

Tatiana Jewsiejewa



Jak przebaczyć sobie i innym,
pozbyć się negatywnych emocji
i żyć pełnią życia




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Tatiana Jewsiejewa



**Jak przebaczyć sobie i innym,
pozbyć się negatywnych emocji
i żyć pełnią życia**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
KOREKTA: Małgorzata Koniarska

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-7377-965-5

© Tatiana Jewsiejewa

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

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

[Kup książkę](#)

Spis treści

Wstęp	7
Temat: „Miłość do samego siebie”	10
Lekcja 1 Miłość własna.....	11
Lekcja 2 „Moje wewnętrzne dziecko” I	15
Lekcja 3 „Moje wewnętrzne dziecko” II	19
Lekcja 4 Sztuka przebaczenia I	23
Lekcja 5 Sztuka przebaczenia II	27
Lekcja 6 Poczucie odpowiedzialności	31
Temat: „Panowanie nad własnym umysłem”	35
Lekcja 7 Natura umysłu.....	37
Lekcja 8 Praktyka uważności.....	43
Lekcja 9 Technika uwalniania	49
Lekcja 10 Pielęgnacja własnego ogrodu	53
Temat: „Anatomia emocji”	59
Lekcja 11 Konstruktywne obchodzenie się z emocjami I	61
Lekcja 12 Konstruktywne obchodzenie się z emocjami II	67
Lekcja 13 Transformacja lęku I	73
Lekcja 14 Transformacja lęku II	77
Lekcja 15 Transformacja złości	81

Lekcja 16 Transformacja smutku	85
Lekcja 17 Przekraczanie winy	91
Temat: „Natura źródłem mądrości i spokoju”	95
Lekcja 18 Natura źródłem mądrości i spokoju	97
Temat: „Radzenie sobie w sytuacjach trudnych”	101
Lekcja 19 Radzenie sobie ze stresem	103
Lekcja 20 Radzenie sobie z kryzysami	107
Temat: „Najważniejsze sfery życia – osiągnięcie spełnienia”	113
Lekcja 21 Związki romantyczne I	115
Lekcja 22 Związki romantyczne II	119
Lekcja 23 Wychowywanie dzieci	123
Lekcja 24 Praca zawodowa	127
Lekcja 25 Droga do sukcesu	133
Lekcja 26 Zdrowie i profilaktyka	139
Lekcja 27 Zasady zdrowego stylu życia	145
Lekcja 28 Świadome oddychanie	151
Lekcja 29 Pogodna jesień życia	157
Lekcja 30 Pożegnania można się nauczyć	161
Temat: „Mądrości życiowe”	167
Lekcja 31 Poczucie humoru	169
Lekcja 32 Instrukcja życia	173
Lekcja 33 Pielęgnowanie twórczej energii życiowej	179

Wstęp

Drogi Czytelniku,

trzymasz w swoich rękach podręcznik, który zawiera cenną wiedzę o zasadach rządzących umysłem oraz ich bezpośrednim wpływie na nasze życie. Nieznajomość tych praw lub ich ignorowanie nieuchronnie prowadzi do niezliczonych kłopotów i niepowodzeń, natomiast ich poznanie i przestrzeganie – przynosi szczęście. To proste w teorii, nieco trudniejsze w praktyce. Najważniejsza lekcja, jaką musimy przyswoić, to miłość do samego siebie. Jak tylko podejmiemy decyzję, by zakochać się w sobie bez pamięci, reszta sama się ułoży.

My, ludzie, jesteśmy nauczeni budować poczucie tożsamości w oparciu o relację ze światem zewnętrznym, a nie z samym sobą. Niestety, w ten sposób skazujemy siebie na ciągłe przeżywanie frustracji, stresu, smutku i niezadowolenia. Bez rzetelnej wiedzy o sobie i swoich prawdziwych potrzebach, bez życia

w zgodzie ze sobą można zwyczajnie zapomnieć o osiągnięciu długotrwałego poczucia bezpieczeństwa i szczęścia. I właśnie w tym celu, czyli zachęceniu jak największej grupy ludzi do poznawania siebie, w którym kryje się klucz do szeroko pojętego sukcesu, powstał ten podręcznik. Gdy mamy w pogotowiu sprawdzone metody, jak choćby do przepracowania trudnych emocji, stwarzamy sobie szansę, aby ich użyć w odpowiednim momencie, a tym samym lepiej zadbać o swoją higienę psychiczną. Dzięki temu pozbywamy się niepożądanych zachowań, nawyków i budujemy zaufanie, szacunek i życzliwość do siebie. I tak krok po kroku zawieramy trwałą przyjaźń z samym sobą, a także odzyskujemy prawdziwą niezależność. A z tego miejsca możemy wyruszyć w każdą drogę. Nie bez powodu Oscar Wilde powiedział, że „kochać samego siebie to początek romansu na całe życie”. Zaczynij już dziś!

Temat

„Miłość do samego siebie”

Lekcja 1

Miłość własna

Pytania do dyskusji:

1. Miłość do siebie samego – jakie skojarzenia budzą w tobie te słowa?
2. O kogo lub o co najczęściej troszczysz się w swoim życiu?
3. Kogo chciałbyś lepiej poznać?
4. Jak często bywasz zadowolony z siebie?
5. Czy słyszałeś kiedyś o pojęciu „inteligencja emocjonalna” albo „inteligencja serca”?

Zadanie: opisanie możliwie najpełniej samego siebie, uwzględniając wszystkie słabe i mocne strony.

Teoria:

Miłość jest cierpliwa, łaskawa, ufna, pokorna, niewinna, hojna, wybacząca, wspierająca i obejmująca wszystko. Cechują ją wdzięczność, ciepło, troska, współczucie, spełnienie, prawda, czystość myśli, serca, intencji i działania. Miłość jest sposobem bycia. Każdy z nas może uczynić świat piękniejszym, jeżeli zacznie okazywać życzliwość wszystkim żyjącym stworzeniom. Miłość przemienia, przyspiesza uzdrowienie, rodzi wdzięczność za wszystko, co nas spotyka. Albowiem to, co dajemy, nie oczekując niczego w zamian, wraca do nas. Zaniechanie osądzania, tak jak i rezygnacja z żądania czegokolwiek od innych, w dużym stopniu zwiększa naszą zdolność do miłości. Dzięki temu nie postrzegamy ludzi przez pryzmat tego, co mają lub robią, lecz przez docenianie tego, kim są albo się stali. Miłość to podstawowa zasada życia. Jeśli nie trzymamy się jej, zwyczajnie cierpimy. Najczęściej słowo „miłość” kojarzy się z miłością romantyczną. Jednak oprócz niej istnieją inne rodzaje miłości, np. miłość do zwierząt, rodziny i przyjaciół, umiłowanie wolności, celu, miłość jako przebaczenie, akceptacja, życzliwość, szacunek, męstwo, braterska więź (koledzy z klasy, kumple z wojska), jako przyjaźń, opieka, pełna poświęceń miłość matczyna.

