

dr Rick Hanson

Rozwiń w sobie

MÓZG BUDDY

Proste ćwiczenia,
wielkie korzyści

Autor bestselleru
„Mózg Buddy”



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Ischim Odorowicz
Zdjęcie na okładce: © potowizard - Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-7377-626-5

Tytuł oryginału: *Just One Thing: Developing a Buddha Brain One Simple Practice at a Time*
Copyright © 2011 by Rick Hanson, Ph.D and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nadanie 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

Niniejsza publikacja ma za zadanie przedstawić czytelnikom rzetelne i miarodajne informacje
związane z jej tematem. Sprzedaje się ją rozumiejąc, że ani wydawca, ani autor nie udzielają
na jej łamach porad psychologicznych, finansowych, prawnych ani żadnych innych. Jeżeli czytelnik
potrzebuje pomocy specjalisty, powinien skontaktować się z odpowiednim ekspertem.



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
sklep i rozmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Jan – mojej niesamowitej, wy tkowej i cudownej ony

Spis treści

| | |
|---------------------------|----|
| Pochwały dla księżki..... | 11 |
| Wprowadzenie..... | 17 |

Część pierwsza:

B d dobry dla siebie samego

| | |
|------------------------------------|----|
| 1 B d dla siebie..... | 29 |
| 2 Przyjmuj dobro..... | 33 |
| 3 Miej dla siebie współczucie..... | 37 |
| 4 Rozluźnij się..... | 40 |
| 5 Dostrzeż w sobie dobro..... | 43 |
| 6 Zwolnij..... | 46 |
| 7 Wybacz sobie..... | 49 |
| 8 Wić się..... | 53 |
| 9 Zaprzęj się ze swoim ciałem..... | 57 |
| 10 Odżywiaj swój mózg..... | 60 |
| 11 Chroń swój mózg..... | 63 |

Część druga:

Ciesz się życiem

| | |
|-----------------------------------|----|
| 12 Otwórz się na przyjemność..... | 67 |
| 13 Powiedz „tak”..... | 69 |
| 14 Rób więcej przerw..... | 72 |
| 15 B d zadowolony..... | 75 |

| | | |
|----|-----------------------|----|
| 16 | Miej wiar | 78 |
| 17 | Odnajduj pi kno | 81 |
| 18 | B d wdzi czny..... | 83 |
| 19 | U miechaj si | 86 |
| 20 | Ekscytuj si | 88 |

Cz trzecia:

Buduj siły

| | | |
|----|---|-----|
| 21 | Odnajd sił | 93 |
| 22 | B d uwa ny..... | 96 |
| 23 | B d cierpliwy | 100 |
| 24 | Ciesz si skromno ci | 103 |
| 25 | Zatrzymuj si | 106 |
| 26 | Miej wgl d | 109 |
| 27 | U ywaj swojej woli..... | 112 |
| 28 | Chro si | 115 |
| 29 | Zarzykuj do wiadczenie, którego si boisz..... | 118 |
| 30 | Aspiruj bez przywi zania | 123 |
| 31 | Nie ustawaj..... | 126 |

Cz czwarta:

Zaanga uj wiat

| | | |
|----|---|-----|
| 32 | B d ciekawy..... | 131 |
| 33 | Ciesz si swoimi dło mi | 134 |
| 34 | Nie wiedz | 136 |
| 35 | Rób, co w twojej mocy..... | 140 |
| 36 | Zaakceptuj ograniczono twoich wpływów | 143 |
| 37 | Zajmuj si przyczynami | 146 |
| 38 | Nie dawaj si zaniepokoi | 149 |

| | | |
|----|-------------------------|-----|
| 39 | Ga po ary..... | 153 |
| 40 | Miej du e marzenia..... | 156 |
| 41 | B d szczodry..... | 159 |

Cz pi ta:

B d spokojny

| | | |
|----|--|-----|
| 42 | Zauwa , e w chwili obecnej wszystko z tob w porz dku | 165 |
| 43 | Szanuj swój temperament | 168 |
| 44 | Pokochaj swoje wewn trzne dziecko | 173 |
| 45 | Nie rzucaj strzał | 176 |
| 46 | Rozlu nij niepokój zwi zany z niedoskonało ci | 179 |
| 47 | Odpowiadaj, nie reaguj | 182 |
| 48 | Nie bierz ycia do siebie | 186 |
| 49 | Poczuj si bezpieczniej..... | 189 |
| 50 | Wypełnij dziur w swoim sercu | 193 |
| 51 | Odpu | 198 |
| 52 | Kochaj | 202 |
| | Bibliografia | 207 |
| | O Autorze..... | 211 |

Pochwały dla książki *Rozwiń w sobie mózg* Buddy

To doskonałe wiczenia – mądre i jasne, naukowe i odzwyczajające. Mogą przemienić twoje życie.

– dr Jack Kornfield

Większość z nas chce być szczęśliwsza, zdrowsza, mniej zestresowana, a tak nie ma wiary w siebie i samoakceptacji, ale bardzo często brakuje nam czasu na pracę nad osiągnięciem tych celów. Doskonalej tej książki polega na tym, że oferuje ona potężne, nastawione na osiągnięcie powyższych celów wiczenia, które można z łatwością wykonywać przez cały dzień, aby pomóc osiągnąć nasz maksymalny potencjał.

– dr Kristin Neff, docent na Uniwersytecie Teksaskim w Austin

Cudownie jasna i praktyczna książka, która zamienia głęboką naukę z tradycji starożytnej wiedzy, psychologii współczesnej i najnowszych odkryć neurobiologii na proste techniki, zapewniając ci demotywację, kto zechce je stosować, życie szczęśliwsze, rozsądniejsze i bardziej satysfakcjonujące. Poczuję się bardziej pobudzony i ożywiony już po przeczytaniu zaledwie kilku kartek.

– Ronald D. Siegel, doktor psychologii, doktor habilitowany psychologii klinicznej w Szkole Medycznej Harvardu

Jeśli szukasz codziennych, krótkich wiczeń, które mogą otworzyć twoje serce i oczy ci umysł, niniejsza książka zasługuje na szczytowej pozycji na twojej liście lektur. Zakorzeniona w fascynującej nauce, psychologicznym zrozumieniu i ponadczasowej mądrości, oferuje bogaty zestaw całkowicie

prostych, wykonywalnych sposobów na odnalezienie wi kszege szcz cia i swobody.

– dr Tara Brach

Rick Hanson wykonał dla nas ci k robot , streszczaj c wyniki kluczowych bada psychologicznych i dekad obserwacji własnej ja ni w pi dziesi ciu dwóch zasadniczych umiej tno ciach zapewniaj cych zdrowe i szcz liwe ycie. Ta zwodniczo prosta ksi ka to godny zaufania przewodnik ku pełniejszemu i gł bszemu prze ywaniu naszego ycia. Czytaj, wicz, a twój mózg z pewno ci odwdzi czy si za t przysług .

