemy od czego zacząć. Tak jak konkretna dieta lub rutyna treningowa może nie odpowiadać każdemu, tak praktyka uważności jest również dostosowana indywidualnie. Przyjęte przeze mnie techniki praktykowania uważności mogą nie być skuteczne dla wszystkich, ale poprzez zrozumienie istoty uważności i rozpoznanie, czym ona nie jest, możemy lepiej przygotować się do rozpoczęcia tej podróży.

Definicja uważności

Na początku powinniśmy zrozumieć podstawową definicję uważności stworzoną przez Thích Nhất Hạnh (nazywanego przez uczniów Thay), który był działaczem na rzecz pokoju i wietnamskim

mnichem buddyjskim. Opisuje on uważność jako „zdolność do bycia świadomym tego, co się dzieje i gdzie”, podkreślając, że „przedmiotem uważności może być cokolwiek”.

Chociaż istnieje wiele definicji uważności, ta, która szczególnie się wyróżnia, znajduje się w początkowym wersecie Jogasutr Patańdzalego, który brzmi: „Atha yoga anushasanam”. Oznacza to: „Teraz rozpoczyna się lekcja jogi”. Ten werset ma wiele tłumaczeń w różnych tekstach sanskryckich, ale zasadniczą kwestią jest skupienie się na słowie „teraz”. Bądź obecny tu i teraz. Doświadczaj każdej emocji, uczucia i świadomości, które się w tobie pojawiają. Rozpoznaj je, zaakceptuj, a następnie uwolnij. Pamiętaj tylko, aby nie przywiązywać żadnych uczuć do myśli, ponieważ to emocje pozostają, a myśli odpływa.

Zauważyłam, że kiedy gotuję, jestem tak głęboko pochłonięta tym zadaniem, że często łatwo mnie zaskoczyć nagłymi przerwami odrywającymi mnie od tej czynności. Psychologowie mogą mieć różne wyjaśnienia tej reakcji, ale uważam gotowanie za czynność terapeutyczną. To intensywne skupienie jest umiejętnością, którą doskonaliłam przez wiele lat. Zrodziła się ona ze strachu przed popełnieniem błędów, których nie można cofnąć, podsycanego presją spełnienia oczekiwań doskonałości przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Chociaż umiejętność ta wywodzi się ze strachu, teraz dostrzegam korzyści płynące ze świadomego i sumiennego wysiłku w każdej podejmowanej przeze mnie aktywności.

Zaczęłam w pełni doceniać składniki i smaki, które włączałam do moich potraw, a dodatkowo zrozumiałam, że sposób prezentacji jedzenia ma kluczowe znaczenie dla organizowanych przeze mnie kolacji – zwracając uwagę na kolory, tekstury i aromaty składników zaczęłam odkrywać, jak bardzo wpływają one na ogólny smak i wygląd dania. To głębsze zrozumienie procesu gotowania dało mi swobodę w odkrywaniu tajników kuchni fusion, która zaczęła mi się naprawdę podobać.

Kiedy wkładałam serce i duszę w każde zadanie, naturalnie pojawiała się wiedza specjalistyczna, z którą połączyła się pasja, dzięki czemu przejście było płynniejsze. Wraz z wiedzą przyszła większa pewność siebie, co z kolei zwiększyło moje poczucie własnej wartości.

Ta nowo odkryta wzmacniająca samoocena uczyniła mnie szczęśliwszą osobą, emanującą pozytywną energią, która jest odwzajemniana przez innych ludzi wokół mnie. Stworzyło to pozytywny cykl w moim życiu. Gotowanie ewoluowało poza zwykłą rozrywkę; stało się środkiem rozwoju osobistego i satysfakcji. Pozwoliło mi to używać wgląd w siebie poprzez przyjęcie chwili obecnej.

Podstawy uważności

Cztery fundamenty uważności zakorzenione w tradycji buddyjskiej są postrzegane jako kluczowe praktyki rozwijające uważność i świadomość. Fundamenty te zapewniają praktykującym przewodnik, który zwiększa ich poczucie obecności i zrozumienia w codziennym życiu.

Według Bhante Henepola Gunaratana, mnicha buddyjskiego Theravady ze Sri Lanki, cztery fundamenty uważności obejmują:

Uważność ciała

Ten aspekt uważności wymaga uważnego obserwowania i rozumienia sygnałów przekazywanych przez własne ciało. Dostrajając się do tych wskaźników można osiągnąć większe zrozumienie swoich fizycznych odczuć i reakcji, co ostatecznie może zwiększyć zdolność do skuteczniejszego radzenia sobie ze stresem i emocjami.

Angażując się w uważność w odniesieniu do naszych ciał uczymy się zatrzymywać i zadawać sobie pytania zamiast po prostu reagować na ich impulsy. Na przykład pragnienie jest

często mylone z głodem. Niski poziom energii spowodowany odwodnieniem może wywołać silne pragnienie jedzenia. Zadając sobie pytanie: „Czy naprawdę jestem głodny, czy tylko spragniony?”, możemy zapobiec niepotrzebnemu podjadaniu i lepiej reagować na rzeczywiste potrzeby naszego organizmu.