Daniel Goleman, światowej sławy amerykański psycholog, wprowadził pojęcie „inteligencji emocjonalnej”, które odnosi się do zależności między umiejętnością zarządzania własnymi emocjami a odnoszeniem sukcesów w życiu zawodowym i prywatnym. W oparciu o liczne autorskie badania Goleman doszedł do wniosku, że inteligencja emocjonalna ma o wiele większy wpływ na jakość i poczucie

zadowolenia z życia, niż zdolności intelektualne. A to oznacza, że kompetencje osobiste są ważniejsze niż iloraz inteligencji.

Na poziomie miłości kierujemy się sercem, gdyż miłość nie jest czymś intelektualnym i nie pochodzi z umysłu. Stąd niektórzy specjaliści i myśliciele zaczęli używać pojęcia „inteligencja serca”. Inteligencja serca – to patrzenie i pojmowanie świata przez pryzmat serca, zaufanie do siebie, podjęcie odpowiedzialności za siebie, które jest podstawą wszelkiej odpowiedzialności, zdolność rozumienia siebie, własnych emocji i ich kontrolowanie, samomotywacja, empatia, szacunek i życzliwość do samego siebie.

Pamiętaj: umiejętność kochania innych bierze się ze zdolności kochania siebie. Gdy jesteśmy przepełnieni miłością, pragniemy obdarzać nią wszystkich dookoła. W istocie nie można kochać jednej osoby, a nienawidzić drugiej. Jeżeli sądzimy, że kochamy siebie, a jednocześnie żywimy do kogoś urazę, gniew i nie chcemy wybaczyć, oznacza to, że na głębszym poziomie wypieramy jakiś aspekt siebie, czyli wcale tak do końca się nie kochamy. Gdy w pełni siebie akceptujemy, wówczas obejmujemy miłością innych ze względu na nadmiar pozytywnych uczuć do siebie. W miłości i akceptacji innych ludzi nikt nie może wykroczyć ponad swój poziom świadomości i uznania dla samego siebie. A zatem bądź uprzejmy i miły dla siebie, zacznij dbać i wspierać siebie – to jest to, co małemu dziecku jest najbardziej potrzebne, by mogło wyrażać jak najlepiej wszystkie swoje możliwości. Dorosła osoba potrzebuje tego w nie mniejszym stopniu!

Główna teza: poznanie samego siebie jest niezbędnym warunkiem do osiągnięcia trwałego spokoju i szczęścia!

Większość konfliktów, jakich doświadczamy w życiu zawodowym i prywatnym, bierze się z braku znajomości siebie. Stąd, jeśli chcesz rozwiązać problemy i naprawić błędy, tak by w przyszłości już się nie powtarzały, zacznij od zawarcia przyjaźni z samym sobą. Ciągłe obserwowanie siebie, uczciwy ogląd własnych uczuć, myśli i czynów jest pierwszym miłowym krokiem w naszej podróży w głąb siebie. Drugim wielkim krokiem jest przebaczenie, czyli odwrócenie minionych wątpliwości, przeżyć oraz sposobu postrzegania ludzi jako tych, którzy są niegodni miłości.

Próba odtworzenia i przepracowania doświadczeń z dzieciństwa stanowi ważny element procesu poznawania siebie. Jednak dokonanie wglądu w uczucia z wczesnych lat naszego życia budzi najczęściej opór. Boimy się tego, co możemy tam odkryć i na ogół jesteśmy zdania, że nie warto wracać do tego, co już dawno minęło. Jest to błędne przekonanie. Badania naukowe dowodzą, że im bardziej wypieramy nasze bolesne wspomnienia, tym większą kontrolę mają one nad naszym życiem. Dlatego jeśli naprawdę chcemy na zawsze pozbyć się niepożądanych zachowań, nawyków, emocji, musimy im się przyjrzeć i przepracować je. Dzięki temu odzyskamy nie tylko wolność, ale i zwiększymy szansę na zawarcie prawdziwej przyjaźni z samym sobą.

Sentencja:

„Największe zło, jakie się może przydarzyć człowiekowi,
to pomyśleć źle o sobie”.

Goethe

Lekcja 2

Moje wewnętrzne dziecko I

Pytania do dyskusji:

1. Od czego, twoim zdaniem, zależy poczucie szczęścia?
2. Czy zawsze wierzysz w siebie?
3. Jak myślisz, z ilu aspektów składa się nasze „ja”, czyli osobowość?
4. Czy mógłbyś je wymienić i opisać?
5. Czy słyszałeś kiedyś o pojęciu „wewnętrzne dziecko”?

Zadanie: nawiązanie kontaktu ze swoim wewnętrznym dzieckiem.

Teoria:

Autentyczną miłość własną cechują zaufanie, wiara i akceptacja siebie takimi, jacy jesteśmy. Brak zaufania u wielu ludzi objawia się tym, że ograniczają swoją aktywność do zapewnienia sobie bytu materialnego, rezygnują z marzeń i nie żyją pełnią swoich możliwości. Kiedy tracimy najcenniejsze dary, jakimi są własna miłość i zaufanie, przestajemy się czuć panami samych siebie, a to oznacza, że wzrasta w nas tendencja do uzależniania się od innych. Potrzeba przetrwania i ochrony wynika z lęku i braku zaufania do siebie. W dzieciństwie często słyszymy takie słowa, jak „nie rób”, „nie dotykaj”, „odejdź”, które zaszczepiają lęk i sieją wątpliwości dotyczące naszego poczucia własnej wartości. Wskutek tego rozwija się fałszywy obraz nas samych, który w głównej mierze opiera się na wartościach zewnętrznych, takich jak sukces, pieniądze, uznanie społeczne i władza.

Poczucie szczęścia nie zależy do zewnętrznych okoliczności, lecz od nas samych. Tłumiąc i wypierając naszą wrodzoną szczęśliwość, jesteśmy sfrustrowani, a co za tym idzie, ranimy siebie i innych. Bez poznania siebie i swoich prawdziwych potrzeb nigdy nie osiągniemy stanu harmonii i szczęścia. Życie w zgodzie ze sobą kryje w sobie klucz do szeroko pojmowanego sukcesu. Dlatego nie należy bać się samych siebie, unikać odpowiedzialności i zapominać o największym ze wszystkich obowiązków, jakie mamy, czyli obowiązku wobec siebie. Trzeba uhonorować życie wewnętrzne i nie zwlekać z czerpaniem z jego mocy i mądrości. Wybór z pełną świadomością i odpowiedzialnością szczęścia, pokonanie oporu przed nim oraz wiara, że na nie zasługujemy, powoduje, że uzyskujemy dostęp do dobra i obfitości w swoim życiu.

Pamiętaj: jedyne prawdziwe źródło poczucia bezpieczeństwa i szczęścia tkwi w nas samych.

Główna teza: proces odkrywania, uprawomocnienia i pokochania wewnętrznego dziecka jest fascynującą podróżą w głąb siebie.

Psycholodzy odkryli, że podświadomość zawiera kilka względnie niezależnych subosobowości. Wewnętrzne dziecko jest jednym z nich. W skład subosobowości wchodzi także wewnętrzny krytyk, marzyciel oraz przyjaciel. Wewnętrzne dziecko to niezwykle wrażliwy, delikatny, czuły, bezbronny, a zarazem uduchowiony aspekt naszego „ja”. Reprezentuje ono ciekawe, chętne do zabawy, ale i lękliwe, wymagające opieki dziecko, którym kiedyś byliśmy. Wewnętrzny krytyk doszukuje się problemów i przeszkód we wszystkim, co robimy. Jego przeciwieństwem jest wewnętrzny marzyciel, kreatywny, odważny, z wybujałą wyobraźnią, który ciągle ma ochotę coś stworzyć.

Z wewnętrznym dzieckiem łączy nas naprawdę szczególna więź. Uważa się, że nawet matka i dziecko nie mają ze sobą tak bliskiego kontaktu, jak my i nasze wewnętrzne dziecko. Dlatego czasem porównuje się spotkanie z wewnętrznym dzieckiem do spotkania ze swoją duszą.

Nie sposób wyobrazić sobie dobrej relacji ze sobą bez wewnętrznego przyjaciela, tego aspektu „ja”, który kocha i akceptuje nas bezwarunkowo, wszystkie słabości, błędy i niepowodzenia. W procesie uzdrowienia kluczową rolę odgrywają wewnętrzne dziecko i przyjaciel. Zanim jednak otoczmy opieką wewnętrzne dziecko, musimy nawiązać dialog z naszym przyjacielem. Albowiem jest on uznawany za „kotwicę szczęścia”. Aktywizacja tego aspektu „ja” powoduje, że negatywne przekonania i myśli,

które ciągle podsuwa wewnętrzny krytyk, nie docierają do wewnętrznego dziecka, a to oznacza, że dzięki temu nie straszą go i nie płoszą.

Wewnętrzny przyjaciel skutecznie ogranicza pole działania krytyka oraz pokazuje, że damy sobie radę bez niego. Warto wiedzieć, że w pewnym okresie życia wewnętrzny krytyk faktycznie może pełnić ważną rolę. Wskutek trudnych przeżyć i urazów, doznanych w dzieciństwie, opracowuje pewne strategie, które chronią dziecko przed kolejnym zranieniem. Wewnętrzny krytyk dba o jego bezpieczeństwo w taki sposób, że żąda „prawidłowego” zachowania, blokując jednocześnie wrodzoną spontaniczność, szczerość i otwartość. Jednak w miarę integracji osobowości, jej struktury stają się trwałe, odporne i zrównoważone. A to oznacza, że dochodzi do głosu również wewnętrzne dziecko, ta wrażliwa i lękliwa część nas, która powoli przekonuje się, że nic już jej nie grozi. Stopniowo znika więc gruby mur oddzielający naszą świadomość od niego, co skutkuje coraz lepszą wzajemną komunikacją.

Sentencja:

„Co przyjdzie nam z żeglowania na Księżyc, jeśli nie potrafimy przekroczyć przepaści, która oddziela nas od siebie samych?

To najważniejsza z wypraw badawczych

– bez niej inne są nie tylko bezużyteczne, ale i zgubne”.

Thomas Merton

Lekcja 3

Moje wewnętrzne dziecko II

Pytania do dyskusji:

1. Przypomnij sobie, gdzie lubiłeś się bawić jako 4–6-latek?
2. Czy mógłbyś dokładnie opisać te miejsca?
3. Jaki typ zabaw, aktywności dawał ci najwięcej radości?
4. Czy jako dziecko miałeś swoje ulubione zabawki, zwierzęta?
5. Co najbardziej lubiłeś jeść jako dziecko?

Zadanie: napisanie listu z pozycji małego dziecka do osoby dorosłej i/lub do swojego wewnętrznego dziecka z pozycji osoby dorosłej.

Teoria:

W nawiązaniu kontaktu z naszym wewnętrznym dzieckiem nigdy nie należy się spieszyć. Może być tak, że długo było lekceważone. Dlatego należy sprawić, by wreszcie, możliwie po raz pierwszy w życiu, to właśnie ono dyktowało warunki. Musimy także przygotować się na przyjęcie tego wszystkiego, co ma nam do powiedzenia. Bądźmy świadomi działających w nas mechanizmów wyparcia i zaprzeczenia i nie pozwólmy, by ponownie uruchomiły się podczas dialogu z wewnętrznym dzieckiem.

Pamiętaj: przyjaźń z dzieckiem nie będzie możliwa, dopóki wszystkie skrywane przez niego bolesne uczucia nie zostaną otoczone należytą uwagą, szacunkiem i miłością. Musimy pozwolić, by przepłynęły one przez bramę serca i stały się integralną częścią naszej osobowości.

Główna teza: świadome przyjęcie oraz integracja trudnych doświadczeń stanowi początek osobistego rozwoju.

Ćwiczenie:

Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem. Zaczynaj spokojnie oddychać. Uwolnij się od niepokoju psychicznego i napięcia. Wyobraź sobie, że jesteś jak dziecko, które potrafi całkowicie skupić się na chwili obecnej i cieszyć się nią.

Oddychaj głęboko przez nos. Poczuj, jak oddech przepływa przez twoje ciało. Wdech i wydech. Skupiaj się na odczuwaniu swojego ciała. Jeżeli stwierdzisz, że w pewnych miejscach pozostaje napięcie, skieruj tam swoją uwagę i rozpuść je. Wyobraź sobie, jak stopniowo twoje ciało całkowicie się rozluźnia.

Bądź świadom, że podjęta przez ciebie praca ma charakter uzdrawiający.

Teraz jesteś gotów na spotkanie ze sobą z okresu wczesnego dzieciństwa, gdy miałeś 4–6 lat. Jaką wartość ma dla ciebie to spotkanie? Jakie intencje i oczekiwania masz wobec swojego młodszego „ja”?

Zachęcam, aby traktować własne życie jako szczególny dar, wspaniałą szansę i znakomitą okazję do rozwoju, bez względu na to, co się w nim wydarzyło. Postaraj się, aby spotkanie z wewnętrznym dzieckiem miało uroczystą atmosferę. Dlatego zastanów się, w jakim miejscu ta mała istota będzie się czuła najlepiej. Zaprosz swoje młodsze „ja” do jakiegoś uroczego zakątka, który pamiętasz z dzieciństwa. Możesz zabrać w to miejsce jego ulubione zabawki i przedmioty, którymi będzie mogło się bawić.

Przyjrzyj się, jak wygląda otoczenie. Jeżeli jest to pokój, to jak on dokładnie wygląda. Jeżeli spotykacie się na łonie przyrody, to czy świeci tam słońce, kwitną kwiaty, śpiewają ptaki, fruwać motyle. Niech otoczenie, do którego zaprosisz swoje wewnętrzne dziecko, budzi uczucie spokoju, radości i szczęścia.

Oddychaj swobodnie. Głęboki wdech, wydech. Nie spiesz się, daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz.

Jeżeli zauważysz, że dziecko się pojawiło, przyjrzyj mu się dokładnie. Zobacz, jak wygląda, w co jest ubrane, jaki ma wyraz twarzy. Bądź świadom, że ten kontakt jest oparty na zasadach, które obowiązują wszystkie inne relacje międzyludzkie. Zatem jeżeli utrzymasz postawę szacunku, będziesz delikatny, uważny,

życzliwy i cierpliwy, twoje wewnętrzne dziecko zdobędzie do ciebie zaufanie i stopniowo się otworzy.

Teraz skup się na tym, co czujesz. Jak dokładnie uczucia pojawiają się w tobie w kontakcie z młodszym „ja”? Wzruszenie, tęsknota, miłość, współczucie? Może żal, złość, lęk, wstyd? Możesz doświadczać mieszanych uczuć. Zwróć jednak uwagę, jakie uczucie przeważa?

Niezależnie od dominującego w tej chwili uczucia, zdaj sobie sprawę, że twoje wewnętrzne dziecko pragnie być szanowane i kochane. Pobudzaj w sobie te uczucia w stosunku do małej istoty: zainteresowanie, przyjazne nastawienie, życzliwość, chęć opieki, miłość. Nawiąż bliższy kontakt tylko wtedy, gdy rzeczywiście odczujesz to pragnienie w sobie.

Następnie, delikatnie i troskliwie przemów do swojego młodszego „ja”. Powiedz mu, że jesteś nim samym, tyle że już dorosłym i dojrzałym człowiekiem, że od czasu dzieciństwa upłynęło sporo lat, a ty nauczyłeś się wielu ważnych rzeczy. Zapytaj też, co ono z kolei ma tobie do powiedzenia. Wysłuchaj je bardzo uważnie.

Podziękuj swojemu wewnętrznemu dziecku za tak cenne spotkanie i zapewnij je, że będziesz przybywał do niego zawsze wtedy, gdy będzie tego potrzebowało. Powoli powróć do pełnej świadomości swojego ciała. Zrób głęboki wdech i długi wydech. Poczuj swoje ciało, poruszaj palcami rąk, nóg, głową. Jeśli odczuwasz taką potrzebę, przeciągnij się. A teraz wróć świadomością do świata zewnętrznego i otwórz oczy.

Sentencja:

„Weź swoje wewnętrzne dziecko za rękę
i podaruj mu całą swoją miłość!”.

A. Schwartz i R. Schweppe

Lekcja 4

Sztuka przebaczenia I

Pytania do dyskusji:

1. Co rozumiesz pod słowem „przebaczenie“?
2. Czy jest ci zawsze łatwo wybaczyć?
3. Od jakich czynników to zależy?
4. Komu chętnie odpuszczamy winy, a na kogo złościmy się dłużej?
5. Jak myślisz, co zyskujemy dzięki przebaczeniu?

Zadanie: opanowanie sztuki przebaczenia.

Teoria:

Przebaczenie to jeden z aspektów miłości do siebie i innych. Badania naukowe wykazały, że ludzie, którzy przebaczą i przyjmują przebaczenie, są zdrowsi psychicznie od tych, którzy tego nie potrafią. Psycholog Susan Nolen-Hoeksema odkryła, że nieustanne roztrząsanie jednej sprawy, podsycanie w sobie urazy lub bezradności, jest istotnym powodem niezadowolenia i złego stanu psychicznego. Kiedy rozmyślamy nad swoją krzywdą, ogarnia nas przygnębienie, obniża się poczucie własnej wartości, tracimy wolę działania i postrzegamy siebie jako bezsilne ofiary. Bezwiednie samych siebie nakłaniamy do krącenia w kieracie pretensji i wciąż na nowo przeżywamy wyrządzoną nam krzywdę, a nawet ją wyolbrzymiamy. Przebaczenie uwalnia nas z tej ponurej pułapki, pozwala ruszyć dalej, odzyskać zdrowie i pogodę ducha. Przebacząc, wywołujemy przyływ życzliwości i empatii w naszym otoczeniu. Przebaczenie rozładowuje agresję przeciwnika i nieraz zapobiega jego dalszym atakom.

Pamiętaj: w rzeczywistości to nie ten, któremu się wybacz, ale ten, który wybacz, najwięcej na tym korzysta. Niechęć do wybaczenia często wynika z błędnego przekonania, że inni nie „zasługują” na nie. Przebacząc, zważamy na wartość duchową zarówno każdego człowieka, jak i jego życia. Dzięki temu szerzej pojmujemy moralność, prawa uniwersalne, np. prawo każdego człowieka do szacunku i sprawiedliwości bez względu na przykre i niepożądane zdarzenia, które czasem może powodować. Respektowanie tych praw jest dążeniem do miłości w jej najczystszej postaci, bezinteresownej, nieoczekującej niczego w zamian. Wówczas wnosimy

się ponad konkretne ludzkie cechy i doświadczenia. Przebaczenie jest procesem, który czerpiąc z zasobów naszego umysłu, pogłębia świadomość i uczy akceptować rzeczywistość. Zmienia postawę wobec nas samych i innych, pomaga wyzbyć się rozpacz, złości, nienawiści, a napełnić się nadzieją, pokojem i miłością. Przebacząc, zaczynamy na nowo akceptować i kochać swoje życie.

Główna teza: sednem przebaczenia jest pozytywna zmiana naszych intencji, opinii i uczuć do tych, którzy potraktowali nas niesprawiedliwie.

Przebaczyć nie znaczy zapomnieć. Możemy być przekonani, że oczekuje się od nas, byśmy „puścili w niepamięć” wyrządzone nam krzywdy. Ale to zupełnie nie o to chodzi. Przebaczyć to przede wszystkim pogodzić się z tym, co zaszło, to włączyć trudne doświadczenia w naszą osobistą historię, zaakceptować ją w całości i żyć dalej. Stąd przebacząc, wcale nie zapominamy, że źle nas potraktowano. Jednak już więcej nie odgrywamy roli ofiary, nie trzymamy w sobie bólu, gniewu, żalu i pretensji wobec sprawcy, nie tkwimy w przeszłości, lecz żyjemy chwilą obecną, a także z ufnością patrzymy w przyszłość.

Przebaczyć nie znaczy zwolnić winowajcę z odpowiedzialności. Odpuszczając winy, nadal nie popieramy niewłaściwego postępowania, oceniamy je krytycznie, nie zaprzeczamy, że owa niesprawiedliwość miała miejsce w naszym życiu oraz robimy wszystko, żeby się więcej nie powtórzyła.

Przebaczyć nie znaczy pojednać się z winowajcą. Nie bierzemy za niego, a także za jego zachowanie, odpowiedzialności. Dlatego nie oczekujemy, że zmieni się i będzie żałował popełnionych czynów. Spotkanie z kimś, kto sprawił nam ból, często może nas narazić na ryzyko ponownego przykrego doznania z jego strony.

Zatem kiedy przebaczymy, nie szukamy na siłę kontaktu z naszym przeciwnikiem, lecz skupiamy się przede wszystkim na tym, by uwolnić samego siebie. W ten sposób tworzymy w sobie wolną przestrzeń na pozytywne doświadczenia i emocje. Jak powiedziała teolog Jutta Burggraf: „tylko w przebaczeniu przychodzi nowe życie”, które nierzadko otrzymuje w darze także nasz przeciwnik, gdyż nagle przestaje być agresywny i rezygnuje z dalszych ataków.

Przebaczyć znaczy przemienić swoją słabość w siłę. Niełatwo jest zapanować nad emocjami, by ciągle nie powracać do przykrych wspomnień, nie rozdrapywać ran i nie przeżywać wciąż na nowo doznanej krzywdy. Ale jeszcze trudniejsza jest całkowita rezygnacja z chęci odwetu, podjęcie próby zrozumienia tej drugiej osoby oraz zdobycie się na gest wielkoduszności, by mimo tego, co nam zrobiła, móc życzyć jej wszystkiego, co najlepsze. Jeżeli uda nam się wykształcić w sobie taką postawę, stanie się ona prawdziwą cnotą, która będzie świadczyć nie o słabości, lecz o wartości i sile naszego charakteru.

Przebaczenie to akt wolnej woli, a nie moralny obowiązek. Udawane przebaczenie spycha potężne emocje do podświadomości, a więc nie przynosi ulgi od gniewu i urazy. Prawdziwe przebaczenie nie może być narzucone z zewnątrz i świadczy o sile tego, kto przebacza. *Przebaczyć znaczy podjąć decyzję o przebaczeniu.* Przysługuje nam prawo do przebaczenia, do wyzbycia się żalu i cierpienia, nienawiści i urazy, do uwolnienia się od negatywnych emocji żywionych przez całe lata do kogoś, kto nas zranił.

Sentencja:

„Przebaczenie jest w rzeczywistości aktem miłości do samego siebie”.

Colin Sisson

Lekcja 5

Sztuka przebaczenia II

Pytania do dyskusji:

1. Jakie są najważniejsze skutki aktu przebaczenia?
2. Czy uważasz, że każdy jest zdolny wybaczyć?
3. Jak myślisz, z jakich etapów składa się proces wybaczenia?
4. Czy pamiętasz o tym, by wybaczać samemu sobie?
5. Czy widzisz taką potrzebę? I czy łatwo ci to przychodzi?

Zadanie: poznanie etapów procesu wybaczenia oraz wykształcenie umiejętności wybaczenia samemu sobie.

Teoria:

Jednym z najważniejszych skutków przebaczenia jest uzyskanie wolności. Chowając w sercu urazy, cierpimy. I często to cierpienie obejmuje prawie każdą sferę naszego życia. Zranieni zmieniamy podejście do świata, tracimy wiarę i szacunek do siebie, stajemy się niezdolni do zbudowania trwałych więzi i przyjaźni z innymi ludźmi. Jednak najgorsze w takiej sytuacji jest to, że zraniony człowiek często sam staje się oprawcą i zaczyna ranić innych. Dlatego tak ważne jest przebaczyć, by otrzymać moc uzdrowienia każdej płaszczyzny własnego życia. Akt przebaczenia powoduje, że w miejsce negatywnych myśli pojawiają się pozytywne. A wskutek tego następuje oczyszczenie umysłu. Ciało z kolei uwalnia się od chronicznego napięcia. Wznosząc się ponad wyrządzone zło, zaczynamy dostrzegać w każdym człowieku jego pierwiastek duchowy, którego wartość i potencjalne możliwości wykraczają daleko poza jego konkretne czyny.

Uzyskanie przebaczenia od innych ma moc uzdrawiającą, ale przebaczenie własnych przewinień to najważniejszy czynnik zdrowia psychicznego. Kiedy nie potrafimy sobie przebaczyć i bez końca oskarżamy się o błędy i występki, poddając się nieustannej samokrytyce, karzemy siebie bardziej bezlitośnie, okrutnie i uporczywie, niż zdołałby to uczynić ktoś inny. Odmowa przebaczenia własnych słabości skazuje nas na piekło przygnębienia, lęku, stresu i niechęci do siebie. Jeśli nam zależy na zdrowiu psychicznym i poczuciu własnej wartości, musimy zacząć od przebaczenia samym sobie. Często nie jesteśmy wobec siebie wyrozumiali i pobłażliwi, tylko wręcz przeciwnie – przy każdym potknięciu poddajemy się

surowej samoocenie i krytyce. Dzieje się tak dlatego, że wciąż brakuje nam cierpliwości i miłości do samych siebie. Stawiamy sobie zbyt wysokie wymagania, oczekujemy od siebie zbyt wiele i wciąż zapominamy, że ten, którego odbicie widzimy w lustrze, powinien być naszym najlepszym przyjacielem, którego należy traktować z najwyższym szacunkiem i godnością. Nawet wówczas, gdy okaże własną słabość i nie stanie na wysokości zadania.

Pamiętaj: wysoka samoocena, dobre zdrowie i zadowolenie z życia zawsze idą w parze ze zdolnością wybaczenia samemu sobie. Jeżeli więc zależy nam na komforcie psychicznym, to musimy zacząć bardziej łagodnie obchodzić się z samym sobą lub zrobić wszystko, by tej umiejętności wreszcie się nauczyć. Dlatego nie skazujemy siebie na smutek, ból, przygnębienie i niechęć wobec siebie, tylko zdobądźmy się na odrobinę życzliwości i w końcu darujmy sobie własne winy.

Główna teza: przebaczenie to wyzwycie się bolesnej przeszłości, nienawiści i gniewu, to gotowość do uzdrowienia serca i duszy, do zobaczenia dobra w sobie i innych.

Psycholodzy są zdania, że każdy typ osobowości jest w stanie wybaczyć, z tym że niektórym przychodzi to łatwiej, a innym trudniej. Przebaczenie odzwierciedla nie tylko naszą osobowość i historię życia, lecz także poziom dojrzałości i myślenia o świecie. Badania Enrighta w tej dziedzinie wykazały, że akt przebaczenia ukazuje sposób pojmowania przez nas moralności. Troska o powszechny szacunek i sprawiedliwość kryje w sobie szczere dążenie do miłości w jej najczystszej postaci, wolnej od

interesownego zabiegania o odwzajemnienie oraz manipulowania innymi przez ofiarowanie lub odmawianie im uczucia.

Dla niektórych przebaczenie jest czymś równie naturalnym jak oddychanie, czyli przebaczą bez namysłu, zawsze. Pobudką do przebaczenia może być rozpacz i cierpienie, które skłaniają do przemiany. Poczucie straty, uświadomienie sobie zbliżającej się śmierci wskutek choroby lub wypadku, a nawet sama myśl, że uniknęliśmy wielkiego nieszczęścia, mogą zmienić nasze spojrzenie na to, co istotne, rzucić światło na wyznawane przez nas wartości. Mogą przynieść pokój i radość, przekraczając zdolność pojmowania ludzi, którzy nie doświadczyli tego, co my.