– dr Christopher K. Germer, instruktor kliniczny
w Szkole Medycznej Harvardu

Ta ksi ka, istny diament, jest doskonał kontynuacj poprzedniej doskonałej ksi ki Ricka Hansona, Mózgu Buddy. Niniejsza pozycja przedstawia tuziny łatwych do opanowania wicze , które powoli zaczarowuj mózg, umo liwiaj c nam ycie w spokojnym zadowoleniu Buddy. Rozwi w sobie mózg Buddy to jedna z tych nielicznych ksi ek, które staj si towarzyszami na całe ycie – nigdy nie odkładamy ich zbyt daleko.

– Toni Bernhard

Czy błaganie kogo obcego, eby kupił jak ksi k , jest niewła ciwe? Mo esz wi c nazwa tak moje zachowanie, poniewa błagam ci , eby sprawił sobie cud w postaci opartej na badaniach naukowych i praktycznej duchowo ci pracy Ricka Hansona. Trzymaj j pod r k , obdarowuj c ni jednocze nie wszystkich, których kochasz.

– Jennifer Louden

Có za sposób na przej cie przez ycie! Te proste, jednak gł bokie praktyki wicz mózg, otwieraj serce i wzmacniaj dobrobyt. Rick Hanson zapewnia map . Je eli zastosujesz si do jej wytycznych, z pewno ci zwi kszysz swoje szcz cie i rozbudzisz rado !

– James Baraz

Rozwiń w sobie mózg Buddy *to bardzo mądry, szczerzy i napisany z sercem przewodnik ku dobremu życiu. Rick Hanson wprawdzie wie, że czytelnika przez pięć dziesięć przystępnie i praktyczne ćwiczenia, które zmienią twój pogląd na życie i zdrowie.*

– dr Bob Stahl

Rozwiń w sobie mózg Buddy *jest pełna prostych, praktycznych kroków, jakie możesz przedsięwziąć, aby doświadczyć w swoim życiu większego szczęścia i miłości. Oparta na nauce o mózgu, ale napisana z serca, niniejsza książka jest diamentem.*

– Marci Shimo

Rick Hanson napisał świetną książkę, która porusza temat wyzwania, jakie stawia przed nami próba wiedzenia dobrego życia i przedstawia jego rozsądne, wykonalne rozwiązania. Każde z pięćdziesięciu dwóch rozdziałów określa prosty cel i zachęca, aby – przy wykorzystaniu doskonałych i praktycznych metod Hansona – poprzez łagodną i systematyczną praktykę skupienia rozwijać stopniowo nastawienie i umiejętności, które naprawdę zmienią życie. Autor inspirował czytelników powagą i jasnością, o wiele więcej odkryciami naukowymi, współczuciem i dbałością o jasno określonych celów, czyni to niniejsza książka jedną z nielicznych, jakiej gorąco polecam każdemu, kto pragnie poprawić swoje życie.

– dr Michael D. Yapko, psycholog kliniczny

Niniejsza książka zapewnia wygładzone kamienie, które składają się na twoją drogę ku dobrobytowi i spełnieniu. Rick Hanson ułożył je perfekcyjnie, wykorzystując wyjątkowe i godne zaufania mieszanki, które jasno i ogromnie miło ci.

– Raphael Cushnir

Instrukcja obsługi mózgu napisana prostym, intuicyjnym, zrozumiałym dla naszych mózgow stylem: krótkimi, zwi zlymi, łatwymi do przetrawienia rozdziałami, które poczujesz i zapami tasz. Czerpi c z neurobiologii i zr cznie synchronizuj c j z wgl dami psychologicznymi oraz dharmicznymi, Hanson przemawia do nas mistrzowsko z ka dej strony. Rozs dna, pomocna, gł boko upewnij ca, a jednocze nie mocna, jasna i przenikaj ca ksi ka stanowi przydatny przewodnik, któremu mo esz zaufa .

– Terry Patten

Rozwi w sobie mózg Buddy jest idealn pozycj dla ludzi o napi tym gra ku, którzy na re eksj i samodoskonalenie mog po wi ca tylko krótkie chwile. Nie daj si jednak zwie pozorom – te króciutkie rozdziały zawieraj w sobie naukowe wgl dy, narz dzia praktyczne i prost , bezpo redni , gł bok m dro , które od ywi twój mózg i istot , a tak e poprowadz ci przez ycie codzienne.

– dr Cassandra Vieten, dyrektor ds. bada
w Instytucie Nauk Noetycznych

Rozwi w sobie mózg Buddy jest doskonał , zwi zł i m dr ksi k kierowan do tych, którzy chc y swobodniej, rado niej i wpraw . Wyja nia pi fundamentalnych zasad lepszego ycia i zapewnia wiczenia pomagaj ce y pelniej. Chocia sposób, w jaki niniejsza ksi ka została napisana, mo e si wydawa prosty, jej przesłanie jest gł bokie i u yteczne. Gor co polecam j wszystkim, którzy pragn rozkwitn .

– dr Daniel Ellenberg, prezes Relationships at Work

Rick Hanson pisze z do wiadczenia. Przedstawia nam proste, przyst pne i zabawne wgl dy oraz wiczenia, które przynosz rzeczywiste korzy ci zjologiczne, a tak e posiadaj praktyczn warto dla lepszego ycia.

– dr Elisha Goldstein

Ka dy, kto uwa a, e neurobiologia to temat dla erudyty, zostanie miło zaskoczony lektur nowej ksi ki Ricka Hansona. Rozwi w sobie mózg

Buddy zawiera bardzo wiele wskazówek dla tych, którzy pragną w pełni wykorzystać potencjał swojego mózgu oraz, tak naprawdę, swojego życia. Hanson nie tylko przedstawia szeroki wachlarz sprawdzonych i prawdziwych względów, ale również dokładnie wyjaśnia, w jaki sposób wdra a poszczególne zasady dzieła po dniu oraz podaje naukowe dowody na ich działanie.

– Stan Tatkin, doktor habilitowany, psycholog kliniczny na oddziale medycyny rodzinnej Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles

Rozwiń w sobie mózg Buddy zapewnia wszystko, czego możesz na siebie spodziewać po książce do samopomocy! Oferuje najnowsze, fascynujące informacje z dziedziny neurobiologii, dotyczy mózgu i układu nerwowego, wraz z prostymi ćwiczeniami, które mogą pomóc nam przezwyciężyć odziedziczone oprogramowanie. Rozwiń w sobie mózg Buddy to wyjątkowy dar dla każdego!

– Wes Nisker, nauczyciel medytacji buddyjskiej, autor oraz artysta

Słowo, które przychodzi na myśl w czasie lektury tej łagodnie mądrej książki, to dobro. Rick Hanson czuje się tego rodzaju dobrocią, która przenika każdą stronę jego pracy, podczas gdy jej treść pozostaje głęboko zakotwiczona w nauce i duchowości. Czytajcie o tych pełnych współczucia, prostych, a jednak potężnych ideach i ćwiczeniach opisanych w niniejszej książce oraz wprowadzajcie je w życie, wprowadzisz w swój egzystencję spokój i subtelne zmiany.