Uważność emocji

Świadomość naszych emocji jest istotnym aspektem inteligencji emocjonalnej i samoświadomości. Praktykując uważność w odniesieniu do naszych uczuć, możemy uzyskać głębsze zrozumienie i skutecznie nimi zarządzać, co skutkuje zdrowszymi i bardziej pozytywnymi reakcjami. Podejście to obejmuje obserwowanie naszych doświadczeń emocjonalnych bez wydawania osądów i akceptowanie ich bez prób ich tłumienia lub unikania.

Znana pisarka Emily Maroutian powiedziała: „Pozwól sobie czuć to, co czujesz zamiast złościć się na siebie za to, że nie czujesz tego, co powinienesz czuć. Myśl swoimi myślami zamiast martwić się o to, co powinienesz myśleć. Zaakceptuj swoje decyzje, wybory, pragnienia, myśli i uczucia. Nie jesteś sobą dopóki nie pozwolisz sobie na wszystko, czym jesteś tu i teraz”.

Poprzez praktykę uważności w odniesieniu do naszych emocji możemy osiągnąć głębsze zrozumienie siebie i emocjonalnych wyzwalaczy, które na nas wpływają, poprawiając w ten sposób naszą regulację emocjonalną i stabilność. Lepsze zrozumienie własnych doświadczeń prowadzi do rozwoju znaczących relacji z innymi. Uznając nasze wyzwalacze emocjonalne i rozumiejąc nasze uczucia, jesteśmy lepiej przygotowani do empatii i angażowania się w relacje z innymi na głębszym poziomie, pielęgnując autentyczne interakcje, które pozwalają nam dostrzec te naprawdę korzystne.

Podczas gdy wdrażanie tych rozwiązań może stanowić wyzwanie, dbanie o siebie pozostaje kluczowym elementem tego przedsięwzięcia. Ustanowienie jasnych granic ma kluczowe

znaczenie dla ochrony naszych emocji i zapewnienia, że prezentujemy światu nasze najbardziej autentyczne ja. Kultuwując świadomość naszych uczuć, możemy wspierać bardziej harmonijną i inteligentną emocjonalnie atmosferę zarówno w nas samych, jak i w naszych relacjach międzyludzkich.

Między praktyką dbania o siebie a aktem samolubstwa istnieje delikatna granica. Aby skutecznie podążać właściwą ścieżką, konieczne jest zadawanie sobie konkretnych pytań. W mojej ciągłej podróży w kierunku uważności zastanawiam się między innymi nad pytaniami przedstawionymi poniżej. Chociaż ważne jest, aby priorytetowo traktować własne dobre samopoczucie, musimy również być świadomi tego, jak nasze działania mogą wpływać na osoby wokół nas:

Czy jestem świadoma, że moje obecne emocje, niezależnie od tego czy są pozytywne, czy negatywne, są przejściowe i ostatecznie znikną?

Czy jestem w stanie ocenić sytuację, aby ustalić czy istnieje realne rozwiązanie lub czy jestem w stanie odpuścić, jeśli zajdzie taka potrzeba? Czy jestem w stanie zaakceptować fakt, że nie mogę kontrolować każdego wyniku i po dołożeniu wszelkich starań muszę zrzec się pewnej kontroli na rzecz wszechświata?

Uważność umysłu

Uważność umysłu stanowi praktykę polegającą na byciu świadomym własnych myśli, emocji i procesów poznawczych w sposób pozbawiony osądu. Wymaga ona otwartości na obserwowanie aktywności umysłu bez wnikania się w nią lub impulsywnego reagowania. Poprzez praktykowanie uważności umysłu możemy osiągnąć głębsze zrozumienie swoich wzorców myślowych, reakcji i wpływu ich stanów psychicznych na ogólne samopoczucie. Jest to szczególnie korzystne w okresach

zwiększonego stresu i presji. Praktykując uważność umysłu możemy poprawić naszą zdolność do radzenia sobie ze stresem, utrzymania koncentracji i podejmowania świadomych decyzji.

Moja droga do uważności rozpoczęła się od zapisywania myśli w dzienniku. Swój pierwszy dziennik zatytułowałam *Vicharaan*, co tłumaczy się jako „kontemplacja”. Poprzez ten proces pisania starałam się zwiększyć jasność umysłu i oczyścić go. W miarę postępów w pisaniu odkryłam obszary, w których potrzebowałam wsparcia i korekt. Doprowadziło to do powstania mojej pierwszej książki *Shells on the Beach*, która zawierała wiersze i artykuły odzwierciedlające moją drogę w kierunku zrozumienia własnych myśli. Publikacja ta nie tylko pogłębiła moje ich zrozumienie, ale także ułatwiła komunikację między moją córką a mężem, który często podróżuje.