Etap przebaczenia:

1. Zaprzeczenie – zachowywanie pozorów, że nic się nie stało.
2. Obwinianie siebie – nie chcemy uznać, że życie bywa nieprzewidywalne, niepewne.
3. Użalanie się nad sobą – myślimy, że skoro sami nie zawiniłiśmy, to znaczy, że jesteśmy nieszczęśliwymi ofiarami losu.
4. Oburzenie – czujemy złość w związku z tym, co nas spotkało.
5. Przetrawianie – zamiast skupiać się na przeszłości, coraz częściej patrzymy w przyszłość.
6. Reintegracja – zintegrowanie wszystkich dotychczasowych doświadczeń.
7. Przebaczenie – uwolnienie się od negatywnych emocji i zrozumienie lekcji życiowej.

Sentencja:

„Przebaczenie jest mocą. Przebaczenie uzdrawia wszystko.
Przebaczenie czyni słabych silnymi”.

Catherine Ponder

Lekcja 6

Poczucie odpowiedzialności

Pytania do dyskusji:

1. Co dla ciebie oznacza pojęcie osobistej odpowiedzialności?
2. Jak było ono rozumiane kiedyś, a jak jest rozumiane teraz?
3. Co, twoim zdaniem, cechuje człowieka odpowiedzialnego?
4. Jak rozumiesz hasło „mój los leży w moich rękach”?
5. Czy przejawiasz aktywną orientację życiową?

Zadanie: zaznajomienie się z pojęciem osobistej odpowiedzialności i poznanie elementów aktywnej orientacji życiowej.

Teoria:

W powszechnym rozumieniu pojęcie odpowiedzialności znaczy postępowanie według ustalonych reguł i podporządkowanie się zasadom. Jednak odpowiedzialność jest czymś więcej. Wiąże się ona z umiejętnością pełnego wykorzystania własnych możliwości w celu zrealizowania indywidualnych planów i pragnień w zgodzie z wyznawanym przez siebie systemem wartości przy jednoczesnym respektowaniu obowiązujących zasad i praw. Odpowiedzialność to też rozsądne „bycie z innymi” – z jednej strony liczenie się z ich potrzebami, a z drugiej nieprzyjmowanie odpowiedzialności za kogoś, kto sam jest w stanie ją podjąć. Pod hasłem „mój los leży w moich rękach” kryje się głębokie przekonanie, że czas, rozumiany jako moje życie, zależy w głównej mierze od własnych decyzji, determinacji, kompetencji, pomysłów, za które ponoszę pełną odpowiedzialność.

Pamiętaj: odpowiedzialność zakłada rozumienie własnych potrzeb, celów, konsekwencji podejmowanych decyzji, a więc kierowania własnym losem. Termin „odpowiedzialność” w wielu językach związany jest ze słowem „odpowiedź”. Na tej podstawie można uznać, że odpowiedzialność jest odpowiedzią człowieka na to, co go spotyka w życiu, jest reakcją na „zadania” powierzane mu przez okoliczności, sytuacje, zdarzenia lub osoby. W trakcie przyswajania wartości i norm społecznych następuje przekształcenie odpowiedzialności formalnej w podmiotową, inaczej osobistą. A zatem odpowiedzialność podmiotowa to szczególnie rodzaj nastawienia do rzeczywistości, polegający na

głębokiej świadomości własnych czynów, ich następstw, wyborów i decyzji, które pociągają za sobą zgodę na konsekwencję, a nie budują roszczeniową i bierną postawę. To także odpowiadanie przed samym sobą, a więc otwartość na informację zwrotną, gotowość do doskonalenia się, rozwoju i zmiany, a nie oczekiwanie od innych, że dostosują się do naszych potrzeb.

Główna teza: odpowiedzialność zawiera element świadomej zgody i wolności wyboru, w przeciwnym wypadku jest zwykłym przymusem.

Filozofowie podkreślają, że nie można przyjmować na siebie odpowiedzialności, jeśli nie ma się wpływu na sytuację. Tylko osoba wolna, która ma możliwość wyboru i podjęcia decyzji, jest w stanie przyjąć i ponieść odpowiedzialność za własne postępowanie. Tylko świadomie i dobrowolnie podjęte działania mogą być przedmiotem odpowiedzialności.

Człowiek odpowiedzialny posiada określone atrybuty. Przede wszystkim *funkcjonuje niezależnie*, co oznacza, że myśli, patrzy na świat własnymi oczami i samodzielnie go interpretuje, że świadomie, a nie bezkrytycznie wybiera wartości, którymi się kieruje.

Przyjmuje odpowiedzialność za swoją przyszłość, czyli umie zaakceptować to, kim jest, dzięki czemu jest przekonany, że podejmuje właściwe decyzje. Nie akceptuje ślepo norm społecznych, nie naśladuje innych, lecz jest świadom wartości, które leżą u podstaw własnego zachowania.

Człowiek odpowiedzialny zna własne granice. Rozumie granice własnej odpowiedzialności, wie, do którego momentu może być odpowiedzialny za siebie lub innych, a od którego już nie. W ten sposób uwalnia się od poczucia winy. Wie, jakie są granice jego wpływu, rozumie, że jest w stanie wspierać innych, pomagać im lub

zwyczajnie być przy nich, ale jednocześnie zdaje sobie sprawę, że nie może dokonywać za nich wyborów ani podejmować decyzji. Taka świadomość pozwala brać na siebie odpowiedzialność za innych oraz za to, co z nimi się dzieje, w granicach rozsądku. Z punktu widzenia odpowiedzialności rozwiązywanie problemów za kogoś, niewłaściwe określanie własnych granic i możliwości jest brakiem odpowiedzialności. Dlatego że jednej osobie daje złudne poczucie władzy i kontroli, a u drugiej wytwarza przekonanie o własnej niemocy oraz kształtuje roszczeniową postawę i oczekiwanie, że inni będą zaspokajać jej potrzeby i rozwiązywać problemy.

Człowiek odpowiedzialny wykazuje aktywną orientację życiową, co oznacza, że nieustannie zadaje sobie pytania o własne możliwości, o to, co w danej sytuacji można jeszcze zrobić, a także na co ma wpływ. Wszyscy ludzie sukcesu, widząc problem, analizują go i znajdują nowe rozwiązania, a w sytuacjach trudnych koncentrują się raczej na możliwościach niż przeszkodach. Poszukują w sobie umiejętności i zdolności niezbędnych do rozwiązania problemu, a następnie wkładają swój wysiłek w ich rozwijanie. Nie narzekają na to, że nie mogą czegoś zrobić, nie szukają winnych, tylko skupiają swoją energię na działaniu.

Szacunek dla innych, respektowanie granic ich odpowiedzialności bierze się stąd, że sami jesteśmy odpowiedzialni za siebie i swoje życie, czyli za rozpoznawanie i zaspokajanie własnych potrzeb, rozwijanie twórczego potencjału, rozwiązywanie problemów, usuwanie przeszkód na drodze do realizacji swoich marzeń i pragnień.

Sentencja:

„Odpowiedzialność za siebie – to podstawa wszelkiej odpowiedzialności: wszystko inne przychodzi potem”.

Osho

Temat

„Panowanie nad własnym umysłem”

Lekcja 7

Natura umysłu

Pytania do dyskusji:

1. Do czego, twoim zdaniem, służy umysł?
2. Jak myślisz, kto rządzi: my umysłem czy on nami?
3. Czy jesteś w stanie zatrzymać proces myślowy?
4. Jakie cechy posiada umysł?
5. Czy słyszałeś kiedyś o technice uważności?

Zadanie: poznanie natury umysłu oraz jego poszczególnych cech.

Teoria:

Umysł człowieka jest niezbędnym narzędziem pozwalającym funkcjonować w tym świecie. Przebiegają w nim różnorodne procesy, takie jak postrzeganie, zbieranie danych, kierowanie uwagi, myślenie, zapamiętywanie, uczenie się, śnienie, kreowanie wizji, odczuwanie itd. Są to dyskursywne, intelektualne funkcje umysłu, które odgrywają zdaniem większości z nas najważniejszą rolę. Zazwyczaj koncentrujemy się bowiem na racjonalnym myśleniu. Nic dziwnego, bo dzięki niemu następuje rozwój nauki i techniki. Zapominamy jednak o intuicyjnej części umysłu, która odgrywa nie mniej ważną rolę.

Badania naukowe wykazują, że umysł człowieka pozostaje aktywny przez cały czas. Bez przerwy powstają w nim tysiące myśli. Antoine Fabre d'Olivet porównała człowieka do rośliny, która rodzi myśli, „tak jak krzew różany rodzi róże, a jabłoń – jabłka”. Z tym że 90% myślenia polega nie na tworzeniu nowych, lecz na przetwarzaniu starych treści, najczęściej negatywnych, co jest bardzo szkodliwe dla zdrowia. W trakcie wychowania i procesu socjalizacji umysł zostaje napełniony poglądami i przekonaniami ważnych i znaczących dla nas osób. Dokonuje się wówczas introjekcja, czyli wchłonięcie sądów wartościujących innych i potraktowanie ich jako swoich własnych. Niektórzy nazywają to długim procesem warunkowania. W ten sposób tracimy kontakt z wewnętrznym źródłem oceny własnych doświadczeń. Stąd, kiedy dorastamy, zachowujemy się stosownie do kryteriów wartości wprowadzonych przez społeczeństwo, choć jesteśmy przekonani, że kierujemy się własnym rozumem i dokonujemy samodzielnych wyborów. I takim oto sposobem z biegiem lat

umysł wypełnia się niczym strych starymi walizkami i masą rupieci, z którymi nie bardzo wiemy, co zrobić.

Umysł jest wspaniałym narzędziem, jeśli nauczymy się odpowiednio nim posługiwać, poznamy jego dobroczynne i szkodliwe właściwości. Gdy wiemy, jak działa, wówczas skutecznie wykorzystujemy go do naszych celów. Gdy jednak zostawiamy go bez nadzoru, staje się naszym wrogiem, dręczycielem, który atakuje, poddaje rozmaitym karom i przysparza cierpienia. Tak naprawdę to umysł stanowi główne źródło cierpienia człowieka. To z jego powodu rodzą się konflikty, wybuchają wojny, a ludzie stają się żądni władzy, zawistni, załęknieni lub zrozpaczeni. To nie mniej sprzyjające okoliczności są najczęściej powodem naszych trosk, lecz sam umysł, który wyrabiając do nich niewłaściwe nastawienie, wywołuje w nas negatywne emocje i oceny. Dlatego tak ważne jest nauczyć się, jak uspokajać umysł, jak zatrzymać proces powstawania niekorzystnych osądów i emocji, jak uwalniać się od przymusu myślenia. Ta umiejętność jest szczególnie przydatna w trudnych sytuacjach, gdy pojawia się skłonność koncentrowania na jednym problemie, rozgrywania w kółko tych samych scen i nakręcania się coraz bardziej pod wpływem złości lub lęku. A jak wszyscy wiemy, wówczas, gdy nie potrafimy zatrzymać gonitwy obsesyjnych i często destrukcyjnych myśli, czujemy się zmuszeni działać pod ich dyktando.

Pamiętaj: odprężony umysł w sposób bardziej skuteczny wykorzystuje pełen zakres własnych talentów i umiejętności. Dlatego warto dołożyć wszelkich starań i nauczyć się żyć w głębokiej zażyłości z własnym umysłem – czynnie go wykorzystywać do pracy i wyciszać, zatrzymywać wewnętrzny dialog, gdy pojawi się potrzeba odpoczynku. Jest to naprawdę możliwe, pod

warunkiem, że się pozna odpowiednio do tego techniki. Umysł, który pracuje przez okrągłą dobę, staje się wyczerpany i znużony. Natomiast umysł, który zanurza się w ciszy, nabiera siły i energii. Uświadomienie sobie tej prawdy może być kluczowe dla naszego rozwoju.

Główna teza: jedynym praktycznym sposobem utrzymania wewnętrznej ciszy i głębokiego stanu rozluźnienia jest systematyczny proces samoobserwacji, badania siebie i świadomego działania.

Umysł posiada zarówno dobroczynne, jak i niszczące właściwości. Które z nich będą przeważać, zależy tylko od nas. Te pierwsze przynoszą spokój, te drugie prowadzą do cierpienia. Do korzystnych cech umysłu należą szczodrość, mądrość, cierpliwość, stanowczość, dobroć i miłość. Jedną z negatywnych cech jest permanentny brak nasycenia. Umysł nigdy nie jest zadowolony z tego, co ma, zawsze chce więcej. Ciągłe ma pragnienia, oczekiwania, ambicje, goni za pieniędzmi, dąży do znalezienia się na szczycie drabiny społecznej. Należy zrozumieć, że takie pojęcia, jak „umysł” i „spokój” są ze sobą całkowicie sprzeczne. To może uchronić nas przed wieloma problemami, a także zmotywować do zaznajomienia się z prostymi technikami panowania nad umysłem. W naturze umysłu leży porównywanie, osądzanie i ocenianie. Nieustannie osądzamy własne doświadczenia, porównując je z innymi.

Dla zachowania ciszy i spokoju konieczne jest opanowanie sztuki uważności, czyli obserwowanie siebie z czujnym zainteresowaniem oraz z pełną akceptacją wszystkiego, co się pojawia. Ta umiejętność daje ogromną siłę i wolność, ponieważ stwarza możliwość mądrego wyboru i pozwala uniknąć niekorzystnych

działań nawykowych. Usuwa przeszkody i uwalnia energie. W efekcie odnosimy korzyści na wielu poziomach. Docieramy do ukrytych głęboko w nas zasobów inwencji, inteligencji, wyobraźni, zdecydowania i mądrości. Działamy ze znacznie większą jasnością, równowagą, skutecznością oraz bardziej etycznie. Gdy myśli nie angażują naszej uwagi, odprężamy się, uspokajamy i zaczynamy dostrzegać piękno zwykłej rzeczywistości.

Sentencja:

„Zazwyczaj w ogóle nie używasz umysłu, to on używa ciebie”.

Eckhart Tolle

Lekcja 8

Praktyka uważności

Pytania do dyskusji:

1. Jak myślisz, czym jest praktyka uważności i jaki jest jej cel?
2. Jak często jesteś świadom tego, co dzieje się z tobą?
3. Czy zastanawiasz się, co kieruje twoim zachowaniem?
4. 4. Czy w trudnych sytuacjach skupiasz uwagę na sobie czy na czynnikach zewnętrznych?
5. 5. Co jest ważniejsze, twoim zdaniem?

Zadanie: opanowanie praktyki uważności.

Teoria:

Praktyka uważności to nieustanny proces poznawania samego siebie. Jej celem jest wypracowanie dystansu w stosunku do myśli we wszystkich postaciach – opinii, osądów, porównania, a także uwolnienie emocji znajdujących się poniżej poziomu naszej świadomości. W jaki sposób? Poprzez obserwowanie siebie w codziennym życiu z czujnym zainteresowaniem, z pełną akceptacją wszystkiego, co może się pojawić, z intencją rozpoznania i zrozumienia zablokowanych emocji, nawet jeśli są one dla nas nieprzyjemne i niewygodne. To jest niezwykle istotna praca, która pozwala zrozumieć naturę umysłu, uporządkować panujący w nim zamęt i usunąć wszelkie przeszkody na drodze do spokoju i harmonii. Praktykując uważność, wprawiamy umysł w stan równowagi i skupienia, a dzięki temu widzimy, które z jego właściwości nam służą, a które są nie tylko bezużyteczne, ale i szkodliwe, czyli przysparzają bólu i cierpienia.

Aby zrozumieć, jak działa uważność, najlepiej porównać umysł do powierzchni jeziora lub morza. Na wodzie zawsze są fale. Czasami duże, czasami małe, a niekiedy prawie niewidoczne. Te fale wzbudza wiatr, który zwiększa lub zmniejsza swoją prędkość, zmienia kierunek, aż w końcu zupełnie ustaje. Dokładnie tak samo jak stres i zmiany w naszym życiu, które burzą umysły, czyli wzbudzają emocje i powodują powstawanie myśli. Dzięki praktyce uważności możemy w znacznym stopniu schronić się przed „wiatrem” pobudzającym umysł.

Pamiętaj: praktyka uważności w każdej chwili budzi nas do wiatalności. Gdy jesteśmy uważni, wszystko jest inspirujące. Praktyka uważności przypomina nam, że każda osoba, którą spotykamy, każde zdarzenie i miejsce, w którym się znajdujemy, mogą być okazją do badania, do otwarcia i nauczania się czegoś nowego, do rośnięcia w siłę i mądrość, do podążania własną ścieżką.

Główna teza: uważne postrzeganie rzeczywistości prowadzi do wolności, gdyż daje głębszy wgląd w istotę rzeczy i chroni przed nawykowym działaniem.

Percepcja pozbawiona uważności zatrzymuje nas na powierzchni i nie pozwala uzyskać szerszej perspektywy. Oto przykład. Chłopiec na pytanie nauczyciela: „Jakiego koloru są jabłka?” odpowiada, że białe. Nauczyciel zaprzecza i od razu tłumaczy, iż jabłka mogą być czerwone, zielone, czasami złociste, lecz nigdy białe. Chłopiec jednak upiera się przy swoim zdaniu, aż wreszcie argumentuje: „Spójrz do środka”. I tu ma rację, ponieważ gdy przekroi się jabłko na pół, jest ono faktycznie białe w środku. Ten przykład pokazuje, jak może zmienić się nasza perspektywa, a przez to i zrozumienie, jeśli uwzględnimy wszystkie aspekty czy elementy określonego zdarzenia czy sytuacji, nawet te niewidoczne gołym okiem.

Zdrowe poczucie „ja” wykształca się poprzez umiejętność jasnego widzenia i akceptacji wszystkich właściwości naszej osobowości. Jeśli jesteśmy nieświadomi zarówno jakie uczucie mamy w sobie, jak i tego, czy jest ono pożyteczne, czy szkodliwe, wówczas po prostu działamy według utrwalonych wzorców

naszego uwarunkowania. Dlatego uważność daje wolność, ponieważ dopuszcza możliwość mądrego wyboru, a nie skazuje na działania nawykowe.

Praktykowanie uważności ciała jest jednym z najłatwiejszych sposobów pozostawania obecnym z codziennym życiem. I oddech odgrywa tu znaczącą rolę. Kierując uwagę na oddech, skupiamy się na tu i teraz, dzięki czemu szybko stajemy się w pełni świadomi wszystkiego, co się dzieje wokół nas.

Oddech pomaga dostrzec obecną chwilę, z czego większość ludzi nie zdaje sobie sprawy i zwyczajnie tego nie docenia. Jak wiadomo, oddychamy przez cały czas. Takie wyrażenia, jak „nie miałem czasu odetchnąć” albo „nie miałem chwili na złapanie oddechu”, dają nam do zrozumienia, że teraźniejszość w kluczowy sposób jest powiązana z oddechem.

Aby kształcić uważność za pomocą oddechu, wystarczy skupić na nim uwagę i obserwować, jak powietrze wpływa do ciała i z niego wypływa. To wszystko. Po prostu odczuwać oddech. Oddychać i wiedzieć, że się oddycha. Nie znaczy to, że trzeba przy tym oddychać głęboko albo na siłę, próbować odczuwać coś szczególnego albo zastanawiać się, czy robi się to dobrze czy źle. Nie znaczy również, że należy myśleć o swoim oddechu. Chodzi jedynie o jasną świadomość wpływającego i wypływającego oddechu.

Samo ćwiczenie nie musi trwać długo. Powrót do obecnej chwili za pomocą oddechu nie wymaga czasu, a jedynie zmiany w ukierunkowaniu uwagi. Osobę, która jednak będzie systematycznie doskonalić praktykę uważności i wypracuje coś w rodzaju nawyku powrotu do „tu i teraz” – czekają niespodzianki, a nawet wielkie przygody. Przekonaj się o tym sam!

Ćwiczenie:

Pozostań z jednym pełnym wdechem i jednym pełnym wydechem, nie zmieniając sposobu oddychania. Utrzymuj umysł otwarty i wolny właśnie dla tej chwili, właśnie tego oddechu. Porzuć wszelką myśl, że musisz coś osiągnąć, albo że coś ma się wydarzyć. Jedynie wracaj do oddechu, a umysł, wędrując wraz z nim, będzie łączył chwile razem, oddech za oddechem.

Sentencja:

„Inteligencja jest bramą wolności, a czujna uwaga
jest matką inteligencji”.

Jon Kabat-Zinn