– Bill O’Hanlon, gość programu Oprah Winfrey

Wszystkie te małe recepty, owinięte wokół kawałka drożdży, sprawiają, że nasze życie wydaje się lepsze w zasięgu ręki.

– dr Sylvia Boorstein

Rick Hanson pragmatycznie rozwija ćwiczenia, które pomagają ci ze swojego zniechęcenia do punktu widzenia – jest zarówno neuropsychologiem, jak i doświadczonym adeptym medytacji. Rzeczowa i inspirująca Rozwiń w sobie

mózg Buddy jest przyjacielskim przewodnikiem dla podróży po ciebie wewnątrz trzmielicy, napisanym przez znawcę tematu.

– Sharon Salzberg

Przedstawiajcie proste ćwiczenia na przeprogramowanie sieci naszych neuronów, Rick Hanson dosłownie przypomina nam, co jest tak naprawdę wewnątrz. Planuj po tygodniu z opisanych tu pięćdziesięciu dwóch ćwiczeń, a przez następny rok doskonalisz współczucie stanowiące sedno tej książki.

– Gordon Peerman

Rozwiń w sobie mózg Buddy to co widzisz nie tylko kolejną rzecz do przeczytania. To dar Ricka Hansona, oparty na czterdziestu latach uczenia się, w jakiś sposób jest miły i spokojny. Niniejsza książka przepełniona jest małymi, łatwymi do zrozumienia lekcjami, pokazującymi, jak wiecie pełne znaczenia. To wgląd z pewnością ci poprawi życie! Każde z krótkich esejów zgłębia jedno z istotnych pytań naszych czasów: W jaki sposób odnaleźć wewnątrz jasność, gdy na zewnątrz trzmielica panuje zawierucha? Jak czuć mniejszy stres i jak nauczyć się czuć swobodnie we własnej skórze? Ten klejnot w rękach książki przepełniony jest skarbami, które zbudują twoje relacje z innymi – a także z samym sobą! Zanurzanie się w tych jasnych i szczerych radach, które zapraszają do odkrycia w życiu wiarygodnej witalności i przeżywania każdego dnia w pełni, było dla mnie czystą przyjemnością. Czy stujecie się tymi stronami i korzystajcie z życia!

– Daniel J. Siegel, lekarz medycyny, profesor kliniczny na Uniwersytecie Kalifornijskim w Szkole Medycznej Los Angeles

W uczeniu się bycia uprzejmym dla innych i siebie samego kryje się radość i energia. Ta książka łagodnie wciąga nie do tego nakłania – krok po kroku, ćwiczenie po ćwiczeniu, dzień po dniu. Wynikajcie z tego poczucia pełności i głębi odmiennie swoje życie.

– dr Steven C. Hayes

Wprowadzenie

Wykorzystywanie umysłu do zmiany mózgu

Książka ta jest spisem rzeczy – prostych rzeczy, które możesz wykonywać rutynowo, głównie w myślach, a które wesprą i zwiążą twoje poczucie bezpieczeństwa oraz własnej wartości, wzmocnią rezyliencję*, efektywność, dobrobyt, wgląd oraz wewnętrzny spokój. Zawierają one, między innymi, *przyjmowanie dobra, chronienie mózgu, poczucie się bezpieczniej, rozluźnienie niepokoju związanego z niedoskonałością, niewiedzenie, cieszenie się swoimi dłońmi, chronienie się czy wypełnianie dziury w sercu.*

Na pierwszy rzut oka możesz nie docenić potęg tych pozornie prostych praktyk. Stopniowo zmienią one jednak twój mózg w procesie zwanym *neuroplastycznością* – *zależną od doświadczeń*.

Chwila za chwilę, wszystko, czego jesteś świadomy – dźwięki, odczucia, myśli czy najgłębsze pragnienia serca – opiera się na ukrytej czynności neuronów. Ta sama zasada dotyczy nieświadomych procesów umysłowych, takich jak utrwalanie pamięci czy kontrola oddychania. Dokładny *sposób*, w jaki mózg zyczą generuje nieświadome wiadomości, pozostaje okryty tajemnicą. Jednak oprócz możliwości liwego

* Rezyliencja – łac. *resilience* – umiejętność albo proces adaptacji do zmieniających się warunków, plastyczność umysłu, zdolność regeneracji po urazach psychicznych i zyczą, odporność na szkodliwe czynniki – przyp. tłum.

wpływu jakiego transcendentnego czynnika – czy nazwiemy go Bogiem, Duchem, Matką, czy w ogóle nie nadamy mu imienia – istnieje bezpośrednio, ale nie pomiędzy procesami psychicznymi i zjologicznymi.

Działa to w dwie strony: wraz ze zmianami w mózgu dochodzi do zmiany w umyśle, a wraz ze zmianą umysłu zmienia się mózg. Oznacza to – zadziwiająco – że to, czemu poświęcamy uwagę, o czym myślimy, czego chcemy i co czujemy, a także to, jak postępujemy z naszymi reakcjami na różne rzeczy, na wiele sposobów kształtuje nasz mózg:

Zapracowane obszary są lepiej zaopatrzone w krew, ponieważ potrzebują więcej tlenu i glukozy.

Geny znajdujące się wewnątrz neuronów są bardziej lub mniej aktywne – na przykład, u ludzi, którzy regularnie się relaksują, poprawiła się ekspresja genów odpowiedzialnych za wyciszenie reakcji stresowych, wzmacniając ich rezylencję (Dusek i inni, 2008).

Te połączenia nerwowe, które pozostają stosunkowo mało aktywne, zamierają; jest to rodzaj nerwowego darwinizmu, przezycie najbardziej zapracowanych: uwyślij albo trać.

„Neurony, które się razem pobudzają, łączą się ze sobą” – to powiedzenie ukute przez psychologa Donalda Hebb’a oznacza, że aktywne synapsy (połączenia pomiędzy neuronami) stają się bardziej wytrzymałe, w dodatku powstają nowe synapsy, co w efekcie daje grubsze warstwy nerwowe. Na przykład, przyszli taksówkarze, którzy muszą zapamiętać labirynt tworzony przez ulice Londynu, pod koniec szkolenia mają grubszy *hipokamp* – część mózgu wspomagającą wspomnienia wizualno-przestrzenne (Maguire i inni, 2000). Podobnie ludzie, którzy regularnie praktykują medytację uważną, rozwijają grubsze warstwy neuronów w obrębie *wyspy* – obszaru uktywniającego się, kiedy dostrajasz się do swojego ciała i uczu – oraz w niektórych częściach *kory przedczołowej* (znajdującej się z przodu mózgu), kontrolujących uwagę (Lazar i inni, 2005).

Szczegóły są skomplikowane, ale kluczowa zasada jest prosta: *sposób, w jaki korzystasz z umysłu, zmienia twój mózg* – na lepsze albo na gorsze.

Istnieje tradycyjne powiedzenie, że umysł przyjmuje kształt obiektu, na którym spoczywa – obecnie powinno się je uaktualnić i dodać, że mózg przyjmuje kształt, na którym spoczywa umysł. Na przykład, jeżeli regularnie opierasz umysł na zmartwieniach, samokrytyce i złości, twój mózg stopniowo przyjmie kształt – rozwinięte nerwowe struktury i dynamik – niepokoju, niskiego poczucia własnej wartości i drażliwej reakcji wobec innych ludzi. Z drugiej strony, jeżeli regularnie opierasz umysł na, przykładowo, *zauważ aniu, że w chwili obecnej wszystko u ciebie w porządku, dostrzegaj c w sobie dobre strony oraz odpuszczaj c* – na trzech praktykach opisanych w tej książce – wtedy twój mózg stopniowo przybierze kształt spokojnej siły, pewności siebie i wewnętrznego spokoju.

Nie powstrzymasz swojego mózgu przed zmienianiem się. Pozostaje więc tylko kwestia: Czy zmienia się on zgodnie z twoimi oczekiwaniami?

Jedyne, co jest potrzebne, to ćwiczenie

Tu właśnie jest miejsce na ćwiczenie, czyli po prostu regularne działanie – myślenie, słowem lub czynkiem – mające na celu zwiększenie swoich cech pozytywnych i zmniejszenie negatywnych. Na przykład, badania wykazały, że *bycie uważnym* (rozdział 22) zwiększa aktywność lewego płata kory przedczołowej, tym samym poprawiając nastrój, ponieważ ta część mózgu hamuje emocje negatywne (Davidson, 2004), a jednocześnie zmniejsza aktywność *ciała migdałowatego*, bijącego na alarm dzwonu mózgu (Stein, Ives-Deliperi i Tomas, 2008). Podobnie, *ywienie do siebie samego współczucia* (rozdział 3) buduje odporność i redukuje negatywne rozmyślanie (Leary i inni, 2007; Neff, 2009).

Zasadniczo, ćwiczenie wyrывa chwasty i sadi kwiaty w ogrodzie twojego umysłu – a tym samym w twoim mózgu. To nie tylko wzbożaca twój ogród, ale również czyni ci lepszym ogrodnikiem: rozwijasz umiejętność kierowania uwagą, jasnego myślenia, radzenia sobie

z uczuciami, motywowania samego siebie, budowania rezyliencji i je -
d enia kolej ycia.

Praktyka niesie równie ze sob automatycznie korzy ci wykracza-
j ce poza warto konkretnego wiczenia. Na przykład, wykonywanie
któregokolwiek z wicze jest aktem dobroci dla samego siebie; traktu-
jesz siebie, jakby si liczył – co jest szczególnie wa ne i uzdrawiaj ce,
je eli jako dziecko b d dorosły czule , e inni ci nie szanowali albo
si tob nie przejmowali. Co wi cej, jeste aktywny, a nie pasywny – co
zwi ksza optymizm, rezyliencj i szcz cie, natomiast zmniejsza ryzyko
wyst pienia depresji. W czasach, gdy ludzie cz sto czuj si popychani
przez siły zewn trzne – takie jak presja nansowa, działania innych czy
wydarzenia na wiecie – i poprzez swoje reakcje na ich działanie, dosko-
nale jest mie przynajmniej jedn dziedzin ycia, w której czujemy si
jak młotek, a nie gwó d .

W ostatecznym rozrachunku praktyka jest procesem osobistej prze-
miany, stopniowo usuwa bowiem korzenie zachłanno ci, nienawi ci,
strapienia i złudzenia – szeroko de niowanego – i zast puje je zadowo-
leniem, spokojem, miło ci i jasno ci . Czasem sprawia to wra enie,
jakby przeprowadzał w swoim wn trzu zmiany, a czasami jakby po
prostu odkrywał cudowne, przepi kne rzeczy, które od zawsze w tobie
tkwiły, jak naturalne przebudzenie, dobro i troskliwe serce.

Tak czy inaczej, znajdujesz si w procesie rozwijania tego, co zwane
jest „mózgiem buddy” – mózgiem, który na gł bokim poziomie rozu-
mie powody cierpienia i jego koniec – gdy pierwotnym znaczeniem
słowa *budda* jest „wiedzie , przebudzi si ”. (W niniejszej ksi ce nie
pisz słowa *budda* wielk liter , eby wyra nie oddzieli mój punkt sku-
pienia na poj ciu ogólnym od tego konkretnego człowieka, wspaniałego
nauczyciela zwanego Budd). W tym szerokim znaczeniu, ka dy zaan-
ga owany w rozwój psychologiczny lub praktyki duchowe – niezale nie
od tego, czy jest chrze cijaninem, ydem, muzułmaninem, hinduist ,
agnostykiem, ateist b d adnym z powy szych – rozwija mózg buddy
i powi zane z nim cechy współczucia, cnoty, uwa no ci i m dro ci.

Prawo małych rzeczy

Teraz – je li wiczenia s kłopotliwe, wi kszo ludzi (ł cznie ze mn) nie b dzie ich wykonywa . Tak wi c praktyki opisane w tej ksi ce po ci gaj za sob albo krótkie czynno ci wykonywane kilka razy w ci gu dnia – jak *odnajdywanie pi kna* (rozdział 17) – albo po prostu ogóln postaw lub podej *cie – jak rozlu nianie niepokoju zwi zanego z niedo skonalo ci* (rozdział 46) albo *niebranie ycia tak do siebie* (rozdział 48).

Ka da chwila praktyki zazwyczaj sama w sobie jest krótka, ale te chwile naprawd si sumuj . Takie jest prawo małych rzeczy: z racji powolnego gromadzenia zmian w strukturze nerwowej, wynikaj cych z aktywno ci umysłowej, mnóstwo małych rzeczy mo e zniszczy twój dobrobyt – ale tak e mnóstwo małych rzeczy mo e poprowadzi ci ku lepszemu yciu. To jak gimnastyka: pojedynczy bieg, sesja pilatesu czy podnoszenia ci arów nic nie zmieni, ale regularne wiczenia wzmocni mi nie. W ten sam sposób małe zabiegi stopniowo wzmocni „mi sie ”, jakim jest mózg. Naprawd mo na mie pewno , e praktyka si opłaci, gdy dowodz tego najnowsze badania neurobiologów.

Jak korzysta z tej ksi ki

Efekty osi gniesz jednak tylko wtedy, gdy b dziesz wiczyl regularnie – dlatego naprawd pomaga skupienie si na jednym wiczeniu na raz. ycie w obecnych czasach jest tak przepełnione obowi zkami i skomplikowane, e doskonale, gdy mamy *tylko jedn rzecz*, o której trzeba pami ta .