Poprzez praktykę uważności i analizowanie zadawanych sobie pytań możemy poprawić swoją samoświadomość, inteligencję emocjonalną i ogólne samopoczucie. Na przykład:

- a. Jak mogę skutecznie radzić sobie z kilkoma zadaniami, które wymagają mojej uwagi jednocześnie? Czy jestem w stanie ustalić priorytety i skoncentrować się na jednym zadaniu, czy też odczuwam potrzebę zajęcia się wszystkimi jednocześnie?
- b. Czy w obliczu trudnych okoliczności w relacjach działam impulsywnie, czy też poświęcam czas na przemyślaną i opartą reakcję?
- c. Jak radzę sobie z emocjami w chwilach osobistych zawirowań w domu? Czy skupiam się na rozwiązaniu bieżącego problemu, czy też doświadczam uczucia chaosu i przytłoczenia?
- d. Czy w procesie podejmowania decyzji polegam na swoich osądach i założeniach, czy też opieram swoje działania na dowodach i faktycznych informacjach?

Uważność dharmy

Praktyka uważności dharmy obejmuje uznanie wzajemnych powiązań między wszystkimi istotami, rozwijając współczucie i życzliwość wobec innych. Angażując się w tę praktykę możemy pielęgnować poczucie empatii i zrozumienia, co ostatecznie skutkuje bardziej harmonijnym i satysfakcjonującym życiem.

W obliczu metaforycznego rozdroża często stajemy przed trudnymi wyborami, które mogą znacząco wpłynąć na nasze życie. Takie okoliczności wymagają krytycznej analizy i wszechstronnego zrozumienia własnych wartości i priorytetów. Przed podjęciem decyzji istotne jest, aby poświęcić niezbędny czas na ocenę wszystkich możliwych wyników i konsekwencji związanych z każdą opcją. Zdarzają się jednak przypadki, w których konsekwencje takiej decyzji pozostają nieprzewidywalne aż do momentu jej podjęcia. Często wybory dokonywane są z pewną dawką wiary – nie tylko w kontekście religijnym. Co więcej, intuicja i instynkt odgrywają istotną rolę w poruszaniu się w tych trudnych sytuacjach. Niemniej jednak decyzje nie zawsze są zgodne z naszymi osobistymi wartościami i indywidualnymi aspiracjami; czasami wpływają na nie zbiorowe wartości i cele osób z naszego bliskiego kręgu.

Podejmowane przez nas decyzje prowadzą do konsekwencji, na które musimy być gotowi. Właśnie wtedy konieczne jest zadanie sobie pytań, które przekonają, że wszystkie zaangażowane strony, w tym my sami, podążają ścieżką prawdy.

Kiedy mam do czynienia z trudnymi sytuacjami dotyczącymi rodziny lub przyjaciół, zawsze zadaję następujące pytania:

- a. Czy wybieram sposób działania, który jest w harmonii z moimi wartościami i przekonaniami?
- b. Czy moje myśli, emocje i działania są w zgodzie z moim autentycznym ja?

- c. Czy po rozwiązaniu tego problemu doświadczam poczucia wzmocnienia i spokoju, czy też dana kwestia wywarła na mnie negatywny wpływ?
- d. Czy radzę sobie z trudnymi sytuacjami w sposób uczciwy i uważny, upewniając się, że moje działania są zgodne z moim kompasem moralnym?

Chociaż odpowiedzi na te pytania mogą być prawidłowe, mogą one również potencjalnie powodować napięcia w relacjach – tak jak to było w moim przypadku – z powodu możliwej niezgodności z wartościami innych osób. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę, że w takich momentach stopień współzależności – lub jej brak – w naszych relacjach może wpływać na nasze decyzje, prowadząc nas do wyboru ścieżek, które mogą nie być odpowiednie dla wszystkich. Jest to dopuszczalne pod warunkiem, że działamy w granicach tego, co jest etycznie właściwe.



Aatmanika Ram – żona i matka. Pisarka o bogatym doświadczeniu życiowym, które kształtuje jej twórczość. Mieszkała i pracowała w różnych zakątkach świata. Jej książki czerpią inspirację z podróży, relacji międzyludzkich oraz silnych wartości rodzinnych. Pasjonatka rozwoju osobistego, dla której codzienne doświadczenia są źródłem twórczej inspiracji.



Uważność to klucz do pełniejszego i bardziej świadomego życia

Potrzebujesz wyciszyć natłok myśli i odnaleźć harmonię w codziennym życiu? Ta książka to przewodnik po technikach uważności, które pomogą ci zredukować stres, poprawić koncentrację i lepiej zrozumieć swoje emocje. Dowiesz się, jak w kilku prostych krokach wprowadzić uważność do codzienności – od świadomego oddychania, przez medytację, po starożytne praktyki jogi. Odkryj, jak zarządzać czasem, pielęgnować spokój i odnaleźć wdzięczność w codzienności.

To nie tylko książka o uważności – to przewodnik po świadomym i harmonijnym życiu, który pomoże ci lepiej zrozumieć siebie i osiągnąć spokój umysłu.

Poznaj techniki mindfulness i wprowadź harmonię do swojego życia

Patroni:

