

# MINDFULNESS

znaczy

# SATI

**25 ćwiczeń rozwijających mindfulness**

TOMASZ KRYSZCZYŃSKI



**sensus**



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

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

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

Opieka redakcyjna: Ewelina Burska

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

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

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6683-1

Copyright © Tomasz Kryszczyński 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## SPIS TREŚCI

---

### WSTĘP 9

### ROZDZIAŁ 1.

#### Mindfulness

#### – współczesny fenomen? 13

Co daje mindfulness? 13

Co to jest mindfulness? 16

Błędne przekonania związane z uważnością 19

Czym więc jest mindfulness? 27

Mindfulness – współczesny fenomen? 28

### ROZDZIAŁ 2.

#### Ćwiczenia rozwijające mindfulness 31

Jak długo, kiedy i co praktykować 33

Pozycja ciała 38

Oddech 43

Ciało 47

Twarz i oddech 53

Dźwięk 59

Myśli 63

Emocje trudne 67

Emocje pozytywne 73

Otwarta świadomość

– wersja 1 79

Otwarta świadomość

– wersja 2 82

Metta 85

Wdzięczność – wersja 1 97

Wdzięczność – wersja 2 104

Medytacja chodzona 107

Medytacja chodzona szybko 115

Joga 121

Rozwijanie mindfulness w codziennych czynnościach 156

Poranne przebudzenie 160

Prysznic 162

Mycie zębów 166

Przygotowywanie owsianki 170

Jedzenie 174

Jedzenie (świadomość sytości) 178

Czekanie 184

Rozmowa 186

Sprzątanie 190

Zasypianie 194

### ROZDZIAŁ 3.

#### Mindfulness znaczy sati 197

Cztery Szlachetne Prawdy 200

Szlachetna Ośmioraka

Ścieżka 203

Właściwe sati 206

Cztery podstawy uważności 208

Mindfulness znaczy sati 213

### LITERATURA 219

### BIOGRAM AUTORA 225



## WSTĘP

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



# MINDFULNESS

## ŚWIADOMIE BĄDŹ TU I TERAZ

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

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



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

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

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

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

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-6683-1



cena 39,90 zł