

dr David R. Hamilton

Uzdrowiająca siła dawania



Jak życzliwość może
pokonać stres, obniżyć ciśnienie,
złagodzić stany zapalne, spowolnić starzenie

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro


Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Wyrazy uznania dla Davida R. Hamiltona za książkę
Uzdrowiająca siła dawania

*Największy wpływ na nasz dobrostan mają relacje międzyludzkie.
David przypomina nam, że możemy decydować, jaki wpływ
wywieramy na każdą osobę, z którą się stykamy. Tę książkę
powinno się czytać na co dzień.*

**Julie Smith, psycholożka kliniczna,
autorka bestsellerów**

*David jasno i dokładnie wyjaśnia najnowsze badania nad
życzliwością, które wykazują, że absolutnie nie jest ona słabością,
lecz potężną siłą, która wszystkim przynosi korzyści. Rozumiejąc to,
możemy wносить w nasze życie więcej życzliwości.*

**Sharon Salzberg, współautorka książki
Pokochaj swoich wrogów**

*Doktor Hamilton to jeden z czołowych ekspertów w dziedzinie
związku umysł-ciało.*

**dr Joe Dispenza, autor książki
Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał**

*Ta wnikliwa książka, zgłębiająca transformacyjną moc
życzliwości, genialnie tłumaczy, jak akty życzliwości ulepszają
zdrowie psychiczne i fizyczne, jednocześnie podkreślając,
że najważniejsza jest samożyczliwość. Lektura obowiązkowa
dla wszystkich, którzy chcą czynić świat bardziej empatycznym
i zdrowszym.*

**lek. med. Rangan Chatterjee,
autor bestsellera Happy Mind, Happy Life**

David Hamilton to Król Życzliwości – wyjaśnia i naukowo uzasadnia powody, dla których troska o innych sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi, zdrowsi i wnosimy do świata więcej radości. Hura!

Suzy Walker, Metro

David elegancko wyjaśnia, jak zawsze jasno i spokojnie, dlaczego wszystko, w co wierzę, że jest prawdą, rzeczywiście nią jest. Potrafi przedstawiać fakty w przebraniu fikcji, a prawdy naukowe podawać jako strawę duchową. Na co dzień korzystam z przekazywanej przez niego wiedzy do porządkowania refleksji i weryfikowania przekonań.

To kolejna lektura obowiązkowa dla wszystkich zainteresowanych rozwojem osobistym.

**Donna Ashworth, autorka bestsellera
„Sunday Times” I Wish I Knew**

Uwielbiam prace Davida, zwłaszcza ciągłą kampanię na rzecz uczynienia życzliwości podstawową wartością społeczną oraz takiego jej praktykowania, aby stała się codziennym narzędziem o potencjale radykalnej transformacji kondycji naszych społeczności. Książka ta uczy, że wprawdzie porzucenie postawy defensywnej i zastąpienie jej życzliwością nie zawsze jest proste i łatwe, to jednak nie musi ona być ogromna ani wzbudzać podziwu, żeby miała silny wpływ. David przypomina nam, że moc troski tkwi w jej pokorze i prostocie oraz że każdy może się nią posługiwać, by mieć dobre dni i razem iść przez te trudne.

**Evanna Lynch, aktorka i autorka książki
The Opposite of Butterfly Hunting**

Wyobraźmy sobie, co by było, gdyby dziewięć miliardów ludzi spełniało jeden akt życzliwości dziennie. W mgnieniu oka zmienilibyśmy atmosferę lęku w aurę miłości. Zmieniłby się świat

i ty również. Potęgą życzliwości to mistrzowski poradnik, jak stać się życzliwym i skutecznie zmieniać świat.

**Robert Holden, autor bestsellerów
Shift Happens! i Higher Purpose**

Doktor David Hamilton to lśniąca gwiazda w świecie wellness. Jego naukowe podejście i przystępny język sprawiają, że każdy może wprowadzać jego słowa w czyn we własnym życiu. Kup tę książkę wszystkim, których kochasz.

**lek. med. Gemma Newman,
autorka książki Get Well, Stay Well**

Życzliwość to podstawa naszego zbiorowego dobrostanu. Praktyczne rady Davida wraz z podstawami naukowymi to idealne połączenie, które inspiruje do szerzenia życzliwości. Świat potrzebuje tej książki.