Oczywi cie musi to by wla ciwa „jedna rzecz”. Od czterdziestu lat wykonuj ró ne wiczenia – najpierw jako młody człowiek poszukuj cy szcz cia, pó niej jako m i ojciec zmagaj cy si z prac i yciem rodzinnym, a teraz jako neuropsycholog i nauczyciel medytacji – i przekazuj je innym ludziom. Do tej ksi ki wybrałem najlepsze wiczenia, jakie znam, które buduj nerwowe podło a – fundamenty – pod rezyliencj , zaradno , dobrobyt i wewn trzny spokój. adnej z tych

praktyk nie wymyśliłem osobiście: to kluczowe zagadnienia, na temat których ludzie podejmują noworoczne postanowienia, ale póki ich nie wykonują – a to właściwie nie w *wykonywaniu* kryje się cała różnica.

Opisane tu wiczenia możesz wykonywać na kilka sposobów. Po pierwsze, możesz znaleźć jedno wyjątkowe wiczenie, które samo w sobie przyniesie ci zmianę. Po drugie, możesz skupić się na wiczeniach opisanych w jednej z poniższych księce, która odnosi się do konkretnych potrzeb – na przykład, czy pierwsza dotyczy bycia dobrym dla samego siebie, jeśliby krytykuje się samego siebie, z kolei czy piąta traktuje o życiu w spokoju, jeśliby jest się zaniepokojonym lub porzytowanym. Po trzecie, możesz przechodzić od jednego wiczenia do drugiego w zależności od osobistych upodobań i odczuć, a akurat to najbardziej ci w danej chwili pomoże. Po czwarte, możesz po prostu ciętydzieńka deży z opisanych tu praktyk, fundując sobie transformacyjny „rok wiczeń”.

Niezależnie od wybranych podejść, sugeruję, abyś nic nie komplikował i trzymał się jednego wiczenia w danym czasie – czy czasem tym będzie wydarzenie lub sytuacja (na przykład, drażliwa rozmowa z partnerem, decydując o projekcie w pracy, medytacja), będzie dłuższy okres. Oczywiście gdzieś w zakamarkach umysłu mogą działać inne wiczenia, przynoszące swoje korzyści – na przykład, możesz skupiać się na *niebraniu życia do siebie* (rozdział 48), podczas gdy w tle działa będzie *chronienie się* (rozdział 28).

Pamiętaj, jakie wiczenie ma ci danego dnia towarzyszyć – im dłużej będziesz utrzymywał je w wiadomości, tym więcej korzyści ci przyniesie. Oprócz samego myślenia o danym zagadnieniu od czasu do czasu, możesz też zwracać ku niemu swoje myśli poprzez ustanawianie drobnych przypomnień – jak słowo-klucz zapisane na karteczce – albo prowadzenie pamiętnika czy mówienie przyjacielowi o tym, co robisz. Możesz wpleść te praktyki do czynności psychologicznych lub duchowych, takich jak psychoterapia, joga, medytacja czy modlitwa.

Postanawiając pracować z jedynie pięćdziesięcioma dwoma wiczeniami, musiałem dokonać pewnych wyborów:

wiczenia te s nieszamowicie zwi zle – o ka dym z nich mo na by napisa znacznie wi cej. Tytuł ka dego rozdziału stanowi wiczenie. Rozdziały zaczynaj si od wyja nienia, *dlaczego* powinno si wykonywa dane wiczenie, a nast pnie podaj , *jak* je robi . Długo rozdziałów ró ni si w zale no ci od ich tematu.

Za wyj tkiem ostatniego wiczenia, podkre lam rzeczy maj ce miejsce wewn trz ciebie – na przykład *bycie wdzi cznym* (rozdział 18) – a nie pomi dzy tob a innymi. (Je eli jeste zainteresowany wiczeniami interpersonalnymi, utrzymanymi w stylu Tylko Jednej Rzeczy, mo esz zechcie czyta mój bezpłatny e-newsletter o nazwie Just One ing, dost pny na stronie www.RickHanson.net). W mi dzyczasie mo esz zastosowa opisane w niniejszej ksi ce wiczenia do jednej b d wielu swoich relacji albo podj si ich wykonywania z przyjacielem lub partnerem – albo z cał grup (jak rodzina, zespół współpracowników czy kółko czytelnicze).

Wi kszo opisanych tu wicze wymaga podejmowania czynno ci wewn trz własnego umysłu – i oczywi cie równie wa ne jest podejmowanie działa w cieie i w otaczaj cym ci wiecie.

Rozwój psychologiczny i duchowy cechuj trzy fundamentalne fazy: *bycie z trudnymi tre ciami* (przykładowo zło ci , starymi ranami), *uwalnianie* ich oraz *zast powanie* ich czym korzystniejszym. W skrócie – pozwalasz by , pozwalasz odej i pozwalasz wej . Odnajdziesz tu wiczenia odnosz ce si do ka dej z tych faz, chocia najbardziej skupilem si na trzeciej, poniewa ona jest najcz ciej bezpo rednim i najszybszym sposobem na zredukowanie stresu i zmartwie oraz rozwinie cie w sobie cech pozytywnych.

Chocia wierz – i wynika to równie z moich do wiadcze – e zarówno w umysł, jak i materi zamieszane jest co transcendentalnego, w ksi ce tej trzymam si wyników bada nauki zachodniej.

Anga uj c si w wykonywanie tych wicze , baw si nimi. Nie bierz ich (ani siebie samego) za bardzo powa nie. Mo esz podchodzi do nich twórczo i przystosowywa je do własnych potrzeb. Na przykład, pod-

rozdział *Jak* zawiera zazwyczaj wiele sugestii, ale nie musisz stosować ich wszystkich – po prostu znajdź te, które mają w twoim przypadku najmocniejsze działanie.

Przez cały czas troszcz się o siebie. Czasami jakieś ćwiczenie zbyt trudno będzie kontynuować albo poruszone zostaną jakieś bolesne kwestie. Wtedy po prostu porzuć je czynnie – chwilowo lub całkowicie. Wykonuj ćwiczenia, czerp z posiadanych zasobów. Przykładowo, pogłębienie odczucia, że innym na tobie zależy, pomoże ci *wybaczyć sobie* (rozdział 7). Pamiętaj, że ćwiczenia nie zastąpią właściwej, profesjonalnej opieki zdrowotnej czy psychicznej.

Nie ustawiaj

Ludzie zdają sobie sprawę z faktu, że muszą włożyć długotrwały wysiłek w pogłębienie umiejętności związanych z prowadzeniem samochodu, kierowaniem jakimś wydziałem czy graniem w tenisa. Człowiek zakłada się jednak, że pogłębienie umiejętności związanych z używaniem własnego umysłu powinno przychodzić jakoś naturalnie, bez wysiłku czy uczenia się.

Ale ponieważ umysł zakorzeniony jest w biologii, w rzeczywistości, zastosowanie mają dokładnie te same prawa: im więcej włożysz, tym więcej uzyskasz. Aby korzystać z efektów ćwiczeń, musisz je wykonywać i kontynuować.

Znowu porównam to do gimnastyki – ćwicząc jedynie od czasu do czasu, osiągniesz marne wyniki. Z drugiej strony, ćwicząc regularnie, osiągniesz ogromną poprawę. Słyszałem ludzi z pobłażaniem odnoszących się do wysiłków podejmowanych wewnątrz umysłu, ale tak naprawdę zawsze jest to kwestia podjęcia decyzji i pilności – a to czasami okazuje się wielkim i niewygodnym wyzwaniem. Praktyka nie jest dla słabeuszy. Na płynące z niej korzyści ci trzeba *zarobić*.

Szanuj się więc za ćwiczenie. Chociaż jest takie przyziemne i zwyczajne, jest jednocześnie głęboko i aspiracyjne. Kiedy wyciszysz, zasilasz i odkrywasz najlepsze swoje przymioty, łączysz się z nimi. Wybierasz właściwą drogę, nie idziesz na łatwiznę. Opierasz się na szczerze ci, de-

terminacji i odwadze. Oswajasz i oczyszczasz niesforny umysł – oraz t d ungl , jak jest mózg ze swoimi warstwami gadzimi, ssaczymi i naczelnymi. Orowujesz przepi kne dary swojej przyszłej ja ni – tej jedynej istocie na całym wiecie, nad któr masz najwi ksz kontrol , a przez to masz wobec niej najwi cej obowi zków. Skutki twojej praktyki b d miały coraz wi kszy zasi g, przynosz c korzy ci coraz wi kszej liczbie osób – zarówno znanych ci, jak i obcych. Nigdy nie w tp w pot g praktyki ani w to, jak daleko mo e ci zaprowadzi wybrana przez ciebie jej cie ka.

ycz ci na twojej cie ce wszystkiego najlepszego!

2

Przyjmuj dobro

Naukowcy wierzą, że mózg posiada zakodowane *negatywne uprzedzenie* (Baumeister i inni, 2001; Rozin i Royzman, 2001). Wynika to z faktu, że nasi przodkowie uchylali się przed kijem i cigali marchewki przez miliony lat ewolucji – i to właśnie kij wywierał większą presję na instynkt przetrwania.

To negatywne uprzedzenie objawia się na wiele sposobów. Badania wykazały, na przykład, że:

Ogólnie biorąc, mózg reaguje mocniej na bodziec negatywny aniżeli na bodziec pozytywny o tym samym natężeniu (Baumeister i inni, 2000).

Zwierzęta – i ludzie z nami – zazwyczaj uczą się szybciej na doświadczeniach bolesnych niż przyjemnych (Rozin i Royzman, 2001); kto raz się sparzy, na zimne dmucha.

Do doświadczenia bolesnego zwykle łatwiej i na dłużej zapadają w pamięć niż te przyjemne (Baumeister i inni, 2001).

Większość ludzi bierze ciężej pracować, aby nie stracić tego, co już posiadają, niż aby te same rzeczy zdobyć (Rozin i Royzman, 2001). Długotrwałe, dobre relacje zazwyczaj wymagają stosunku pozytywnych do negatywnych interakcji rzędu co najmniej 5:1 (Gottman, 1995).

Co najczściej zaprzęta twój umysł pod koniec dnia? Te piędziesiąt rzeczy, które poszły dobrze, czy te jedna, która się nie udała? Przykładowo, kierowca, który zajeżdżał ci drogę, czy te jedyna niewykonana czynność z listy rzeczy do zrobienia...

W praktyce mózg przypomina rzep w stosunku do do wiadomości negatywnych, a te on do pozytywnych. To rzutuje na *pamięć ukrytą* – nie wiadome uczucia, oczekiwania, wierzenia, tendencje i nastrój – coraz bardziej negatywnie.

To jest bardzo niesprawiedliwe, zwłaszcza wtedy, gdy w twoim życiu jest pozytywnych, a przynajmniej neutralnych. Nie dostrzegasz, że to nie w porządku, to jeszcze coraz więcej ładunek negatywnych do wiadomości gromadzonych w pamięci ukrytej czyni ci bardziej poirytowanym, zaniepokojonym i nieszczęśliwym – no i coraz trudniejsze okazuje się zachowanie cierpliwie i dzielenie się z innymi.

Nie musisz jednak tego uprzedzenia akceptować! Nachylaj się ku dobru – ku temu, co przynosi więcej szczęścia i korzyści ci i innym – wyrównujesz szanse. Dzięki temu do wiadomości pozytywne, zamiast spływać po tobie jak po kaczce, zaczynają zbierać się gęsto w twoim mózgu i wypełniają twoją pamięć ukrytą.

Nadal będziesz dostrzegać cię same elementy życia. Ale przyjmuj dobro, będziesz w stanie z większą łatwością zmieniać trudne sytuacje albo je znosić, gdy uzyskasz właściwą perspektywę, podniesiesz poziom energii i nastroju, dostrzeżesz użyteczne zasoby i wypełnisz własne naczynie – a to sprawi równie dobrze, że będziesz miał więcej do zaoferowania innym.

A przy okazji: oprócz tego, że jest wietne dla dorosłych, przyjmowanie dobra jest również wspaniałe dla dzieci, gdy pomaga im uzyskać rezyliencję, pewność siebie i szczęście.

Jak

1. Poszukuj dobrych faktów i obracaj je w dobre do wiadomości.

Dobre fakty obejmują pozytywne wydarzenia – jak skończenie odpowiadania na kilkanaście e-maili czy otrzymanie komplementu – oraz

pozytywne aspekty świata i siebie samego. Wiąskę dobrych faktów jest zwyczajna i stosunkowo pomniejsza – ale mimo to są one prawdziwe. Nie patrzysz na świat przez różne okulary, tylko po prostu rozpoznajesz to, co jest rzeczywiste.

Następnie, mając już wiadomość o dobrym fakcie – może to być wydarzenie bieżące albo przeszłe – pozwól sobie dobrze się z jego powodu poczuć. Tak czy siac w życiu wydarza się coś dobrego: rozkwitają kwiaty, ktoś jest miły, osiągnęłaś jakiś cel. A jednak, mimo że o tym wiesz, nie czujesz tego. Tym razem pozwól, aby ten dobry fakt wywarł na tobie wrażenie.

Postaraj się wykonywać ten krok i dwa następne przynajmniej sześć razy dziennie. Wykonanie ich zajmuje około pół minuty – zawsze więc znajdziesz czas na przyjęcie dobra! Możesz to robić pomiędzy codziennymi czynnościami albo w specjalnej chwili relaksacji – na przykład, tuż przed zaśnięciem (kiedy to mózg jest wyjątkowo podatny na uczenie się nowego ci).

Zdaj sobie sprawę z wszelkich przejawów oporu wobec pozytywnych doświadczeń – jak przekonanie, że nie zasługujesz na nie, albo niechęć odczuwania przyjemności z twojej strony egoistyczna, próżność albo bezwstydną. Lub obawa, że gdy pozwolisz sobie dobrze się poczuć, stracisz czujność, przez co umożliwisz wydarzenie się złych rzeczy.

Następnie ponownie skieruj uwagę na dobro. Otwieraj się na pozytyw, oddychaj i odprężaj się, pozwalając im poprawić sobie nastrój. To jak siadanie do posiłku: przestań wylężać się na niego patrząc – skosztuj go!

2. Naprawdę rozkoszuj się tym doświadczeniem.

Wiąskę ci przypadków dobre doświadczenie jest umiarkowane – i to dobrze. Po prostu skupiaj się na nim po dziesięć, dwadzieścia, a nawet trzydzieści sekund pod rząd – nie dawaj się rozproszyć niczemu innemu.

Rozluźnij się i otwórz na dane doświadczenie; niech wypełni cały twój umysł; pozwól mu zawładnąć swoim ciałem. (Z medytacyjnego punktu widzenia, jest to rodzaj praktyki koncentracyjnej – przez

kilkanaście sekund dajesz się całkowicie pochłonąć pozytywnemu do-
wiadczeniu). Im dłużej ten pozytyw utrzymywany jest w wiadomości
i im mocniej stymuluje emocjonalnie, tym więcej neuronów, które się
razem pobudzają, a tym samym i częściej ze sobą i tym silniejszy ład w pa-
mąci ci ukryte).

W tej praktyce nie chodzi o kurczowe trzymanie się do wiadzenia
pozytywnego, gdyby to rodziłoby napięcie i rozczarowanie. W rzeczywi-
stości postępujesz wręcz przeciwnie: przyjmujesz takie do wiadzenia do
swojego wnętrza, poczujesz się lepiej od wyziony wewnętrznie, a tak
mniej kruchy czy potrzebujesz. Twoje szczęście stanie się bardziej bez-
warunkowe – zamiast polegać na warunkach zewnętrznych, w coraz
większym stopniu będzie się opierała na wewnętrznej pełni.

3. Myślisz i czujesz, że to dobre do wiadzenia wnika głęboko do twojego
wnętrza.

Ludzie robią to na różne sposoby. Niektórzy odbierają to jak ciepłe
łnienie, rozprzestrzeniając się po klatce piersiowej niczym ciepło gor-
ącego kakao pitego w zimowy dzień. Inni wyobrażają sobie, że w głębi
nich wpływa złoty syrop, za dziecko mogłoby sobie wyobrazić, że
do skrzyni skarbów, znajdując się w jego sercu, wkłada drogocenny
kamień. Inni mogą po prostu wiedzieć, że podczas gdy utrzymujesz to
dobre do wiadzenia w wiadomości, związane z nim neurony razem
się pobudzają i łączą.

Każdorazowe przyjęcie dobrej zapewne uczyni niewielką różnicę. Jed-
nak wraz z upływem czasu te niewielkie różnice zaczną się sumować,
wplatając stopniowo pozytywne do wiadzenia w strukturę twojego
mózgu i całej istoty.

Praktykujcie kroki opisane w niniejszej książce – lub zaangażujcie się
w dowolny proces uzdrawiania i rozwoju psychologicznego – w szczególności
ci napawaj się owocami swoich wysiłków. Pomóż im nasycić
twój psychik i sieci neuronów!

25

Zatrzymuj się

W trakcie terapii dziecka, które uczy się lepiej kontrolować swoje zachowanie, czasami pytam, czy chciałoby ono je dziwnie na rowerze nieposiadając hamulców. Odpowiedź – nawet tych najbardziej uduchowionych – zawsze brzmi „nie”. Rozumiej, że brak hamulców oznacza albo nudną przejażdżkę, albo wypadek – paradoksalnie, hamulce umożliwiają szybki jazd i mnóstwo zabawy.

Tak samo w życiu. Niezależnie od tego, czy stawiasz czoła krytyce w pracy, partnerowi, którego uczucia zostały zranione, wewnętrznemu impulsowi, aby zaatakować kogo werbalnie, czy okazji zdobycia jakiej gratyfikacji, za którą i tak później zapłacisz, bóg dziesięć musiał użyć hamulców – *zatrzyma się*. W przeciwnym wypadku najprawdopodobniej dojdzie do jakiegoś zderzenia.

Twój mózg działa w oparciu o połączony układ pobudzenia i hamowania: pedałów gazu i hamulców. Jedynie około dziesięciu procent neuronów działa wygaszając, jednakże bez ich istotnego wpływu mózg przestałby funkcjonować. Na przykład, pojedyncze neurony, które podlegają nadmiernej stymulacji, umierają, a napady padaczkowe wiążą się z wymykaniem się spod kontroli połączeń pobudzenia.

W codziennym życiu zatrzymywanie się zapewnia ci dar czasu. Czasu, aby inni mogli bez twojego wcinania się powiedzieć, co leży im na

sercu. Czasu, eby zorientował si , co tak naprawd si dzieje, uspokoił si i ze rodkował, okre lił priorytety i przemy lał dobr odpowied . Czasu zarówno na ochłodzenie gor cych uczu zimnym rozs dkiem, jak i na umo liwienie serdeczno ci, by załagodzi ró nice pozycji. Czasu, eby to te „lepsze anioły twojej natury” rozwin ły skrzydła w twoim umy le.

Jak

Pozwól sobie *nie* działa . Czasami tak bardzo dajemy si ponie nigdy nieko cz temu si działaniu, e staje si ono nawykiem. Spraw, eby traktował po prostu *bycie* od czasu do czasu jako co naturalnego.

Kilka razy dziennie zatrzymaj si na par sekund i dostrój do tego, co si akurat dzieje, zwłaszcza pod powierzchnią . Wykorzystaj t pauz na zrobienie miejsca swojemu istnieniu, jakby wietrzył długo zamkni t szaf na ogromny pokój. Dogo samego siebie.

Zanim rozpocznie rutynowe zaj cie, po wi chwil na stanie si w pełni obecnym. Wypróbuj to z posiłkami, odpalaniem silnika samochodu, myciem z bów, braniem prysznic czy odbieraniem telefonu.

Gdy kto sko czy do ciebie mówi , odczekaj z odpowiedzi chwil dłu ej ni zazwyczaj. Niech waga słów drugiej osoby – a co wa niejsze, jej ukryte pragnienia i uczucia – naprawd w ciebie wnuknie. Zwró uwag na sposób, w jaki ta pauza na ciebie wpływa – a tak e, jak wpływa na reakcj drugiej osoby na ciebie.

Je eli interakcja jest delikatna lub gor ca, spowolnij j . Mo esz zrobi to sam, nawet je eli ta druga osoba nie przestaje nawija . Bez umy lnego działania jej na nerwy, mo esz o kilka sekund (a nawet dłu ej) przedłu y zapadaj c cisz , zanim odpowiesz, lub mówi w bardziej wywa ony sposób.

Je eli zajdzie taka potrzeba, całkowicie przerwij dan interakcj , sugeruj c, e porozmawiacie pó niej, prosc o o przerw lub (w ostateczno ci) mówi c drugiej osobie, e na teraz nie masz nic wi cej do powiedzenia i rozł czaj c si . W przypadku wi kszo ci relacji nie po-

trzebujesz niczyjej zgody na zakochanie interakcji! Oczywiście cię przeważanie rozmowy (która mogła przerodzić się w kłótnię) w samym jej środku zostanie prawdopodobniej lepiej przyjąć, jeżeli zaproponujesz jednocześnie inny, realistyczny czas na jej wznowienie.

Przed zrobieniem czegoś, co może okazać się problematyczne – jak na przykład zapłaceniem za duży zakup kart kredytowych, napisaniem listu czy e-maila czy mówieniem osobie A o osobie B – zatrzymaj się i spróbuj przewidzieć konsekwencje. Postaraj się wyobrazić je sobie w pełni: okazało ci się zarówno to dobre, jak i złe oraz koszmarnie. Dopiero wtedy podejmij decyzję.

I w końcu – na minutę lub dłużej każdego dnia – zatrzymaj się tak ogólnie. Siedź po prostu jako rozluźnione i oddychaj całe ciało. Pozwól miłom i uczuciom przychodzić i odchodzić według ich uznania, nie uganiania się za nimi. Nigdzie nie musisz iść, nic nie musisz zrobić, nikim nie musisz być. Wyłączony z działania, zanurzaj się w byciu.

26

Miej wgl d

Poprzez *wgl d* mam na myli zrozumienie siebie samego, a zwłaszcza sposobu, w jaki twój umysł tworzy reakcje na różne rzeczy.

Powiedzmy, że wróciłem właśnie po wyczerpującym dniu w pracy, a moja matka przytula mnie na powitanie i mówi, odsuwając się: – Kupiła jajka? (o czym wcześniej nie rozmawialiśmy, nie wiedziałem, że ich potrzebujemy) – a ja zaczynam się irytować, spinam ciało i robię się trochę smutny. Co tu się dzieje?

Jej swobodne, neutralne pytanie o jajka – *bodziec* – doprowadziło do *reakcji* irytacji, napięcia i smutku *z powodu* kilku czynników działających w moim umyśle: stresu, wrażliwość na moją krytykę (nie zapomniałem o jajkach), wynikające z dorastania z szukanymi dziurami w całym (choć mocno kocham) matkę, a także moim poczuciem winy, że za mało zajmuję się domem. Gdyby te czynniki zniknęły, znikłoby również moje zmartwienie.

Przypomnij sobie jak umiarkowanie irytująca sytuacja błąd martwi człowieka z własnego życia: jakie były twoje reakcje na nią i *dlaczego* zareagowałaś w ten właśnie sposób? Weź pod uwagę stres, zmęczenie, swój temperament, sposób interpretacji konkretnych wydarzeń, swoje przeszłe związki z osobami zaangażowanymi w dane sprawy, a także wpływ dzieciństwa.

Jak w przypadku ka dej innej osoby, twoje reakcje opieraj si na *przyczynach* le cych w umy le. Dlatego te , je eli uda ci si zmieni te przyczyny, równie i reakcje uda ci si zmieni na lepsze:

Dostrze enie, w danej chwili, w jaki sposób umysł zabarwił odbiór zaj cia i podkr cił emocje, mo e zmieni twoje reakcje – czasami szybko i drastycznie, jakby obudził si ze zlego snu.

Z czasem mo esz stopniowo zmieni czynniki umysłowe, które ci na twoim dobrobycie, relacjach i wydajno ci, albo uzyska nad nimi wi ksz przewag .

Jak

Zacznij od przeniesienia uwagi z zewn trznych przyczyn swoich reakcji – przykładowo słów, jakie kto skierował pod twoim adresem – na *przyczyny kryj ce si wewn trz twojego własnego umysłu*, jak sposób interpretacji tego, co zostało powiedziane, intencje, które przypisujesz mówcy, czy odczucia szczególnej dra liwo ci z racji ł cz cej ci z nim przeszło ci.

Umysł jest niczym ogromna posiadło , maj ca przytulne i zacisne miejsca, zakurzone szafy i wilgotne piwnice. Wgl d bada go, otwieraj c drzwi szaf i znajduj c sens w tym, co znajdzie: czasem skrzyni skarbów, czasami brzydko pachn ce stare buty – cho tak naprawd zazwyczaj odkrywa skarby, ł cznie z twoj naturaln dobroci , szczerymi wysiłkami i łaskawo ci .

Niezale nie od tego, rozgl danie si – zwłaszcza po piwnicach – mo e by do przera aj ce. Poni sze sugestie mog pomóc ci w kontynuowaniu go:

Pami taj o korzy ciach płyn cych z wgl du. Przykładowo, ja sam jestem bardzo niezale ny, wi c przypominam sobie, e główne siły mnie kontroluj ce tak naprawd znajduj si wewn trz mojej własnej głowy – a zrozumienie ich zmniejsza ich władz nade mn .

Przywołaj w umy le uczucie przebywania z kim , kto si o ciebie troszczy – na przykład, przyjaciel, który idzie z tob ciemn ulic .

Jak to mówi na spotkaniach Anonimowych Alkoholików: – Umysł to niebezpieczne s siedztwo. Nie wchod tam sam.

Nie oceniaj tego, co znajdziesz, jako dobre lub złe. To nie *ty*. To tylko doznanie, uczucie, myl czy pragnienie powstaj ce w przestrzeni twojego umysłu – masz tam prawdziw d ungl !

Wykorzystuj c zasoby opisanych powy ej technik, rozejrzyj si po własnym umy le. Nast pnie wycuj to, co znajduje si pod powierzchn i i zadaj sobie jedno lub wi cej z nast puj cych pyta :

Co delikatniejszego – jak uraza, smutek b d l k – kryje si pod twardymi i obronnymi tre ciami, jak zło czy usprawiedliwianie?

Czego tak naprawd gł boko w swoim wn trzu pragn ? Jakie dobre pragnienia kryj si pod złymi zachowaniami? Na przykład, pod pełnym niepokojem rozmy laniami le y naturalne pragnienie bezpiecze stwa.

Jakie tre ci pochodz z czasów, kiedy byłem młodszy? (Przykładowo, poniewa cz sto byłem wykluczany z ró nych grup tworzcych si w szkole, czasami nadal czuj si w grupie jak outsider, cho tak naprawd nim nie jestem).

Na czym si zawieszam? Mo e ksuj na pozycji lub celu – a nawet na pojedynczym słowie. Co niekontrolowanego próbuj kontrolowa (na przykład to, czy kto mnie kocha)?

W jaki sposób moja ple ksztaltuje moje reakcje? Jak wpływa na nie mój temperament, pochodzenie kulturowe i etniczne czy te osobowo ?

Mo esz wykorzystywa powy sze metody wgl du na gor co, kiedy jakie kwestie ci si pojawiaj . Mo esz ich te u y , eby wgrzy si w jak konkretn spraw , jak na przykład wra liwo na krytyk , pragnienie akceptacji, napi cia obecne pomi dzy tob a rodzicami czy te próby wej cia w dobr relacj .

Niezale nie od tego, co znajdziesz, spróbuj rozlu ni si i na to otwo rzy . U yteczne b d nie, to tylko meble stoj ce w tej posiadło ci, jak jest twój umysł.