Jaime Thurston, założyciel i dyrektor generalny 52 Lives

Błyskotliwa refleksja nad tym, że każdy może ulepszyć swoje życie, biorąc odpowiedzialność za pracę nad sobą ze wszystkimi wyzwaniem, które życie stawia przed nami, aby być silnym i dobrym wobec siebie i innych. David ma niezrównaną zdolność do podkreślania tego, co wszyscy w głębi serca wiemy, że jest prawdą: mianowicie, że prawdziwe zaufanie i szacunek, wraz z drobnymi, szczerymi uczynkami, ogromnie zmienia życie prywatne i zawodowe – wszakże pod jednym warunkiem: muszą być autentyczne. To lektura obowiązkowa dla każdego lidera, który ma odwagę i siłę, by wejść na ścieżkę tworzenia konkurencyjnego biznesu z wszystkimi trudnymi decyzjami, które się z tym wiążą, lecz zawsze chce to robić ze szczerą życzliwością i szacunkiem wobec pracowników.

**Claudio Gienal, dyrektor wykonawczy
i członek zarządu AXA Europe**

Uzdrowiająca
siła dawania

dr David R. Hamilton

Uzdrowiająca siła dawania



**Jak życzliwość może
pokonać stres, obniżyć ciśnienie,
złagodzić stany zapalne, spowolnić starzenie**




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-797-6

Tytuł oryginału: *The Joy of Actually Giving a Fu*k. How kindness can cure stress and make you happy*

THE JOY OF ACTUALLY GIVING A F*CK
Copyright © 2024 by David R. Hamilton PhD
Originally published in 2024 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Mojemu Tacie,
Robertowi Hamiltonowi
(1943–2022)*

Spis treści

<i>Wprowadzenie</i>	13
1. Kindfulness	17
2. Jak mindfulness zmienia człowieka w egoistę	37
3. Superzywność dla zdrowia psychicznego	55
4. Przeciwnieństwo stresu	79
5. Większość bohaterów nie nosi peleryny	91
6. Uważna życzliwość	107
7. Dlaczego należy być życzliwym wobec samego siebie	133
8. Bądź liderem życzliwości	163
9. Zagwozdki życzliwości	177
10. Życzliwość nie zawsze jest jednoznaczna	199
<i>Dodatek I. Siedmiodniowe wyzwanie życzliwości</i>	215
<i>Dodatek II. Praktyki medytacyjne kindfulness</i>	217
<i>Przypisy</i>	222
<i>Podziękowania</i>	228
<i>O Autorze</i>	230

Wprowadzenie

Dlaczego nie miałbyś mieć innych w d*pie? I w jakim sensie? Pytania stare jak świat.

Budda też kiedyś je zadał, tyle że w języku swoich czasów. Nikt nigdy nie pisał pieśni o zaletach bycia dupkiem. Ale życzliwość? Od zawsze jest bohaterką bajek, wierszy, pieśni i opowieści.

Na początek: trzeba być życzliwym. Pamiętasz, jak skomplementowałaś nową fryzurę znajomej? Właśnie! Wniosłaś w jej dzień nieco blasku. Życzliwość ma tę moc, że zmienia pochmurne niebo w bezchmurne z tęczą i jednorożcem – za każdym razem.

Życzliwość to szew w tkaninie życia. To przyprawa w zupie przyjaźni. Bez niej jesteśmy tylko przechodniami w odmiennym odzieniu; trzymamy przyprawy dla siebie. Nie oszukujmy się: świat potrzebuje ludzi, którzy pomagają innym. Życzliwość łączy nas wszystkich w jednym wielkim przepisie na życie.

Ponieważ niektórzy przeżywają trudne chwile. Być może ty. Przestańmy więc mieć się nawzajem w d*pie i zobaczymy, co się stanie. Spróbujmy nie być zbyt surowymi dla innych, bo nigdy nie wiadomo, przez co przechodzą. Zamiast dołować, podnośmy na duchu.

Poza tym życzliwość poprawia nastrój! Dlaczego? Ponieważ w ciekawy sposób wpływa na chemię mózgu i uwalnia solidną dawkę hormonów szczęścia. Korzystnie oddziałuje na serce i układ odpornościowy. Może nawet redukować zmarszczki. Tak, zgadza się. Potwierdzają to badania naukowe.

Po co komu botoks, skoro można powiedzieć znajomemu kilka miłych słów, przytrzymać komuś drzwi albo przepuścić z uśmiechem pieszego, gdy się jedzie samochodem? Ale trzeba to robić szczerze!

Szczerza życzliwość przynosi coś w rodzaju punktów karmicznych Natury. To tak, jakby Natura przybijała ci piątkę, ponieważ jesteś gwiazdą uprzejmości. Jeśli jednak nie będziesz szczerzy, Natura pozna się na tym. Nie przybije piątki.

Poza tym działa tu także efekt domina. Przytrzymujesz komuś drzwi, ten ktoś się uśmiecha, po czym przytrzymuje windę komuś innemu, a ten ktoś później stawia kawę swojemu znajomemu. To coś w rodzaju zabawy w „podaj dalej”, ale z kawą i chwilami podnoszącymi na duchu. I najważniejsze: ty przytrzymujesz drzwi, a ktoś, kogo nie znasz, dostaje dzięki temu kawę. Super. Tak to działa. Efekt domina jest wszechobecny.

Nie mówię, żebyś przytulał wszystkie kaktusy w okolicy, ale życzliwość jest jak ciepły koczyk, którym w zimowy dzień otula się własną duszę i dusze innych. Życzliwość to sekretny kod, za pomocą którego poprawia się samopoczucie.

Nie zapominajmy o tym, by nie mieć w d*pie także samego siebie. Jeśli będziesz wypełniał miłością i życzliwością jedynie życie innych, ale zapomnisz o własnym baku, skończysz, jadąc na oparach. Kto by tak chciał?

Bycie życzliwym wobec samego siebie polega na wciskaniu paazy, gdy trzeba odpocząć, powiedzeniu „nie, dziękuję”,

gdy masz dość, oraz podnoszeniu się na duchu, gdy życie się komplikuje (nie oszukujmy się: jesteśmy tylko ludźmi).

Samozyczliwość polega na znalezieniu równowagi, złotego środka między życzliwością wobec innych a życzliwością wobec siebie. W dalszej części książki powiem ci, jak być życzliwym dla siebie.

Sam też zmagam się z życzliwością. Bo ona nie zawsze jest jednoznaczna. Czasami, gdy jest się życzliwym wobec jednej osoby, druga oskarża o brak życzliwości wobec niej. Wszyscy byliśmy w takich sytuacjach. Komu powinniśmy okazywać życzliwość? Skąd wiedzieć, co jest słuszne? W dalszej części książki zmierzmy się z tym polem minowym i kilkoma innymi zagwozdkami życzliwości.

Oto i ona: życzliwość – niedoceniana bohaterka ludzkiego doświadczenia, która jest jak czekolada dla serca, szczęśliwy dzień dla duszy i przybicie wirtualnej piątki dla ludzkości.

Naprzód – bądź odważnym rycerzem życzliwości i roznoś te pozytywne wibracje, jakbyś puszczał konfetti na paradzie jednoroźców.



Kindfulness

Czy zastanawiałeś się, dlaczego świat wydaje się taki chaotyczny, skomplikowany i czasami całkowicie pretensjonalny? Być może między innymi dlatego, że zapomnieliśmy, jak ważna jest wzajemna życzliwość. Dlaczego jest tak ważna?

Po pierwsze, życzliwość poprawia samopoczucie! Pamiętasz, jak ostatnio ktoś przytrzymał ci drzwi, spontanicznie się uśmiechnął czy po prostu cię wysłuchał, gdy miałeś gówniany dzień? Miło było, prawda?

To dlatego, że życzliwość jest jak uniwersalny język, który w głębi serca wszyscy rozumiemy i doceniamy. Poza tym – jak się przekonamy – urządza ona w mózgu i sercu relaksującą imprezkę, która sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi i obniża się nam ciśnienie krwi.

Życie to sport drużynowy. Czy to się komuś podoba, czy nie, tu, na tej skale zwanej Ziemią, jesteśmy razem. To projekt zespołowy, a wiadomo, że tego rodzaju projekty są do kitu, gdy ktoś z zespołu olewa swoje obowiązki albo jest zwykłym dupkiem. Gdy wspieramy się nawzajem, życie staje się trochę łatwiejsze i dużo przyjemniejsze.

I wiesz co? Jest jeszcze coś takiego jak karma. Na chwilę zapomnij o jej mistycznym aspekcie. Pomyślmy praktycznie. Jeśli dziś komuś pomożesz, to jest duża szansa, że jutro ktoś pomoże tobie. Nazwij to „egoistycznym altruizmem”, jeśli chcesz, ale to działa! Bycie dupkiem zwykle wraca i kąsa w tyłek.

Nie zapominajmy o więziach międzyludzkich. Wierz albo nie, nasze mózgi są stworzone do tego, by się łączyć. Bez kitu: każdy lajk, udostępnienie, komentarz, uścisk albo rozmowa przy kawie to coś więcej niż tylko ulotna chwila – w ten sposób nasze mózgi mówią: „Potrzebuję tego, by czuć, że żyję, i być szczęśliwym”. Po co więc mu tego odmawiać?

Wzajemna życzliwość sprawia, że świat jest mniej straszny. Im bardziej dbamy o siebie nawzajem, tym lepiej rozumiemy, że w większości ludzie są tacy jak my – próbują rozwiązywać swoje problemy i mają nadzieję na dobry dzień. Strach przed nieznanym jest łatwiejszy, ale gdy poznaje się ludzi, świat staje się mniejszy i cieplejszy.

Więc następnym razem, gdy będziesz miał pokusę, by olać czyjś problem, zignorować czyjeś uczucia albo po prostu tkwić w swojej małej bańce, to zapamiętaj: świat jest lepszym miejscem, gdy wszyscy chociaż trochę nawzajem się wspieramy. Rozsiewajmy życzliwość wszędzie niczym magiczny pył!

Tytuł tego rozdziału brzmi „Kindfulness”. Prawie jak mindfulness, prawda? To nie przypadek.

Kiedyś w mindfulness chodziło o uważność w ramach innych czynności i często oznaczało to życzliwość. Dla niektórych nadal oznacza, zwłaszcza dla nauczycieli mindfulness.

Lecz w stale zmieniającym się dążeniu do pokoju ducha i dobrostanu psychicznego, które to dążenie jest udziałem nas wszystkich i które stało się dziś tak modne, medytacja mindfulness

okazała się podstawową praktyką. Ma ona korzenie w starożytnej mądrości, a popiera ją współczesna psychologia. Mówi nam: „bądź obecny”, „obserwuj myśli bez osądzania” i „utrzymuj świadomość terażniejszości”.

Kłopot w tym, że dziś większość ludzi uczy się mindfulness z aplikacji. Uwielbiam apki, ale całkowicie przykuwają one naszą uwagę. Otwierasz więc aplikację, czytasz zazwyczaj krótką instrukcję i bum! – opanowałeś mindfulness. Przypomina to scenę z filmu *Matrix*, w której Neo po załadowaniu mu programu do głowy oznajmia: „Znam kung-fu”.

Pierwotnie nauka mindfulness wywodziła się z buddyzmu i była dużo obszerniejsza. Obejmowała etykę, to znaczy zasady moralnego postępowania, oraz jak w ramach życzliwego i współczującego myślenia i nastawienia komunikować się, nie będąc zrzędą. Była jak wielodaniowy posiłek – etyka, życzliwość i pozytywne wibracje w jednym.

W latach 80. i 90. XX wieku, aby uczynić tę praktykę przystępniejszą dla potrzeb klinicznych, rozwiedziono ją z aspektem etycznym. Początkowo była to separacja próbna.

Praktyka mindfulness stała się elementem programu zwanego Redukcją Stresu Opartą na Uważności (MBSR), opracowanego w celu redukcji stresu i poprawy kondycji psychicznej u pacjentów leczonych ambulatoryjnie. Była to praktyka mindfulness w wersji *light*, pozbawiona aspektu etycznego i kulturowego.

I ta wersja zrobiła furorę! Zachwyciły się nią szkoły, firma Google, a nawet armia amerykańska. To była praktyka mindfulness bez zobowiązań. Zapomnij o tym, co głęboko duchowe; po prostu usiądź, oddychaj i *voilà!*

Skupiono się na psychologicznych korzyściach płynących z praktyki uprawianej w pozycji siedzącej – w wymiarze

indywidualnym i organizacyjnym. Rozwód sfinalizowano, dokumenty podpisano. Nie było odwrotu.

Dziś, przy technologii rozwijającej się szybciej niż wypowiedzenie słowa „Namaste”, praktyka mindfulness wylądowała w aplikacjach. Aplikacje wiele ułatwiają, ale czasami gubią sedno sprawy. Mindfulness to coś więcej niż cyfrowy szybki numererek.

Po co być życzliwym, skoro mindfulness to teraz mindfulness *light*? Skoro działa, to świetnie, super. I po sprawie.

Nie chodzi tu jednak tylko o ciebie – chodzi o *nas*. Czy to ci się podoba, czy nie, w grze zwanej życiem jesteśmy razem i im szybciej zaczniemy pomagać sobie nawzajem, tym łatwiej będzie się nam przechodziło na wyższe poziomy. Poszerzenie perspektywy z „ja” na „my” podnosi pozytywne wibracje i przynosi tobie i twoim bliskim mnóstwo korzyści zdrowotnych, których sobie nawet nie wyobrażasz. Tym jednak zajmę się później. Trochę mnie poniosło. Wróćmy do praktyki mindfulness.

Dziś prawie nikt, kto uczy się praktyki mindfulness, poznaje ją tak, jak była nauczana kiedyś – z naciskiem na życzliwość w myślach, słowach i czynach.

Może już czas, aby mindfulness znów znalazło się w łóżku z życzliwością.

Skąd wywodzi się mindfulness?

Epoka osiowa to okres od VIII do III wieku p.n.e., po raz pierwszy wyróżniony przez niemieckiego psychiatrę i filozofa Karla Jaspersa w dziele *O źródle i celu historii*. To fascynujące, ponieważ w tym okresie na całym świecie doszło do wielkiego przełomu w myśli religijnej i filozoficznej. Stało się to równocześnie

w Persji, Indiach, Chinach i Lewancie (we wschodnich krajach basenu morza Śródziemnego i Azji Zachodniej, tworzących Bliski Wschód) oraz w świecie grecko-rzymskim – a obszary te nie były ze sobą skomunikowane.

Niemal jak za sprawą magii pojawiło się kilku wielkich myślicieli. Dziś to znane postacie. W kolejnych wiekach ich słowa nadawały kierunek myśli religijnej i filozoficznej. Byli to: Konfucjusz, Zaratustra, Homer, Platon i Budda.

Legenda głosi, że Budda przyszedł na świat w rodzinie królewskiej. Księżę Siddhartha, zmęczony dostatkiem, zapragnął poznać prawdziwe życie. Pod osłoną nocy wymknął się z pałacu, który był jego domem, by kilka kolejnych lat przeżyć na ulicach jako biedak, poznając ubóstwo i trudy, przed którymi chroniono go przez całe dotychczasowe życie.

Krótko mówiąc, w końcu zrozumiał naturę cierpienia; zasadniczo każdy cierpi, a cierpienia ludzi mają wspólne przyczyny. Zidentyfikował sposoby na kończenie cierpienia, które każdy mógł łatwo praktykować. Gdy siedział pod drzewem Bodhi, doznał oświecenia. Później nadano mu tytuł „Budda”.

Niektóre z jego rozwiązań znajdują się w Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce. To tu Budda uczy mindfulness.

Nie jest to jednak ta sama praktyka, którą znamy dzisiaj. Ta praktyka mindfulness, o której myślimy na Zachodzie, przez uczonych buddyjskich zwana jest *współczesną* praktyką mindfulness, czasami świecką, ponieważ nie ma ona związku z religią. Pierwotne nauczanie Buddy w tym zakresie zwane jest *tradycyjną* praktyką mindfulness¹.

Krótko mówiąc, główna różnica między nimi polega na tym, że tradycyjna praktyka mindfulness opiera się na zbiorze nauk mówiących o uczciwości i powstrzymaniu się od krzywdzenia innych.

Ów zbiór nauk zwany jest Szlachetną Ośmioraką Ścieżką. Był czymś w rodzaju instrukcji, będącej dla uczniów kompasem moralnym, który wskazywał, jak usuwać cierpienie i być szlachetnym. Medytacja uważności, taka, którą dziś znamy, była jedynie drobnym krokiem na ścieżce.

Szlachetna Ośmioraka Ścieżka

Oto Szlachetna Ośmioraka Ścieżka w telegraficznym skrócie – rzuć na nią okiem. Nie jestem buddystą, a na temat Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki napisano grube tomiska, więc moje podsumowanie czytaj na luzie. Chcę tylko, żebyś się zorientował, skąd się wywodzi praktyka mindfulness.

1. Słuszny pogląd

Wszystko stale się zmienia! To tak zwana *nietrwałość*. Akceptując to, przestajemy kurczowo trzymać się rzeczy, jak gdyby były ulubioną tabliczką czekolady. Słuszny pogląd ma także aspekt zdroworozsądkowy: dobre działania = dobre skutki; złe działania = przykre konsekwencje.

2. Słuszne myślenie

Myśl życzliwie. Nie tylko *bądź* życzliwy, ale również *myśl* życzliwie o ludziach. Życzliwość zaczyna się w twojej głowie od życzliwych myśli – tak jak i ty wolałbyś, żeby ludzie myśleli o tobie życzliwie i nie zwracali uwagi na twoje wpadki. Jeśli jakaś myśl nie wywołuje radości, uświadom sobie ją i puść. Po co ci negatywny bagaż.

3. Słuszna mowa

Gadaj odpowiedzialnie. Jeżeli nie masz nic miłego do powiedzenia, to nic nie mów. Jeśli nie jest to miłe, prawdziwe albo konieczne, trzymaj język za zębami. Nie ma też miejsca na plotki, pogłoski ani złośliwe komentarze. Słowa mają wielką moc – używaj ich dla dobra!

4. Słuszne postępowanie

To coś w rodzaju moralnego GPS-a. Czy powoduje tobą współczucie albo życzliwość? Świetnie, naprzód. Jeśli nie, zmień trasę. Zawierają się w tym ogólne porady życiowe: Nie kradnij. Nie zabijaj.

5. Słuszne zarobkowanie

Krótko mówiąc, nie wykonuj pracy, która sprawia, że nie jesteś dobrym człowiekiem. Jeśli wyrządza ona krzywdę innym, to nie należy jej wykonywać.

6. Słuszne dążenie

Można to porównać do „siłowni dla duszy”. Ćwicz mięśnie życzliwości i uważności (mindfulness). Nie chodzi o to, żebyś wyciskał do upadłego, tylko o stałe, przyjemne pieczenie.

7. Słuszne skupienie

Żyj w teraźniejszości – nie siedź w ostatnim odcinku serialu Netflix, w myśleniu, co na obiad, ani nawet w rozmowie odbytej dziś po południu. Bądź tu i teraz.

8. Słuszna koncentracja

To coś w rodzaju trybu Zen w smartfonie, tyle że dla umysłu. Skup się i wczuj, a pozostałe siedem kroków będzie jak spacer po parku!

Teraz już wiesz, co to jest Szlachetna Ośmioraka Ścieżka: kompleksowy poradnik, jak być spokojnym, uważnie życzliwym człowiekiem. Uważnie życzliwym. Nie tylko uważnym. Czyli nie krzywdź ludzi. Bądź życzliwy w myślach, słowach i czynach.

Widzisz już zatem, skąd się wywodzi mindfulness – nie chodzi w tym jedynie o praktykowanie medytacji, lecz głównie o uważną życzliwość. Dlatego tak lubię słowo „kindfulness”. Uważna życzliwość. Uważność w połączeniu z życzliwością. Myśl życzliwie. Niech ludzie cię obchodzą. Gdy ktoś przeżywa trudne chwile, przytul go, wysłuchaj ze współczuciem, postaw mu kawę. Bądź życzliwy bez względu na wszystko. Nie bądź dupkiem. Tyle.

Praktyki mindfulness nauczano wraz z pozostałymi krokami, ponieważ wskutek rozwoju prowadzącego do stania się w całości Zen i mądrwym (wiem, że nie ma takiego słowa, ale jestem fanem serialu *Przyjaciele*, a to jest jedno z moich ulubionych słów używanych przez Joey’ego) nowy i ulepszony Ty przynosił korzyści wszystkim ludziom. W tym, co zwiemy życiem, jesteśmy razem, więc gdy stajesz się lepszą osobą, korzystają na tym wszyscy. Tradycyjna praktyka mindfulness przedstawia kompas moralny z korzyści własnych na wspólne – rodziny, przyjaciół, znajomych, a nawet osoby, która obsługuje cię w sklepie i nigdy się nie uśmiecha.

Współczesna praktyka mindfulness skupia się natomiast na korzyściach indywidualnych. Nie zrozum mnie źle. Nie chodzi w niej o egoizm, lecz o pomoc w radzeniu sobie z emocjami i stresem we współczesnym świecie. Nie oszukujmy się: potrzebna nam

taka pomoc w świecie, który ciągle przyspiesza. To wspaniałe narzędzie, terapia, która pomaga nam radzić sobie z wyzwaniem rzuconymi przez współczesny styl życia.

Współczesna praktyka mindfulness skupia się na *ja*, natomiast tradycyjna praktyka mindfulness, na przykład kindness, na *nas wszystkich*.

Jaka była przyczyna rozwodu?

Wspomniałem wcześniej, że praktyka mindfulness rozwinęła się ze swymi korzeniami etycznymi. Przyczyną nie był konflikt – nic z tych rzeczy. Poszło o to, że większość placówek ochrony zdrowia na Zachodzie ma charakter świecki. Nie można nauczać o moralności ani etyce, gdy ma się do czynienia z osobami o kruchej psychice, bez względu na to, jak dobre ma się intencje. Krótko mówiąc, masz być lekarzem, a nie kaznodzieją!

Gdy więc praktyka mindfulness zadebiutowała na Zachodzie, musiała przywdziać biały fartuch i założyć okulary. Musiała przyjąć taką postać, którą można badać, aby wykazać, że jest klinicznie skuteczna. W przeciwnym wypadku nikt by nie słuchał. W końcu było to centrum Bostonu, a nie klasztor w Tybecie.

Jon Kabat-Zinn postąpił instrumentalnie. Zaczął medytować na studiach w MIT. W 1971 roku uzyskał doktorat z biologii molekularnej i przyjął posadę na Uniwersytecie Brandeisa, gdzie wykładał genetykę molekularną i prowadził zajęcia ogólnonaukowe dla studentów kierunków nienaukowych. Podczas dwutygodniowej vipassany (intensywnej praktyki medytacyjnej, w ramach której medytuje się po kilka godzin dziennie) oślnię go, jak zaszczerpieć mindfulness na Zachodzie.

Doceniał to, że medytacja może odmienić życie, ale język i otoczka kulturowa nie przyjęłaby się wśród mieszkańców Zachodu. Trzeba ją było okroić. Relaks bez dodatków duchowych, tak aby przemówił do tych, którzy potrzebowali go najbardziej, a więc do ludzi cierpiących i potrzebujących ulgi.

Pracował wtedy w szpitalu, zrozumiał więc, że to idealne miejsce na wypróbowanie mindfulness w wersji uproszczonej. Latem 1971 roku odbył indywidualne spotkania z kierownikami przychodni: opieki podstawowej, leczenia bólu i ortopedycznej. Czy chcieliby skierować pacjentów do jego programu? Byliby to pacjenci niereagujący na leczenie, ci, którym nie byli w stanie pomóc i którzy wskutek tego padali ofiarą wad systemu opieki zdrowotnej.

Byłby to dziewięcioletniowy program redukcji stresu dla pacjentów leczonych ambulatoryjnie. Nie mówił: „odstawmy leki”, lecz: „dodajmy to do całości”. Jeśli zadziała, to świetnie. Jeśli nie, pacjenci pozostaną na lekach. Nikt na tym nie straci. Dla szpitala było to coś w rodzaju propozycji: „spróbujcie, zanim kupicie”. I tak się to zaczęło w 1979 roku, gdy do programu skierowano pierwsze grupy pacjentów – i okazało się hitem.

Pacjenci to uwielbiali i następowała u nich znaczna poprawa. Kabat-Zinn i kierownicy przychodni świętowali sukces. Wiść o tym szybko się rozeszła w środowisku medycznym i w ciągu roku dyrektor medyczny poprosił Kabat-Zinna, by oficjalnie włączył kurs do działalności szpitala.

I w ten właśnie sposób praktyka mindfulness dostała się do głównego nurtu. Geniusz Kabat-Zinna sprawił, że praktyka mindfulness wydawała się normalna... bez dzwonek i kadzidełek.

Dziś ów program nosi nazwę Redukcji Stresu Opartej na Uważności (MBSR), ale na początku tak nie było. Wtedy w ogóle

nie wspomiano o mindfulness. Kabat-Zinn zrobił wszystko, by mówić o tej praktyce w sposób niekojarzący się z „mystycyzmem, New Age ani zwykłą ekscentrycznością”². To jego słowa!

Ochrzczono to więc pod nazwą *Programu Redukcji Stresu i Relaksacji*. Ale po kilku latach funkcjonowania w szpitalu przekształciło się w *Klinikę Redukcji Stresu*. W końcu był to szpital kliniczny związany z wydziałem medycznym uniwersytetu.

Jako że wówczas w Stanach Zjednoczonych istniały inne programy redukcji stresu oraz inne rodzaje nauki medytacji, w latach 90. XX wieku ów program ostatecznie przybrał nazwę MBSR dla odróżnienia go od tamtych. Dziś miliony ludzi na świecie mogą dziękować MBSR za chwile spokoju. Obecnie istnieje już cała „rodzina mindfulness”: MBRP, MBCP, a nawet MB-EAT. Tak – jedzenie oparte na mindfulness. Posiłek w duchu zen.

Poważnie mówiąc, MBSR pomogło milionom ludzi na całym świecie, nie tylko w postaci redukcji stresu i poprawy zdrowia psychicznego, ale również na wiele innych sposobów³. Nigdy nie słyszałeś o MBSR? Spokojnie, większość ludzi też nie. A to dlatego, że aktualnie sprowadza się to do szybkiego i łatwego mindfulness z pomocą aplikacji i książek. Długie wyjaśnienia korzeni, podstaw, znaczenia i kontekstu tej praktyki zniechęciłyby większość ludzi, zwłaszcza w dzisiejszych czasach, gdy wszyscy konkurują o odrobinę naszej uwagi.

Mindfulness – kurs podstawowy

Zanim pójdziemy dalej: być może zetknąłeś się już z praktyką mindfulness. Do diaska, być może nawet jesteś ekspertem. Jeśli jednak nigdy jej nie próbowałeś, potraktuj ten podrozdział

jako kurs podstawowy. A jeśli próbowałaś, to odświeżysz sobie wiedzę.

Krok pierwszy? Oddech!

Tak, tylko tyle.

Poczuj go w nosie, brzuchu albo tam, gdzie spoczywa twoja uwaga. Wsłuchaj się w niego.

Pojawią się myśli. Jak to one. Nie martw się – traktuj je jak baloniki i pozwalaj im odlatywać.

Jeśli zauważysz, że twój umysł goni jak uciekający pociąg – powiedzmy, że sprzeczasz się z kimś z wyobraźni – stosuj tę samą zasadę. Zachowaj dystans, zauważ myśl, nie goń za nią, nie oceniaj jej, pomachaj jej na do widzenia i ponownie skup się na oddechu.

To działa jak magia: w chwili, w której zauważasz, że myślisz, przestajesz myśleć. Nie możesz robić obu rzeczy na raz. Albo myślisz, albo zauważasz myślenie. Tylko jedno albo drugie. Gdy zauważysz, że myślisz, przestaniesz myśleć. A twój umysł się uspokoi.

Oto mindfulness. Nieoceniająca świadomość.

Przypomina to siłownię dla umysłu. Wzmacniasz mięśnie mentalne, aby radzić sobie ze stresem, uodpornić się i móc przyrządzać lemoniadę, gdy życie rzuca w ciebie cytrynami. To odpowiednie ćwiczenia dla mózgu. A on na tym naprawdę korzysta! (Więcej na ten temat w dalszej części książki).

Gdybyś przeszedł prawidłowy ośmiotygodniowy (mniej więcej) kurs mindfulness, dowiedziałbyś się, że nie jest to wyłącznie praktyka medytacyjna. Mindfulness to także świadome przeżywanie codzienności. Tego uczył Kabat-Zinn w ramach MBSR, długo zanim przekształciło się to w mindfulness light.

Chodzi o to, by się nauczyć życia bez reagowania na różne rzeczy, czyli niegonienia za bodźcami. Życie *uważne* zamiast *nieważnego*.

Uważny czy nieuważny

Przeciwieństwem uważności (mindfulness) jest nieuważność (mindlessness), czyli stan, w którym tak mocno siedzi się we własnej głowie, że prawie niczego się nie zauważa. Znasz kogoś takiego? A może sam tak masz? Gdyby komuś upadły lody i ubrudziły ci buty, być może wytarłbyś je, uśmiechnął się uprzejmie i wrócił do swojej arcyważnej gonitwy myśli. Sęk w tym, że uważność redukuje stres, a nieuważność go *kreuje*. Bez umiejętności nieoceniającego dystansowania się można przesadnie reagować na wszystko i z igły robić widły albo w ogóle na nic nie zwracać uwagi.

Ja też tak mam. Mieszkam za miastem, a mimo to czasami, gdy jestem na spacerze, zapominam o zauważaniu otaczającego mnie piękna. Okolice tonie w zieleni i innych barwach. Bujne drzewa, kwiaty, woń świeżego powietrza, wszędzie śpiew ptaków. I nic. Równie dobrze mógłbym iść szarym korytarzem upstrzonym metalowymi kaloryferami.

Siedzę we własnej głowie, walcując rozmowę, którą niedawno odbyłem, albo wyobrażając sobie tę, którą muszę odbyć, bądź rozmyślając, jak by tu odrobinę ulepszyć rozdział książki. I w rezultacie się stresuję.

Stres częściowo bierze się z umysłu, który wszędzie się zapuszcza, a częściowo z wpływu, jaki wywiera na oddech. Uważność uspokaja oddech, ponieważ spowalnia umysł i się nie spieszymy, natomiast nieuważność skraca i słyca oddech.

Większość z nas żyje nieuważnie. Owszem, bywamy uważni, ale przez większość czasu jesteśmy nieuważni.

Nie chodzi mi o to, że funkcjonujemy jak roboty, lecz o to, że pochłanianie nas codzienna harówka i problemy życiowe, stąd brak



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Polecamy:



Dr David R. Hamilton jest naukowcem badawczo-rozwojowym, który pracował w sektorze leków na choroby układu krążenia i nowotworów. Jest autorem 12 książek, w których udowadnia, jak myśli wpływają na nasze ciało i rzeczywistość. A także honorowym doradcą naukowym 52 Lives – organizacji charytatywnej pomagającej ludziom w dokonywaniu aktów życzliwości.

Wyobraź sobie świat, w którym każdy z nas codziennie wykonuje choćby jeden akt życzliwości.

Czy wiesz, jak szybko wówczas mogłaby zmienić się rzeczywistość wokół nas?

Ten przełomowy przewodnik pokaże ci, jak za pomocą drobnych gestów dobroci możesz wzbogacić swoje życie, zdrowie i relacje, przekształcając jednocześnie świat na lepsze.

W tej książce odkryjesz udowodnione naukowo unikalne korzyści płynące z siły dawania oraz:

- Nauczysz się skutecznie redukować stres i napięcie w życiu codziennym.
- Dowiesz się, jak życzliwość może poprawić twoje zdrowie psychiczne i fizyczne.
- Zyskasz narzędzia, które pomogą ci przezwyciężyć lęk i wzbogacić relacje.
- Poznasz, jak życzliwość działa na poziomie genetycznym, spowalniając procesy starzenia.
- Staniesz się silnym i inspirującym liderem, wprowadzając życzliwość do codziennych działań.

Ta książka to inspiracja, która poprowadzi cię ku pełniejszemu, szczęśliwшему życiu. Praktyczne wskazówki sprawią, że dobroć stanie się twoją nową mocą.

Naukowo udowodnione korzyści płynące z bycia życzliwym!

Doktor Hamilton to jeden z czołowych ekspertów w dziedzinie związku umysł-ciało.
dr Joe Dispenza, autor książki *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM