

• UWAŻNI, SPOKOJNI I ZDROWI •



DOROTA NATURA ŻYCIA

• OD DUSZY •



Idąc za głosem serca i mojej Duszy zapraszam Cię do wspólnej podróży w świecie, w którym panuje uważność, spokój i zdrowie.

Znajdziesz tu opis pewnej ścieżki i refleksje ludzi, którzy przeszli ją ze mną w 2017 roku.

Dusza zainspirowała mnie do spisania tych myśli.

Chwila zatrzymania.

Dobre życie to Twoje życie.

Dorota Natura Życia

7 sierpnia 2022

• Prawa autorskie •

© Dorota Grądzka Natura Życia 2022

Korzystaj z książki, która powstała z Duszy i serca. Niech służy Twojemu dobru i radości świata. Kamienie milowe pochodzą z materiałów dostępnych w internecie. Fotografie są moją własnością i proszę nie powielaj ich bez mojej zgody. Dziękuję :) I zapraszam do siebie

www.naturazycia.pl

• Kamienie milowe

Uważność w życiu – to spokój, zdrowie i poczucie szczęścia. Tak chcę żyć. Tak żyję.

Unikaj osądzania (powstrzymuj się od oceniania, unikaj etykietowania i oceniania, wyłącz automatyczne osądy, np. to nudne, to nie działa, ja tego nie potrafię).

Bądź cierpliwy (sprawy muszą rozwijać się w swoim tempie, jak motyl dojrzewający w kokonie, czekaj spokojnie na każdą kolejną chwilę).

Miej świeży umysł (żyj bez oczekiwań, przekonań i własnych koncepcji; każda chwila jest inna i niepowtarzalna, miej umysł początkującego).

Ufaj (buduj zaufanie do samego siebie i do własnych uczuć, bierz odpowiedzialność za bycie sobą, nie naśladowaj nikogo, nawet największych mistrzów).

Żyj bez wysiłku (praktykowanie uważności to tylko bycie, nie nierobienie, nie ma innego celu tylko bycie samym sobą w bieżącej chwili, bez wyznaczania żadnego celu, bez wysiłku po prostu odczuwaj).

Akceptuj (postrzegaj rzeczy, jakimi są w danej chwili, nie sprzeciwiaj się temu, co cię spotyka, nie zaprzeczaj, to są fakty, np. nadwaga albo palenie papierosów, akceptacja ta nie oznacza bierności ani braku zasad).

Odpuść sobie (tylko obserwuj, pozwól pojawiać się myślom i emocjom, nie podążaj za nimi, nie zatrzymuj niczego, niech wszystko łagodnie płynie).

Jak to robić?

- Zanim zaczniesz dzień, popatrz przez chwilę przez okno i pocuj, że oddychasz.
- Pierwszą poranną herbatę lub kawę pij powoli, bez pośpiechu.
- Myj uważnie ręce (albo zęby).
- Zanim wyjdiesz do pracy, szkoły żegnaj się uważnie z domownikami (lub z kotem) – przytul, popatrz w oczy.
- Zanim odbierzesz telefon, weź głęboki wdech.
- W pracy nastaw sobie budzik co 1 h i świadomie oddychaj przez chwilę.
- Idź uważnie na przystanek autobusu lub do samochodu (pocuj stopy).

Anna: 40 lat temu. Wtedy byłam naprawdę uważna. Do dziś pamiętam pewne smaki, zapachy, uczucia. Dotyk bosych nóg na sękaty podłodze, dziką radość. I ciekawość. Taką dziecinną, podszytą pewnością, że czeka mnie tylko coś dobrego. Da się wrócić do tego stanu?

Anka: Jestem. Dziękuję za bycie razem i wspólne doświadczenie, choć każde będzie inne.

Hanna: dziękuję za ten gest zaufania i przyjaźni :) Czyli za propozycję wspólnej praktyki Uważności - bycia Chwilą TU i TERAZ <3 Pozostałym dziękuję za gotowość dzielenia się własną Obecnością <3 To niełatwe czasami....

Monika: Jeszcze niedawno nie pozwalałam sobie na czytanie książek innych niż edukacyjne lub po angielsku. Dzisiaj, a nawet dokładnie dzisiaj zmieniłam wdżianko z piżamy na inne dopiero o 16:) czy mam wyrzuty sumienia jakiegoś? NIE!!! I to mnie cieszy najbardziej.

Dzisiaj moja uważność skupiła się na bolących cyckach (bo Eryk wazy już kilkanaście kilo a nie kilka:)), ale to przyjemny zapomniany ból, warto było znów poczuć oddech synka na piersiach. I tak sobie dzisiaj cały dzień JESTEŚMY.

Agnieszka: miałam okazję być w swoich zakątkach z dzieciństwa. I udało mi się być uważną, mimo towarzyszącego mi od dłuższego czasu poczucia przemijania i tracenia pewnych chwil bezpowrotnie. A właśnie dlatego także warto być uważnym.

Lidia: Nic nie trzeba robić.... To już JEST...

Katarzyna: Jestem, jesteś, jesteśmy.

Lidia: Mózg tworzy scenariusze.. czasami bardzo ciekawe hihi.ale to tylko film...obejrzeć można..pobawić się nim....ale (w) nim nie jesteśmy.....Łatwe czy trudne?...dla mnie dziś trudne ;-)

Dorota: Pierwszy raz czytając o uważności pomyślałam: "wiśta wio, łatwo powiedzieć, tylko jak to wdżżyć?". Zobaczyłam podpowiedzi i wskazówkę: jedna rzecz na raz. (tekst jest w plikach grupy). Wybrałam uważne odbieranie telefonu. Dzwoni telefon - biorę głęboki wdech, patrzę na telefon, czekam 2-3 sygnały i odbieram. Czasami czekam dłużej. Dlaczego? Na prośbę dzwoniącego ;) Włączyłam granie na czekanie. Jakie? A takie :) Bobby śpiewa, że gdy masz kłopoty i się martwisz, to problemy się robią się większe, a więc: "Don't worry, be happy". Dnia w rytmach ... Ci życzę .

Ola: w niedzielę zdarzyło się, co spowodowało, że uważniej żyję. Choćby dlatego, że boli każdy ruch, każdy głębszy oddech, uśmiech, kaszlnięcie. Zatrzymałam się. Na szczęście nie na zawsze. Od oceniania siebie niestety nie uciekłam, z tyłu głowy wciąż mam pytanie: czy na pewno nie było w tym mojej winy? Rozsądek i prawo mówi, że nie, ale... no właśnie... ale... nie mogę od tego uciec.

Ma: dzień kończyłam ze świtem. Noc skurczyła mi się do kilku chwil pod powiekami. Przyjęłam siebie i świat. Utuliłam myśli. Chcę płynąć z wami. Dziękuję za grupę.

• BEZ OSĄDZANIA •



„Żyję bez osądzania”

Powstrzymuję się od oceniania, unikam etykietowania. Wyłączam automatyczne osądy, np. to nudne, to nie działa, ja tego nie potrafię.”

• Bez osądzania •

Cieszę się na spotkanie z Tobą. Uważne, spokojne i wrażliwe. Piszę te słowa powoli, ważąc każde, zanim zabłyśnie na ekranie. Biorę głęboki wdech przed każdym zdaniem.

Powstrzymuję się od oceniania, unikam etykietowania. Wyłączam automatyczne osądy, np. to nudne, to nie działa, ja tego nie potrafię.

A jeśli pojawi się osąd, to przyjrzyj się mu. Skąd się wziął? Czy często go powtarzasz? Czy osądzasz siebie? Jak to na Ciebie wpływa. Podziel się swoim rozumieniem braku osądzania.

A jak to zrobić? Można tak. Wzięłam swoje zdjęcie. Przyglądam mu się. Co widzę? Kogo widzę? Jak myślę o sobie? Co czuję patrząc na siebie? Czy oceniam? Czy podoba mi się ta osoba ze zdjęcia?

Zaczęłam od siebie. Dlaczego? Bo najtrudniej mi zauważyć, że oceniam siebie. Podjęłam wyzwanie.

Jeśli nie masz pod ręką swojego zdjęcia, to stań przed lustrem. Popatrz na siebie. Spójrz sobie w oczy. Jakie jest dla Ciebie to spotkanie? Spotkanie z samą sobą/ samym sobą.

Weź głęboki wdech i przywitaj się ze sobą.

Gosia: „nie osądzam, bo to mi bardzo zużywa energię. Tak po prostu mnie wypompuje. Nie osądzam ludzi przede wszystkim. Brakuje mi na to czasu, nie chce mi się, uważam, że to niepotrzebne. Na głębszym poziomie: nie osądzam z szacunku”.

Ewa: „Obserwuję. Nie osądzam. Uczę się, dziwię, myślę: aha, więc to tak? I czuję spokój”.

Maria: „Staram się nie osądzać. To wymaga ode mnie zwolnienia. I w ogóle zauważenia danego momentu, sytuacji, chwili. Dziś po raz pierwszy zatrzymałam się po obudzeniu”.

Ewa: „Ocena jest dla mnie naturalną potrzebą mojego ego, a ego jest częścią mnie, a nie chcę wyrzekać się kawałka siebie. Ale nie chcę mu ulegać, ale je wyrażać. No bo jak to nie ocenić super komedii, na której byłam wczoraj w kinie. Po to ćwiczę z Wami, żeby odzyskać spokój i czuć zapomnianą harmonię. Myślę, że nieocenianie jest obserwacją części mojego ego, a nie zamianą negatywnych emocji na pozytywne. Od wczoraj, pomimo pms, szybciej odzyskuję spokój i równowagę, bo obserwuję. I za to dziękuję. Jedziemy dalej”.

Bożena: „nie oceniam bo nie wiem. Nie mam żadnej wiedzy na temat tego, czy to co widzę i słyszę, i czuję jest dobre lub złe lub nijakie. A właściwie wiem - to co widzę i słyszę jest odbiciem moich emocji i ego, które chcą wiedzieć i oceniać”.

Anna: „Zastanawia mnie co innego - spojrzę na siebie w dużym lustrze i co? Co mam do powiedzenia? - „Widzę, że nie dotrzymałaś postanowienia ograniczenia słodyczy i ilości wypijanej kawy, kobieto :) „. Dziękuję, cały dzień postaram się trwać w uważności, chociaż z pewnością będą przeszkody.”

Patrycja: „Uważnie przyglądałam się każdej sytuacji, sięgałam mimochodem w przeszłość odnajdując podobne, niemal odbite przez kalkę. To, co widziałam ogromnie mnie przerażało. Wizja niedalekiej przyszłości nie była tą, którą sobie wymarzyłam. Musiałam ocenić, wyciągnąć wnioski, zwłaszcza, że teraz jestem również odpowiedzialna za małą córeczkę. Nie chcę, by widziała i powielala moje błędy. Muszę działać. Uważnie przyjrzałam się temu, co mnie blokuje, wyrzuciłam wszystko z siebie i... Poczułam ulgę. Że coś zrobiłam, coś może się zmienić, na pewno nie tkwię bezczynnie. Uważność dała mi szansę zareagować, ale musiałam poddać się ocenie, by dobrać odpowiednią reakcję. Teraz czas na cierpliwość i pracę nad sobą. Chyba powoli przyjdzie też akceptacja. Poczekajmy... Dziękuję Ci, Doroto, że jesteś.

Adam: „Teraz wystarczy tę niecierpliwość obserwować. Z życzliwością. Idealna praktyka uważności”.

Ewa: „Doświadczenie z wczorajszego dnia: dobra migrena zatrzymuje wszelkie oceny, wszelkie myśli, budzi potrzebę ciszy i spokoju. Nie polecam, stanowczo”.

Beata: Nie osądzam... osadzanie dla mnie znaczy, że odcinam się od świata i zamykam w ciasnym pomieszczeniu pełnym frustracji,

złości i agresji. Kiedy nie osadzam, nie oceniam wtedy nawiązuję relacje ze wszystkim. Czas bez osadzania bywa pięknym czasem w moim życiu, ostatnio dość rzadkim. Ćwiczę od samego rana.

Magda: Oook... Od czego zacząć...? - myślę sobie Przeglądałam posty na grupie i... wyłączam oceniacza. Taaak :/ Oceniaczek-podstępniaczek... Włącza się w najmniej spodziewanych momentach. I bardzo dużo potrafi powiedzieć o mnie. Jeżeli UWAŻNIE słucham. Dziękuję Dusiu za grupę i Wam za obecność .

Anna: Nooooo... Powiem Wam szczerze: nie jest łatwo..... Mój wewnętrzny "szyderca" szarpie smycz 😊... I... dobrze, że to sobie uświadamiam. Śmieję się z siebie w tej chwili. I uśmiecham do Was!

Ewa: Też tak myślę, łatwiej jest mi nie oceniać, gdy jestem się w miejscu gdzie czuje e spokój, gdzie odpoczywam. A dziś pozdrawiam z korpo, gdzie współpracuję z 20 osobami, a do tego pracuję z ciałami. I chociaż lubię nawet swoją pracę to trzymaj za mnie kciuki, moje nieocenianie właśnie przychodzi pierwszą próbę.

Hanna: Wyzwanie Dusii przyszło jak na zamówienie :) Dlaczego mnie to nie dziwi???? :D ;)

Obudziłam się dziś wcześnie. Ciemnowo, chmurno, pada deszcz... Od dłuższego czasu dzień po dniu budziło mnie jaskrawe słońce i poranna zapowiedź kolejnego dnia upału - a dziś chłodny, równy, spokojny, spłukujący deszcz... Leżałam dość długo pod ciepłą, wygrzaną kołderką, "zawracając" swoje myśli, błędzące tu i tam, do

oddechu, ciała, obecności TU i TERAZ. Oddech, Ommmmmm, oddech...Pamiętna na jutrzejsze zaćmienie słońca, „przeglądałam” na ekranie umysłu własne cienie...I znowu: oddech, oddech....

W końcu wstałam, uznając, że dzień pora zacząć ;) "Nie oceniaj" - przeczytałam po odpaleniu komputera :D Ile zdążyłam wydać ocen podczas tej, relaksowej zdawałoby się, porannej godziny przed wstaniem??? Pozostaje się im przyjrzeć, spotkać je ponownie, pobyć ze sobą w klarownej, nie znakującej niczego ani nikogo (ze sobą włącznie!) serii kolejnych TERAZ <3 Dziękuję Wam za wysłuchanie mojej tęsknoty serca.

Dorota: Przez minutę śledziłam przesuwającą się wskazówkę sekundnika. Stałam się nią. Cyk cak, cyk cak, cyk cak ... Całkiem uważnie wypiję pierwszą kawę. Rozcierając jej gorycz na podniebieniu. Myśląc o niczym, a może nie myśląc. Dobrego dnia uważni, szczęśliwi i zdrowi.

Wioletta: Wsłuchuję się w tykanie zegara i słyszę wszystkie dźwięki składające się na jeden cyk, tam jest całe mnóstwo przydźwięków. Powoli czuję te dźwięki jako fala dotykająca delikatnie moją skórę na przedramieniu, staję się odbiornikiem a potem zlewamy się w jedno z dźwiękiem...

Lidia: Jadę ..wiozę córkę na obóz wokalny...w tamtą stronę:

GPS zawodzi..niewyspane, rozdrażnione..działamy na siebie odpalając;-) Czuję jak się jakieś "nieprzytulone" emocje domagają się uważności.. Spotykam zaspanych ludzi..nieszczęśliwych ,że muszą pracować tam gdzie nie lubią..zero uśmiechu,,nie patrzą w

oczy...Staram się nie oceniać ..Czuję smutek... Emocje się nakręcają.. Próbuję śpiewać .. Nie idzie jakoś... Mam zakaz...Nerwy , nerwy. Widzę poprzewracane brzozy..smutek...

Dojeżdżamy... Wita mnie cudne miejsce <3. Zaczynam wąchać trawę..czuję rześkie powietrze .. Sandały w rosie...Patrzę...Ludzie jeżdżący na koniach... zwierzęta ...Zaczynam się "czuć u siebie"..Zaczynam wchłaniać tą Energię... wchłaniam,,nasycam się.. Kręcą się .. tłum...ale ja już jestem gdzie indziej...budzi się Radość ...Ekscytacja..Powoli puszczam... Czuję, że córka też..

już jest w swojej Energii - wie, że będzie śpiewać ..ja też ;-)
Pożegnałam ...ucałowałam..już mnie nie potrzebuje.

iiiiii ...przy boksach woła mnie !... czytam: MIRAŻ ;-)

Początkowo ostrożnie .. a ja już wiem ,że to BRATNIA DUSZA....podchodzę ...zaglądam w oczy i głaszczę..ciepła skóra „miętkość...POŁĄCZENIE płynie..MIŁOŚĆ..do drugiej ISTOTY..piękne...nie mogę odejść... Zastygłam w głaskaniu,,On też;-) Czas stanął..i te oczy...Poczułam JEDNOŚĆ ...Nasycam się nią do momentu gdy podchodzą słodkie szkraby i przejmują pałeczkę ;-)
One też to mają....;-) Mogę odejść Puściło się samo..... Rozpłynęło się iluzoryczne poczucie "siebie"

Droga powrotna .Ja już w innej Energii ;-)
Zauważam, że mogę się dzielić z towarzyszememocjami...pozwalam sobie na to by płynęły w sposób bezpieczny i prawdziwy... bez przesady i obwijania...

Spływa..rozpuszcza się..Do końca..;-)

Spotykam uśmiechniętych ludzi.. Oczy się śmieją do oczu... Nawet WC na CPN-ie wytapetowane w słoneczniki i inne kwiaty ;-)
Uśmiechnięte miłe dziewczyny podają mi Yerba Mate... .. Na deser

tęcza...CUDA < CUDA ;-) hihi...

Takie doświadczenie ...

Ma: Jest całkiem ciepły poranek i słońce, choć miało go nie być. Wychodzę na taras, ostre powietrze zmusza mnie do zabrania koca. Dookoła mnie las, cisza smagana wiatrem, gdzieś wysoko ptasi śpiew. Ćwiczę uważność i jem owsiankę, łyżka za łyżką bez pośpiechu, smakuję połykam nabieram, jest mi dobrze, jestem zachwycona, szczęśliwa. Zatapiam się we własnych myślach.

Ćwiczę uważność i widzę wokół siebie, w sobie całe stado przymiotników: cudownie, dobrze, wspaniale, szczęśliwa, wyjątkowo, zachwycona.

"Nie oceniam" - tego uczę się w tym tygodniu i co właśnie robię? Oceniam, wartościuję... Czy można inaczej? Próbuję.

Jaka jest moja owsianka? jaki ma kolor? konsystencję? Jak zabawnie ciągnie się za łyżką, jest słodka, waniliowa, gęsta, mięciutka a jednocześnie jędrna, nawet strzela cichutko na podniebieniu, gorąca, hojnie oddaje mi swe ciepło. Rozgrzewa ciało i duszę, także tam "za mostkiem". Ma zabawne czarne piegi z ziarenek wanilii. Uśmiecham się... Odkrywam jak mój świat stał się w jednej chwili bogatszy, przestałam oceniać. Zauważam. Dziękuję.

Lidia: UWAŻNOŚĆ...zmiana haseł i opisów w telefonie...kilka razy ..nawykowo ręka wpisuje "po staremu".. ..robotyzacja BRRRRR...nawyki z pracy biurowej niekochanej i niezgodnej z drogą DUSZY pchają się w tej sferze..

"Szybko i wydajnie" hihi..JAK DOJNA KROWA...

Jak dobrze już być TU <3

NIE OCENIAJ.....bo?

bo nie znasz całości OBRAZU..widzisz tylko fragmencik, puzelek, jeden listek całego drzewa.....jak często działa ten program! u mnie - działał.... "mega często"...

bo ci się tylko wydaje, że wiesz....wydaje CI - MI SIĘ.....

bo ci tak wygodnie...przykleję "naklejkę"do tego obiektu;-)

JAKIE TO ZADAWAJĄCE ...hihi

bo myślisz że jesteś oddzielony od CAŁOŚCI i w tej małości szukasz chwili satysfakcji.....

bo...bo....bo dużo tego ;-)

NIE OCENIAJ...samo NIE mnie przygniata...kocham TAK...

ŻYCIE mówi TAK...zawsze!...zgadza się na ból, na krew, na radość i śpiew....Akceptuje, bo jesteś jego częścią...

Jesteś WYDARZENIEM w jego NEUTRALNEJ PRZESTRZENI...

Takim samym jak KAŻDE inne....

PO PROSTU JESTEŚ..I BĄDŹ.

Asia: U mnie szósty miesiąc remontu. A ja nie oceniam. Przyjrzałam się parkietowi po cyklinowaniu i postanowiłam wykorzystać to, że nie powinno się wdychać lakieru i poszłam na spacer. Wieczorem zabieram ukochanego na plażę. Ciepłe koce, wino, rozmowa. Płynę...

Hanna: Moje ćwiczenia uważnego nieoceniań...

Poranki od kilku dni stawiają mi spore wyzwania ;) Budzę się wcześniej, jakoś... zbyt wcześnie, żeby wstawać. Cały dom śpi, nawet jeżeli poza kotami i mną nie ma w nim nikogo :) Śpi też jeszcze mieszczące się w tym samym budynku biuro Parku Narodowego - nadjeżdżające samochody usłyszę dopiero ok 7.30 :)

Leżę, nie myśląc. W każdym razie - próbując nie myśleć ;) Jest ciepło, spokojnie i cicho. A we mnie - drzenie. Rezonuję, wibruję jak uderzony kamerton, jak struna, napięta zbyt mocno, by wydać harmonijny dźwięk! Sprowadzam cierpliwie swoje odczucia do oddechu, słucham ptasio - roślinnej ciszy wokoło, mruczę Ommm lub Anandę... wchodzę w kontakt ze swoją Duszą...

Co mi chcesz powiedzieć, Kochana? O czym zawiadomić? Co pokazać? Że jest we mnie lęk? niepewność? Brak? Czego? i dlaczego???

Nie oceniam. Nie szufladkuję "dziś czuję się źle/ niepewnie/ rozedrgana/ pełna obaw.... Dociekam. Badam. Obserwuję....

Jakie lekcje odbieram poprzez te doświadczenia? Co uwalniam, a z czym jeszcze się konfrontuję? Które moje prastare zapisy uaktywniają takie sygnały ciała?

Wysyłam do nich Miłość. Ufność. Akceptację, chociaż nie zawsze aprobatę... Czuję co rano, jak powoli, z kolejnymi prostymi czynnościami codzienności, wszystkie te fale płyną. Czuję je na zmianę słabiej lub mocniej. Kolejny dzień zaczynam uśmiechem do siebie, do słonecznego lub chmurnego nieba, do Wszechświata <3

Kocham swoje doświadczenia - nawet jeżeli stawiają mi wyzwania. Są moimi milowymi kamieniami na drodze, jaką wybrałam. Są cenne...

Dziękuję Wam, że tu jesteście, że mogę z Wami dzielić to, co niewypowiedziane.

Dorota: Trenuję, uczę się. Wychodzi, nie wychodzi. Nie oceniam. Żyję. Jadę do pracy. Po drodze światła, bo roboty drogowe. Będą przedstawiać niedawno montowane latarnie oświetlenia ulicznego, bo ktoś nie miał wyobraźni. Nie oceniam. Przede mną wlecze się auto - śmieciarka. Dlaczego jedzie teraz, gdy normalni ludzie spieszą do swojej pracy? Nie oceniam. Przed wejściem do budynku gumowa wycieraczki spoczywa na ozdobnym skalniaczk. Nie oceniam. W pokoju zamknięte okna. Nowy ochroniarz nie otworzył. Nie oceniam. Na biurku pisma z bzdurną treścią na które trzeba merytorycznie odpowiedzieć. Nie oceniam. W toalecie duże lustro woła, sprawdź, czy dobrze wyglądasz. Nie oceniam.

Daleka i trudna droga dla kogoś, kto przez długi czas był oceniany i sam oceniał siebie i innych. Nie oceniam. Próbuję żyć chwilą, pozwalam płynąć myślom. Nie oceniam. Ręka na klamce drzwi. Chwila odchodzi. Nie oceniam.

Dziękuję Dorotko. Gdyby nie Ty, moje plany ćwiczenia uważności zaczęłabym kiedyś.

Justyna: Bardzo trudne. Nie oceniać, szczególnie jak ktoś - wg naszej oceny robi nam przykrość...nie widzi....unika...a potem nagle jest jakby nigdy nic... Tu mi przychodzą z pomocą Cztery umowy Rodrigeza, i umowa druga - nie bierz niczego do siebie. Czyjeś

zachowanie zawsze wynika z tego w czym jest ta osoba, z jego emocji, przeżyć, sytuacji w której jest. Siadam i czytam cały rozdział, znowu... Inną sprawą jest co mnie to robi, co we mnie uruchamia.... Najwygodniej jest ocenić, ale zamyka to drogę do obserwacji. Nie oceniając a obserwując siebie i swoje reakcje - kontaktuję się ze swoją wewnętrzną burzą, emocjami, lekami, strachamiale one płyną, skaczą, i kiedyś mijają....

Nie oceniać uczę się na ustawieniach, bardzo, bo okazuje się wielokrotnie, że zawsze widzimy tylko wycinek sytuacji, nie znamy przyczyn, które są ukryte, niewidoczne, nieprzewidywalne...

Anna: I tak: w pracy mam niezły ubaw. Bo bardzo trudno jest prowadzić szkolenie bez oceniania. No ale próbuję. Mówię na przykład, hamując zamiast kursantki - jaki to znak? Albo: ten manewr trzeba powtórzyć, wiesz, dlaczego? Albo: pomyśl, dlaczego w tej sytuacji silnik zgasł. Albo: właśnie przejechałeś podwójną ciągłą, co by teraz powiedział egzaminator? Nie bardzo wiem, jak chwalić. To dzisiaj mówię: o! Właśnie tak! I dochodzę do wniosku, że lubię swoją robotę. No, cała ja nie - mój kręgosłup zdecydowanie nie.

Ela: Dzielę się przemyśleniami co do praktyki "nie oceniam". Może komuś się przydadzą. Czasem mówię do siebie "Elka nie oceniam" i zaczynam wchodzić w modus oceniania samej siebie. To bardziej z głowy: ocenianie jest bea, nie powinno się itd...Wtedy uaktywnia się moja idealna wizja mnie i rozdźwięk przysparza ból. Jest dużo napięcia w ciele. Bywa też inaczej. Wtedy udaje mi się praktykować ze spokojem przyjmowanie oceny w mojej głowie. Zauważyłam, że moje życie wypełnione jest osądami. Czasem 5 min nie udaje mi się

przeżyć bez nich. Przestałam walczyć z tym, że ma ich nie być. Że mam być jakaś inna. Zaczęłam stawać się ich świadkiem. Obserwatorem. Bezstronnym, czasem pytającym i rozdzielającym fakty od osądów. Z oddechem i wydechem. Kiedy jestem ich świadoma (to już całkiem sporo :). Zaczynam widzieć, że to robię. Zamiast walki o mnie inną, zaczynam obserwować moje myśli, a one po chwili uwagi się ulatniają. Akceptuję swoje osady, wtedy kiedy się pojawiają. Nie czepiam się ich, nie wierzę, że są prawdą. Nie idę za nimi. Przyglądam się im bezosobowo aż się ulotnią. Przy czym czuję, że jestem w porządku taka, jaka jestem. Nawet z osądami, które pojawiają się w głowie. Dla mnie to ważny punkt startowy do kolejnych kroków. Daje przyjemne rozluźnienie i akceptację. Pozdrawiam nas wszystkie na tej drodze.

Ewa: Zauważyłam obserwacja oceniania i jego brak daje mi większą możliwość wyboru.

Magda: Trening uważności to najlepsze, co mnie spotkało. Wrrrrróć.... Trening uważności to jest dobro, które doceniam. Wdzięcznam bardzo.

Dorota: To przykłady wypowiedzi, gdy chcę powiedzieć drugiej osobie „dziękuję”.

Przyznam, że lubię usłyszeć tę drugą wersję <3

„Jesteś wspaniała.”

Bez oceny: kiedy pomogłaś mi dzisiaj w opiece nad dziećmi, poczułam wsparcie i troskę. Bardzo tego dzisiaj potrzebowałam.

„Ślicznie wyglądasz.”

Bez oceny: Zachwyił mnie dobór kolorów w twoim stroju. Połączenie tych pastelów podkreśla Twoją urodę.

„Jesteś taki grzeczny.”

Bez oceny: Byłam bardzo zmęczona i kiedy przez godzinę czytałeś sam książeczkę, mogłam odpocząć.

„Jesteś kochany.”

Bez oceny: Kiedy po przyjściu do domu robisz mi herbatę i pytasz jak minął mi dzień, bardzo to lubię i czuje się błogo.

„Jesteś dobrą przyjaciółką.”

Bez oceny: Wiem, że w razie potrzeby, mogę do ciebie zadzwonić i będziesz gotowa mnie wysłuchać i wesprzeć w trudnej chwili. Już sama świadomość tego wspiera mnie w trudnych chwilach.

I jak Ci z tym jest? :) Dobrego dnia i empatii Ci życzę.

Atri: Twe wpisy są dla mnie, środkami przymusu osobistego... :) nader ciekawe uczucie. Dzięki Tobie kolejny raz rumakowałam po Ślęży, dziś niebieski szlak był zdecydowanie łagodniejszy i mniej wymagający.

Ewa: Mój tydzień nie oceniam...Oceniałam, jasne, że oceniałam, robiłam to czasem świadomie czasem nieświadomie, ale potrafiłam to zauważyć, zatrzymać się, powiedzieć sobie głośno "nie oceniam". Dzięki ostatniemu tygodniowi nauczyłam się zauważać i nie oceniać ludzi, postaw, zachowań, a nawet pogody - ktoś mi powiedział "ale brzydko na dworze, leje deszcz, dlaczego brzydko? po prostu pada :-)

Lubię ocenić film, sztukę, jakiś ciuch, lubię ocenić swój wygląd, wysyłając na fejsie "lubię to" również oceniam.

Od jakiegoś czasu zaczynam poznawać siebie, mój własny

wszechświat, intuicyjnie rozumiem, że mój wszechświat mnie otacza i to ja go kreuję. Przeczytałam, że woda w szklanej niebieskiej butelce, ogrzanej słońcem po ciało, i wypłukuje to co niepotrzebne. bardzo mi to utkwilo w głowie. dziś na zakupach z półki sklepowej uśmiecha się do mnie niebieska szklana butelka z napisem "pij wodę", przeszłam obok, ale cofnęłam się i ją kupiłam, wlałam wodę i postawiłam na słońce. Myślałam o tym co potrzebuje i MÓJ WSZECHŚWIAT mi to dał.

Czy mój post jest na temat? nie wiem...nie oceniam...

Ewa: a zauważyłam, że gdy się zatrzymuje tuż przed oceną lub zaraz za nią to ona odpływa, znika. Mam więcej energii dla siebie, lepiej się czuję i fizycznie i psychicznie. Ale najfajniejszy był moment w którym kolega z pracy przestał być obślizgłym szczurem, a stał się blondynem w okularach. A mi spadł z pleców jakiś kilogram balastu. Jest mi lżej, dziękuję :). Niech ta uwaga zostanie ze mną, tego sobie życzę.

CIERPLIWOŚĆ



„Jestem cierpliwa/ cierpliwy”

Sprawy rozwijają się w swoim tempie, jak motyl dojrzewający w kokonie, czekam spokojnie na każdą kolejną chwilę.”



• Cierpliwość •

Bardzo chciałam wczoraj przygotować dla nas ten tekst. Wpatrywałam się w pustą kartkę i ... nic nie przychodziło mi do głowy. Czekałam, ale natchnienie milczało. Zmęczone po intensywnym dniu chciało już tylko spać.

Obudziłam się przed świtem ze słowami, które teraz czytasz.

Po 14 latach odeszłam z pracy. Miałam 39 lat. I żadnej alternatywy zawodowej. Zatrzymałam się i tak stałam 5 lat z momentami zrywów, które nie były tym, co chciałam robić. Dotąd niezależna finansowo, musiałam nauczyć się polegać na mężu, który zapewniał byt, jako jedyny żywiciel rodziny. Zależność bolała najbardziej.

Co chcę robić? Jaka praca jest właśnie tą, która da mi radość, poczucie wypełniania misji życiowej, nada sens mojemu istnieniu? Pytania i wątpliwości czy to odkryję oraz oceny mojej sytuacji przewalały się po mnie, jak fale wzburzonego morza. Ja sama miotałam się, obwiniając, że nie zarabiam.

I przyszło zrozumienie, że to nadejdzie we właściwym momencie. „Czekaj” - mówiłam sobie. „Wszystko już jest”. Mając 44 lata, ja ekonomistka z wykształcenia i zawodu, otworzyłam gabinet medycyny naturalnej. To, co było moim drugim życiem tak bardzo, że nie postrzegałam tego, jako zawodowej możliwości objawiło się, jako ścieżka na życie i na pracę.

Cierpliwie czekałam, nie podejmując przez te lata pracy zawodowej. Czy to oznaczało, że nic nie robiłam? W sensie podejmowania pracy podobnej do poprzedniej – tak. Właśnie tak było. Jednak opowieść o tym, co wydarzyło się w ciągu tych 5 lat nadaje się raczej na długi zimowy wieczór przy kominku, z filiżanką czekolady w dłoni. I wymaga dużej dawki cierpliwości ;)

Czym dla mnie jest cierpliwość?

Umiejętnością czekania, które czasami jest nic nierobieniem, a czasami jest intensywnie aktywne. Paradoks? Tylko pozornie. Tak dzisiaj żyję. Obserwując poczwarkę, która dojrzewa w kokonie. Czekam na motyla i nie rozcinam kokonu, by ujrzeć go prędeż. Daję mu swoją uważność, dobre myśli, pozytywne emocje i spokój. W swoim czasie wydostanie się z wnętrza zadziwiając mnie barwami. A ja już czuję w sercu radość, wiedząc, że ten moment nadejdzie. Bo cierpliwość dla mnie to zaufanie.

Ciekawa jestem Twoich doświadczeń z cierpliwością i tego, jak ją pojmujesz. Podzielisz się?

Ania: „Ćwiczenie najbardziej bolesne z możliwych... Bo u mnie na dziś najtrudniej z zaufaniem, że TEN czas nadejdzie... Wydawało mi się, że cierpliwość to moje drugie imię, lecz w miarę upływającego czasu... coraz bardziej jej brakuje...

Już, teraz, natychmiast chcę widzieć, wiedzieć i być pewną!!! No i klops... Nie widzę, nie wiem, niepewność w sercu i duszy... Czy kiedykolwiek się zdarzy...”.

Lidia: „Ja z CIERPLIWOŚCIĄ słabo się "kumpłowałam" i do dziś, jak małemu dziecku ciężko mi ją czasami przytulić... Ale ZAUWAŻAM, że relaks i kontakt ze samym sobą wyłania JĄ w sposób naturalny”.

Dorota: „Cierpliwość. Dzisiaj zadałam sobie pytanie: "Czy mam cierpliwość do siebie?" Co to oznacza mieć cierpliwość do siebie? Jeśli siebie nie oceniam, to tworzy mi się na tę cierpliwość większa przestrzeń. Czuję ulgę, że nie przymuszam się. Pozwalam, by sprawy się działy i czekam. Robiąc wszystko najlepiej jak potrafię, oddaję resztę sile większej ode mnie. To dlatego moja cierpliwość powiązana jest z zaufaniem. Wczoraj wieczorem poczułam to w praktyce <3 Dobrego dnia z cierpliwością do siebie Ci życzę. A czy Ty masz cierpliwość do siebie? :)”

Agnieszka: „uczę się cierpliwości, nie oceniania i wielu innych rzeczy. Jeszcze dość długa droga przede mną, ale jestem dobrej myśli”.

Magda: Cierpliwości - przybywaj! Cierpliwości - bądź!
Jest styczeń 2017. Życiowa i zawodowa fala po wykonaniu pełnej "pralki" wyrzuca mnie w nieco spokojniejszy akwen: doradca marketingowy na własnej działalności.

Już wcześniej pływałam zmieniając akweny z dużych i spokojnych na mniej pewne i/lub całkowicie nieznane. Zawsze popycha mnie ciekawość i ten - wciąż niedookreślony i niedoprecyzowany - ogień wewnątrz, czyli misja życiowa. Co nią jest w moim przypadku?!

Obecny akwen jest trudny. Dużo w nim podwodnych skał, o które się kaleczę, i niebezpiecznych prądów. Obecny akwen obezwładnia strachem - czy umiem w nim pływać? czy mam dość czasu, aby go oswoić? czym mam dość czasu na połączenie tego, co już wiem i umiem z tym, czego muszę się nauczyć?

Jest trudny, ale jest w nim też coś kuszącego. Jest niezależność i odrębność. Jest nowa wiedza, którą zdobywam. Są nowe doświadczenia. Jest praca z ludźmi. Jest rzeczywisty wpływ na firmy, z którymi pracuję...

Dlatego cierpliwość praktykuję z cierpliwością i... duszą na ramieniu ;) Cierpliwości - przybywaj! Cierpliwości - bądź!

Danka: Wolno przeżuwać tematy:) ale uważność która dla mnie jest interesująca to skupienie się na tym co robię / odczuwam tak aby te chwile były dobre i miłe do wspomnienia. Czasami zafiksuję się na jakieś negatywne emocje i dni przelatują w smutku lub złości i takich dni szkoda. Było by dobrze tworzyć każdy dzień tak aby chciało się go wspominać, dobrze było by być uważnym żeby nie przelecieć życia zafiksowanym ja jakieś głupoty, bo szkoda.

Cierpliwość:) cierpliwie czekam aż ten temat też we mnie zakiełkuje:)

Atri: Cierpliwość :) tylko gdy działałam. Gdy robię to co lubię, co jest moją pasją (w danej chwili) to cierpliwość nie jest potrzebna. Gdy robi coś pierwszy raz...cierpliwość, uważność biorą górę-włączają się automatycznie. Liczy się obecna chwila bo poprzednia przeminęła, pozostało tylko wspomnienie(w mojej głowie) a przyszłej mogę nie doczekać więc to co było przypadnie a nowe (dla mnie) nie nadejdzie...cierpliwość w oczekiwaniu?? :)

Anna: Dobrze, zaraz, pomyślałam. Więc jeśli to Coś już jest, to tylko czekać aż się samo rozpakuje? A może obserwować jak to opisywała Hanna Zielicha o rozwijającym się kwiecie w wazonie? Sam się rozwinie? Bez mojego patrzenia? Może chociaż mu wodę zmienić w wazonie? Lecz czasem trzeba odejść by zająć się czymś konkretnym a kwiat zakwitnie? Ale jest tu jakiś próg, którego jeszcze nie widzę...i nie wiem czy zobaczę.

Ma: Zawsze uważałam się za osobę bardzo niecierpliwą i życie potwierdzało mi to na każdym kroku. Sprawy techniczne, manualne mnie przerastały. Po kilku nieudanych chwilach walki z pilotem; nieudanych próbach naprawienia czegoś, poskładania, poskręcania, odplątania; po kilku stronach czytania dowolnej instrukcji obsługi odrzucałam wszystko z obrzydzeniem i złością. Ludzie dookoła mnie, praca, moje własne dzieci co rusz także potwierdzały mój brak cierpliwości. Nawet z pogodą nie umiałam się zestroić. Nie potrafiłam cierpliwie czekać aż przestanie padać, niebo się rozchmurzy, wyjdzie słońce...

Taka byłam... nie! taka jestem! Napisałam jakby to wszystko "było", a to nieprawda! to nadal jest! ale....

No właśnie! Pewnego dnia odkryłam w sobie... pokłady cierpliwości. Stało się to zupełnie przypadkowo. Nie wiem jak i dlaczego po prostu zaczęłam pisać ikony. Mówi się, że "ikona spada z nieba"... i na mnie spadła, zaczęłam malować i ze zdziwieniem obserwowałam siebie jak cieniutkim pędzelkiem tworzę misterne wzory, złocenia na szatach, jak maluję pojedyncze włosy na siwej brodzie Św Mikołaja, jak wykreślam idealnie okrągłe źrenice małego Jezuska.... Robiłam to co lubię, zapominałam o bożym świecie i.... byłam cierpliwa! Ja, która nienawidzę wszelkie manualne wyzwania!

Sama dla siebie jestem zagadką, ale potrafię być cierpliwa!!!

...tego stanu zestrojenia z tym co dookoła mnie, z tym co robię, czego doświadczam, cudownej wspólnej przestrzeni, swojego rytmu, spokoju szukam w życiu.... nawet gdy coś nie idzie tak jak tego chcę.... staram się nie popędzać siebie, ani wszechświata... uczyć się czekać.... szukam mojej cierpliwości ona gdzieś jest, wiem to... nie zawsze ją znajduję ale szukam.... wciąż i od nowa....

Hanna: Cierpliwość... Zawsze mi mówiono "ty to masz cierpliwość! :) " I faktycznie - mam. Mam cierpliwość do rzeczy zewnętrznych, do rozplątывania sznurków, wielokrotnego powtarzania słów i czynności, drobnych robótek... do rzeczy, rzekłabym, zewnętrznych ;)

Natura, w której zanurzam się rok po roku, uczy mnie cierpliwości czekania na kolej rzeczy: pąki, liście, kwiaty, owoce, nasiona - wszystko w swoim czasie! <3

Gorzej z cierpliwością innej "natury" ;) W momentach, kiedy czeka mnie coś ważnego - ogarnia mnie niecierpliwość; ciało staje się niespokojne, napięte, mam potrzebę działania już, zaraz, czas wydłuża się niemiłosiernie ;)

Zauważam też ostatnio - a raczej od czasu, kiedy zaczęłam zwracać na to uwagę - własny brak cierpliwości wobec osobistych wyzwań i procesów..

Jak je zdobyć, te kolejne stopnie cierpliwości??? Tak sobie myślę, że... cierpliwie ;) :D Krok po kroku, w skupieniu na oddechu, wyciszeniu, dźwiękach, mantrach, melodii wody, wiatru, rytmie serca....

Ćwiczę :* <3 Wraz z niezawodną nauczycielką - Naturą.

Magdalena: Charles Simic:.. "Kto nie potrafi wyć, ten nie odnajdzie swego stada".

Jeśli chcesz na powrót wezwać Dziką Kobietę, nie pozwól się złapać. Wyostrz swój instynkt-odskakuj daleko, wyj przeciągle „bierz to, co daje świat, i dowiedz się o nim wszystkiego, niech twoje oczy wyrażają uczucia, niech patrzą, niech widzą wszystko, co można zobaczyć. Tańcz w czerwonych bucikach, ale tylko w tych, które własnoręcznie uszyłaś. W ten sposób będziesz żyć pełnią życia. .."
Clarissa Pinkola Estès.

Paulina: Cierpliwie zmierzałam do pociągu z (o dziwo!) nadprogramowym zapasem czasu, przez zatłoczona galerię handlową... jakie to fascynujące uczucie, kiedy masz słuchawki na uszach, w okół Ciebie setki ludzi, trochę jak zombi, a Ty czujesz się

jak w bance, niewidzialna... i gra w Tobie tyle uczuć i wspomnień najpiękniejszych na świecie... Które przywołuje muzyka... Patrzysz na skrawki nieba przemycane przez świetliki miejskiej konstrukcji i tańczysz, jakby nikt Cię nie widział i rozsada Cię miliard emocji...którymi mogłabyś obdzielić wszystkie te zombiaki, a jeszcze by Ci zostało... i nagle wszystkie troski całego tygodnia znikają.

Dorota: Cierpliwość. Myślałam, że nie ocenianie będzie dla mnie trudne. Myliłam się. Cierpliwości mi brakuje. Zwłaszcza w kontaktach z niektórymi osobami. Zauważam, że raz mam cierpliwość, a innym razem jej nie mam. Staram się. To przecież dopiero początek tygodnia. Wierzę, że opanuję tę umiejętność.

Dorota: Cierpliwość. Dzisiaj zadałam sobie pytanie: "Czy mam cierpliwość do siebie?" Co to oznacza mieć cierpliwość do siebie? Jeśli siebie nie oceniam, to tworzy mi się na tę cierpliwość większa przestrzeń. Czuję ulgę, że nie przymuszam się. Pozwalam, by sprawy się działy i czekam. Robiąc wszystko najlepiej jak potrafię, oddaję resztę sile większej ode mnie. To dlatego moja cierpliwość powiązana jest z zaufaniem. Wczoraj wieczorem poczułam to w praktyce <3 Dobrego dnia z cierpliwością do siebie Ci życzę. A czy Ty masz cierpliwość do siebie? :)

• ŚWIEŻY UMYSŁ •



„Mam świeży umysł”

Nie mam oczekiwań, przekonań i własnych koncepcji. Każda chwila jest inna i niepowtarzalna. Mam umysł początkującego.”

• Świeży umysł •

„Niemożliwe” – twierdzą Inni o Tobie i Sobie.
„Możliwe. Wszystko możliwe” – Twierdzisz Ty.

Wdech: „Czysty umysł, czysty umysł, czysty umysł”.

Wydech: „Nieeeee wieceem”

Podczas medytacji płyną te słowa.

Jestem kroplą potu na wardze, szumem krwi w moich żyłach.
Jestem ... tą chwilą. Rodzę się w każdej sekundzie na nowo. Jestem bólem ścierpniętej nogi i łaskotką muchy zwabionej zapachem potu.

Celebruję chwilę, by mieć punkt odniesienia w gwarze życia. Bez oczekiwań, które rodzą cierpienie niespełnienia. One są tylko pragnieniami, a nie obietnicami.

„Rodzimy się po to, by dawać radość sobie, innym i naszej planecie.
Sekunda bez radości, to nie stracona sekunda, to stracone życie” – powiedziała Olga Sz wajger wczoraj na zajęciach.

Umysł początkującego daje mi tę radość. A może właśnie ta radość sprawia, że wciąż wracam do umysłu początkującego. Umawiam się ze sobą, że tak właśnie jest. A Ty? Na co się ze sobą umawiasz? Ten tydzień to tydzień świeżego umysłu. Umówisz się ze sobą? Dobrego dnia Uważni, Spokojni i Zdrowi. Czy ja już mówiłam, że Was kocham :)

Wioletta: Umysł niewiedzącego wprawia mnie w stan błogiego rozluźnienia, jeżeli udaje mi się w nim być. Broda opada, usta otwarte a oczyma wyobraźni, widzę język w kąci ku ust i strużkę śliny ciekącą po brodzie.

Anka: Nie wiem... To moja mantra od dłuższego czasu... Ale czy na pewno... Czy moje NIE WIEM oznacza tylko, nie wiem w ogóle, co się wydarzy, czy raczej nie wiem, co robić, żeby było dobrze, a co za tym idzie, WIEM, że będzie źle... Hmm... No cóż... NIE WIEM może okazać się równie trudne, co cierpliwość... Dobrej niedzieli, Kochani. I dobrego NIE WIEM.

Lena: Jak mam w sobie 'nie wiem' to mogę dawać z radością 3 latka i nie mieć oczekiwań co będzie dalej. Po prostu chichocze w środku.

Anna: Dobrze. Umawiam się ze sobą na resecik głowy, na branie z radością i na "świeżo" każdej chwili. Bez: to już było, tu już byłam, tak już było. Bo przecież nie! Każda sekunda jest nowa! Może podobna, ale nie taka sama. No, to ale jestem ciekawa, jak to będzie!

Ola: Świeży umysł... Moje nie wiem... Z cierpliwością czekam na rozwój zdarzeń, lecz nie pozbawiona przekonań i własnych koncepcji. Oczekiwania też mam ale rozmijają się z oczekiwaniami drugiej strony. Bardzo trudno stanąć obok. Bardzo trudno pozbyć

się tego co z tyłu głowy ciągle siedzi. Świeże spojrzenie, świeży umysł bardzo by mi się przydał. Czy dam radę? Chciałbym.

Ada: Właśnie "wybiegałam" na bieżni świeżość umysłu, tak lubię, nie myślę o niczym, dobrze, ciepło, błogo...

Anna: No tak jak stałabym tak sobie nad morzem to może wołałabym że życie jest piękne :D ale..przypominam sobie, że bardzo dawno temu zdarzyło się iż chodziłam do szkoły. Młodziutka (w pierwszej lub drugiej klasie) miałam zapewne świeży umysł - taka chwila, jak to w szkole, pani wyszła z klasy gdzie wezwana i poprosiła abyśmy siedzieli cicho i spokojnie... wiadomo dzieciaki podniosły wrzask. A ja popatrzyłam i pomyślałam sobie (dziwne, że do dziś pamiętam) jak ja będę cicho to będzie więcej ciszy w klasie... Skąd mi się to wzięło? Teraz przypomniałam to sobie, bo przecież jeśli ja będę tu w lesie pielęgnować radość duszy (zamiast ogrodu co zrósł) to właśnie będzie więcej radości na świecie... Dziękuję za inspirację i przypomnienie wiedzy która była i może jest jak skarb na zagraconym strychu.

Ewa: Powiem tak, ten tydzień jest dla mnie niezwykle ciężki, a w zasadzie nie mogę ćwiczyć. Dopadła mnie nagła zmiana pracy, podobno na lepszą, a ciężko rozwiązać umowę ze starą, więc ciągnę w tym miesiącu dwie prace. Dzień w dzień, albo uczę się w nowej albo pracuję w starej. Ledwo zipię w imię lepszego. Nie mam oczekiwań, przekonań i własnych koncepcji, mam umysł dziecka... Mój umysł wariuje: a czy to dobra decyzja, a czy dam radę, a może jednak zostać, a jak będzie, a jak było... Nie wiedziałam że może być tak trudno mi zapanować nad własnym umysłem. Przy ważnych

decyzjach włączają się mechanizmy obronne, uwarunkowane indywidualnie i społecznie. Co czuję? Zmęczenie. Mam dość swoich myśli i ich wpływu na moje ciało. Uwalniam je, niech się dzieje wola nieba. A wam znowu dziękuję że jesteście i że mogę się podzielić.

Dorota: Wstaje świt. Nad głową "chodzi" zegar. Cisza domu wypełnia mnie. Jestem w podróży i ciekawość, co za zakrętem wyciąga mnie z łóżka. Kierunek - południe. Czuję się trochę, jak Bilbo. Lekki dreszcz wywołany dawką adrenaliny. Uśmiecham się. Znowu Cię dzisiaj spotkam Przygodo. Wystarczy zrobić pierwszy krok niosąc w sobie ciekawość dziecka. Głośno śpiewam (w sobie) samogłoskę "O". Daje mi siłę. A w moim imieniu mam je dwie. A Ty? Śpiewasz? Wydajesz z siebie głos? Dla własnej radości. Dobrego dnia.

Dorota: Deszczowy poranek. Stoję w kuchni. Kroję owoce do jaglanki. Wstawiam kolorowe marchewki i fasolkę na obiad dla córki do szkoły. Pyrkocze i pachnie kawa. Puszczam wolno umysł na łąki myśli. Niektóre przybiegają do mnie, łaszac się o uwagę, jak moje koty (które ocierają się o nogi zaznaczając swoje). Część myśli poleciała i już nie wróci. Część pasie się na nic się nie oglądając. I nagle mam swoje oświecenie. Moje aha. Kiedyś ktoś powiedział mi: "nie jestem nic wart, jestem niczym. Jak można kochać kogoś takiego? Nie mam nic do dania". A jednak znalazła się kobieta, która go pokochała. Wzbudził w niej uczucia, o które się nie podejrzewała. Na które straciła już nadzieję. Otworzyła się na ten brak wszystkiego. I obdarzyła się uczuciem. Ono jest w niej i nie zależy od tego, czy ten mężczyzna coś jej dał, czy kiedykolwiek da. To nie ma znaczenia dla miłości, która ją wypełniła. Choć może

mieć znaczenie dla myśli, które pasą się na łące. Zależy, czym się napasą. Mój świeży, jak dopiero co przygotowana jaglanka, umysł, takie mi dzisiaj frukty okazał. Dobrego dnia i dobrych łąk dla myśli.

Ma: Poranki tutaj są niezwykle ♥ - dziś zadbam by moje myśli pasły się na pięknych łąkach... może jakaś przytuli się do mnie jak kot, którego nie mam... a może niektóre uda mi się wysłać daleko w świat... może zaświeci słońce... na razie pachnie kawa... Miłego Dnia dla Wszystkich.

Agnieszka: Dziś mam równie leniwy i deszczowy poranek. Jest cudownie spać tak długo aż się wyśpię. Lekceważyć melodię budzika. Kawa i beztroskie chwile na fb. A tu takie łąki z myślami na wypasie. Dziękuję za ten obraz.

Lena: Mnie dziś o 5 rano przywitała taka myśl: „Każda myśl w mojej głowie witam z Miłością i Szacunkiem”. I nie żyje według każdej z nich. Żyje według tych, które pomnożą Miłość i Szacunek w moim życiu.

Beata: co za poranek! (jest 14:46 gdy to pisze...). Nie spałam tej nocy, więc mam o jedno budzenie się i wstawanie z łóżka mniej... ale... zakochałam się ... w uczuciu, jakie daje rozciąganie się, to gorąco płynące w głąb mnie, dziękuje Ci... ten moment skupienia był bardzo ważny w dzisiejszym dniu, pozwoliłam sobie na chwile błogości! Świat się kręci w mojej głowie, Kocham ten niedoskonały byt!

Anna: Myśli poleciały na łąkę i zamieniły się w motyle lub pszczoły? I zapaliły słońce? Ślicznie :D Mielismy dzisiaj kalejdoskop pogodowy i deszcz i słońce tylko wiatru nie lubię. Lubię, zachwyca mnie, majestatyczne cisza lasu, drzew :D Byłam na badaniach tarczycy, Zainspirowana waszymi wypowiedziami chciałam to czekanie zamienić na smakowanie chwili... chociaż nie bardzo wiedziałam co to naprawdę ma znaczyć. Chciałam przyjąć obecność wszystkich współtowarzyszy niedoli oczekiwania w poczekalni lekarskiej...jakby byli najlepszymi przyjaciółmi... pielęgniarka wyczytała moje nazwisko wcześniej niż wynikało z kolejki. Byłam trochę zdziwiona, ale pani będąca przede mną w kolejce powiedziała: wyczytali, niech pani idzie... Ograniczenie smakowania... Potem przyszło czekać na autobus, na ulicy :)

Dorota: Weszłam w wir zadań, pracy, życia. A jednak obecność tutaj, szczególnie w tym tygodniu, wycisza mnie. Jest, jak głęboki oddech, chwila zapatrzenia. Cisza. Mój umysł nie ocenia czy to dobrze, czy to źle. Nie zakłada nic z góry, jaki ten dzień będzie. Teraz piszę, pada deszcz, jem jaglankę. Stoi kubek kawy. A jak mój mózg próbuje żyć swoim życie, to uśmiecham się, przygarniam go serdecznie do siebie i mówię: "nic nie jest na zawsze". Co za ulga :)

Ewa: Jak dobrze :-)) a ja stoję w korku i staram się nie oceniać tego że po raz trzeci w tym tygodniu zasnęłam i spóźnię się do pracy ;-))

Ada: w szarości dzisiejszego dnia jesteś promieniem światła i ukojenia... dzisiaj ciężki dzień, dzięki Tobie i Grupie chwila wyciszenia...

Dorota: Moje uczucia i ja decyduję, jak się czuję. Czasami spontanicznie zareaguję i się zesmucę. Ale krótko to trwa i mówię: "hola hola Dusiu. Ty tu rządzisz. Kierownica w tym autobusie jest twoja. A uczucia to pasażerowie". No skoro tak, to jak marnować czas na smętki, złości i takie tam. Przymykam wtedy oczy i z błogością mówię: "kocham cię Dusiu"

• ZAUFANIE •

„Ufam”

Buduję zaufanie do siebie i do moich uczuć. Biorę odpowiedzialność za bycie sobą. Nie naśladowuję nikogo, nawet największych mistrzów”.



• Zaufanie •

„Mamo, jest mi za ciepło”

„Nie. Jest zimno. Włóż ten sweter”

Znasz? Co dziecko słyszy? Co Ty, jako dziecko słyszałaś/ słyszałeś?

To, co czujesz nie jest prawdą. Ja wiem lepiej.

Dziecko traci zaufanie do własnych odczuć. Tak, na poziomie ciepło-zimno również. Na poziomie głodny-najedzony. Na poziomie ... na wielu poziomach.

Stopniowo uczy się, że inni wiedzą lepiej. Na początku dorośli.

Później inni dorośli, ale dziecko jest również staje się dorosłe. I ufa innym „dorosłym”, ale nie sobie.

Piszę to na poziomie odczuwania, a nie faktów. Odnoszę się do tego, co czułaś/ czuleś. A jednak mówiono Ci (często z dobrymi intencjami), że jest inaczej, niż Ty czujesz.

Konsternacja. Skoro tak, to nie mam już odpowiedzialności za bycie sobą. Ci mają, co wiedzą więcej o moich odczuciach. Skąd wziąć tę ufność do siebie? Do odczuć, do intuicji.

Mój proces budowania zaufania do siebie trwał lata. Skuteczny proces „wychowywania” do nie ufania własnym odczuciom zakończył się „sukcesem”. Jednak w powiązaniu z tym, czego doświadczyłam powiązało się to również z brakiem zaufania do innych. I to był mój punkt startowy. Brak autorytetów.

Dzisiaj już wiem, że jedynym moim mistrzem jestem ja sama. Mam w sobie odpowiedzi na każde moje pytanie, choć czasami jeszcze tych odpowiedzi nie znam.

Ania: Kompletnie, zupełnie nie ufam... Nikomu... Najbardziej sobie... Odkryłam tę prawdę jakiś czas temu... Nie umiem słuchać siebie... Nie wiem, co z tym zrobić...

Dorota: Zaczynam proces. Dostałam właśnie przysłowiowym "obuchem w łeb". Ten tekst otworzył mi nowe drzwi, moje i tylko moje. Muszę tylko zaufać.....SOBIE. Dziękuję Kochana.

Wioletta: No cóż, nie stało się to od razu. Jestem w tym procesie od dwudziestu lat i mam wrażenie, że już ufam sobie. Są jednak chwile, kiedy wpadam w automatyzm i pracuję jak robot, bez głębszego wnikania w czucie. Takie sytuacje powodują, że włączam swojego autopilota i robię to już świadomie bo wiem, że mogę. Gdy sytuacja pozwala wyłączam go i wracam do bycia tu i teraz. Postrzegam to za swój sukces.

Anna: Cóż powiedzieć? Mam tęsknotę i wielką potrzebę autorytetów, inaczej mój egocentryzm nie pozwoliłby mi tracić czasu na czytanie waszych tutaj wypowiedzi :) Może dlatego, że jestem dużo wcześniej urodzona? A taki dzieciak we mnie śpi :D Moi rodzice nie byli nadopiekuńczy ani jacyś inni. Tacy zwyczajni. A ja nie zadawałam zbyt wielu pytań.. Ja to jakoś tak mam że potrzebuje odpowiedzi na niezadane pytania. Chciałabym spotkać

Gandalfa, trafić do doliny gdzie mieści się Ostatni Przyjazny Dom Mistrza Elronda, albo by pani Galadriela zajrzała mi uważnie w oczy... Chciałabym aby gdy czuję się jak nomada na bezkresnej pustyni, ktoś zawęził mi okrągły horyzont do właściwego azymutu... Chciałabym... Może dlatego że jestem jakby to powiedzieć? tak - do wewnątrz, miałam kiedyś taki błysk intuicji, olśnienie, właśnie na temat własnej odpowiedzialności i samodzielności, aż do takiej sytuacji kiedy to posłano mnie do lekarza abym wreszcie zbadana została na tle różnych dolegliwości typu bóle głowy, brzucha czy jakieś takie...Poszłam, spojrzałam i zauważyłam (w duchu) zauważyłam człowieka...pomyślałam: lekarz to też człowiek, może go boli głowa pod koniec dnia pracy? I nie powiedziałam tych wszystkich moich bólów . Nie, nie jestem swoim mistrzem, przecież potrzepuję palca, który pokaże mi księżyc... Oczywiście sama powinnam wybrać azymut, ale drogowskazy są przydatne :) Pamiętam jeszcze taki moment, gdy jak czasem to się zdarza i emocje opadły jak pył na drodze i zobaczyłam właściwą wartość spraw które mnie kierowały -zawołałam - jaka ja byłam głupia, ale po chwili odezwał się mój wewnętrzny głos samoświadomości: a dzisiaj? a jutro? - rozłożyłam ręce, nic się nie zmieni pozostanę sobą - do następnego otrzeźwienia. Zaraz rozgadałam się. Sedno? Zaufanie do siebie? Nie wiem, mam sporą dozę samoświadomości dlatego dlatego dobrze mieć kogoś komu się ufa. Azymut i właściwy punkt odniesienia oraz np. poprawka na nurt rzeki (gdy się nią płynie :)) są konieczne. Mogę sobie ufać i jednocześnie wiedzieć, że stać mnie na różne słabości oraz upadki czy zabląkania :D Dlatego wasze wypowiedzi są dla mnie mniejszymi lub większymi drogowskazami i punktami odniesienia. Po prostu potrzebuję was :D Dziękuję :)

• LEKKOŚĆ •



„Żyję bez wysiłku”

Praktykowanie uważności to tylko bycie, nic nierobienie, nie ma innego celu tylko bycie samym sobą w bieżącej chwili. Nie wyznaczam żadnego celu. Bez wysiłku, po prostu odczuwam.”



• Lekkość •

Czytając pierwszy raz o uważności, w tym punkcie zatrzymałam się gwałtownie. Cofnęłam oczy z kolejnego zdania. Zawróciłam i przeczytałam jeszcze raz ten punkt. Stałam w kuchni i gapiłam się na kartkę przyklejoną na ścianie. Nie mogłam oderwać oczu.

„Nie wysilam się”. „Po prostu odczuwam”. I wtedy zrozumiałam, że uważność jest mi niezbędna do dobrego życia.

Kiedy pierwszy raz usłyszałam „mindfulness”, pomyślałam: „to pewnie o medytacji” i temat odpłynął. Później dotarło do mnie słowo „uważność” i bardziej do mnie przemówiło. Sądziłam jednak, że potrzebuję jakiegoś szkolenia, nauki i na pewno sporego wysiłku, żeby wdrożyć to w życie. Mózg w ochronie własnych interesów odstrzelił pomysł.

To dlatego zamarłam przy punkcie 5. Wystarczy odczuwać. Bez wysiłku. I ... w tym samym momencie zaczęłam to robić. Być uważną tylko w danym momencie. Bez ćwiczeń, planów, ustawiania budzików, zapisywania na kartkach. Nawet teraz, gdy to piszę, zatrzymuję się. Obserwuję palce, które naciskają klawisze. Czuję ich gładkość, słyszę klikanie i widzę delikatne światełko, które się spod nich sączy. I to był moment uważności. Przyszło mi to bez wysiłku. Po prostu to poczułam.

Tak zaczynałam moją przygodę z uważnością kilka lat temu. Nigdy nie byłam na żadnym szkoleniu. Nie przeczytałam żadnej książki (jedna z nich jest czytana już kolejny miesiąc). A jednak praktykuję uważność. Nawet o tym nie wiedząc. Kiedy najczęściej?

Wtedy, gdy jestem sama ze sobą. Bez książki, roweru, kina ... po prostu jestem, ot tak bez celu. Ile czasu tak trwam? Czasami kilka minut, czasami chwilkę, a zdarza się, że godzinę.

Czy to oznacza, że tylko wtedy jestem uważna? Przenoszę tę uważność w codzienność. Dzwoni telefon. Nie odbieram natychmiast. Biorę głębszy wdech, czekam 2-3 dzwonki i odbieram. Specjalnie ustawiłam granie na czekanie. „Don't worry, be happy” :D

Lubię również praktykować uważność podczas jedzenia. Zachęcam Cię do zabawy z migdałem. Zjedz go z uważnością. Najpierw się przyjrzyj, jaki ma kształt, kolor, strukturę. Może ma zapach. Poczuj miękkość lub twardość. Posłuchaj, może coś szepcze, szumi, zgrzyta ;) Rozgryź, posmakuj, rozetrzyj na podniebieniu ... Stań się tym migdałem.

I jak wrażenia? Ja byłam zaskoczona.

Lidia: Kocham. . Nie wysilać się...

Ania: Lekko, łatwo, przyjemnie, beztrosko...

Paulina: Dwa tygodnie na wyspie Uznam. Zabrałam kajak, rolki, skrypty i projekt podręcznika do przerobienia - byłam szczęśliwa wizją aktywności.. a zamiast tego - cisza, również w głowie, koty, grabienie liści i łuskanie orzechów, wegańskie jedzenie, czas mija a ja wsłuchuję się w siebie, obserwuję moją niedoskonałość i akceptuje ją wreszcie :) .. a dziś "Uważni, spokojni i zdrowi".. :) przychodzi do mnie.

Ania: Biegałam dziś sama, na słabej latarce. Pomału, w skupieniu na ciele (bolało po wczorajszym ćwiczeniu) i na oddechu. No i jak to ze mną bywa, pomysł w między oddechu mi przyszedł, i wlałam w pole kukurydzy, nie za daleko, bo się boję myśliwych, strasznie teraz strzelają.... I super było. Skuliłam się, zamknęłam oczy i zamieniłam w słuch. Piękne szelesty.... To nie to, co Twoje morze, Dorota Natura Życia Grądzka, ale...., dobrze mi było. Mrówczo się czułam i owadzio....

Dorota: Moja uważność przychodzi dzisiaj sama. Bez wysiłku. Czuję ból w ciele i to on sprawia, że moja uważność uważnie przy mnie czuwa. Wczoraj mnie zostawiła na dwie godziny i nadwyreżyłam mięśnie i ścięgno. Przyglądałam się sobie i czuję, że jestem też czujna. Dzisiaj mam tak intensywny dzień, że nawet nie myślę o wszystkich tych rzeczach na raz, bo mózg by się natychmiast wyłączył z przerażenia.

Jedna rzecz na raz. Spokojnie i powoli odwracam miotłę trzonkiem do ziemi i zaczynam wymiatać stajnię Augiasza. Teraz chwila

oddechu i spojrzenie na przepiękny wschód słońca za oknem. I wiem, że wszystko mija i nic nie jest na zawsze. I uśmiecham się. To był dobry dzień.

A ból w ciele jest, jak pies. Gryzie, ale i ostrzega. Do mnie mówi: "powoli Dorota, powoli. To i tak dzisiaj będzie szybko". Dobrego dnia Uważni. Niech obok uważności kroczy dzisiaj i czujność.

Magda: Tak...a ja wczoraj pierwszy raz od wielu lat wstałam na wschód słońca i pierwszy raz w życiu wykąpałam się w morzu. O wschodzie...a mam 46 lat. Byłam z siebie taka dumna, że aż się popłakałam. Przecudowne uczucie...

Anna: Ojajać dziś nie będę, pomyślałam, że powiem ci: dziękuję :) bo to jest tak, że mistrzunio pokazuje drogę a droga pokazuje że w życiu jest tak, że życie musi być walką by było piękne. Uważność nie usuwa z drogi przeszkód. Chcę o tym pamiętać i nauczyć się, że spokój i uważność pomogą mi przyjąć to co czasem jest nieuniknione... Dziś szukałam czegoś co mogłabym słuchać podczas siekania grzybów i innych zajęć zwłaszcza rąk... Zbadałam przepaść komputera. Chciałam posłuchać coś z Władcy Pierścieni bo skończyłam czytać Ziemiomorze :D No więc trochę wzruszenia.

Dorota: To już 12 lat minęło od chwili mojego zatrzymania. Napisałam o tym. O mojej refleksji, która pojawiła się miękko i bez wysiłku, gdy się zatrzymałam. Odczuwałam ogromny dyskomfort tej zmiany. Wydawało mi się, że już nigdy nie zaspokoje pragnienia.

Dzisiaj dłonie same napęniają się wodą. Wystarczy je otworzyć.
Bez wysiłku :)

"Czekam
Czas kapie
Kroplami rosy
Powoli
Nieskończenie
Zrywam się
Do życia
Biegnę.
Usycham.
Wody!
Nie mam czasu
Zaczerpnąć
Umyka przez palce
Zaciśnięte
W walce
O zaspokojenie
Pragnienia."

Katarzyna: u mnie wiele zatrzymań, cieszy mnie to. Zbiega się to co piszesz z moim pragnieniem, by przez malowanie być uważnym, już zaczynam w Iluminatorni malarski projekt Uważność. W sercu mam Twoje zdania, dzielenie się, mądrość. Wszystko się pięknie spotyka i łączy. To się "samo dzieje".

Dorota: 8 lat temu napisałam taki wiersz. I przyszedł dzisiaj do mnie.

"Stoję sama pośród tłumu
Siedzę głodna przy zastawionym stole
Spragniona patrząc na studnię.
Marznę przy ogniu
Obejmując rękami powietrze.
Wołam
Lecz nikt nie odpowiada.
A On mi mówi:
„głodnego nakarm,
spragnionego napój,
a zmarzniętego przyodziej“.
Podałam sobie kromkę chleba
Popiłam wodą
I mocno się przytuliłam.
Kochaj siebie samego,
A pokochasz i bliźniego."
Kochanie siebie jest dla mnie lekkie, łatwe i przyjemne. I tego Ci dzisiaj życzę. Tej lekkości w obdarowywaniu siebie uczuciem. Nakarm się i mocno przytul. Reszta przyjdzie sama. Bez wysiłku. Tak po prostu <3

Dorota: Ten wiersz to kwintesencja miłości, recepta na całe zło które próbuje nas odizolować od siebie. Przepięknie rozpoczęty dzień.

Aleksandra: Och... Dziś od rana... Poświęcam sobie czas, tłumacząc i pracując nad tym, że to czas dla najbardziej ukochanej osoby na świecie. Nie jest łatwo. Poczucie "niestosownego egoizmu" jest nadal dominujące. Jak to a dzieci, mąż, matka... Inni... Tak,

pracuje nadal nad tym, by to siebie stawiać na pierwszym miejscu. Reszta ułoży się sama. Dziękuję Dusia za ten wpis... I wiersz! Mocny! Ja nadal w drodze... Ale na dobrej drodze. Cieszę się ogromnie i śpiewam i tańczę i... Idę do kuchni coś dobrego wyczarować, do miejsca, które jeszcze niedawno było dla mnie miejscem potrzebnym tylko by przetrwać, teraz zaczyna sprawiać radość... Praca w głowie i w sercu nadal się miesza... Jest co robić. Jestem wdzięczna. Byłaś jedną z tych osób, które pomogły ruszyć z zasiedziałego przez lata miejsca. Dziękuję.

Dorota: Jak tak czytam, co piszecie, to cieszę się. Świat jest piękniejszy dzięki Waszym zmianom, radości, miłości, którą przekazujecie dalej. Już nie jest to dla mnie takie niesamowite. Już mnie to nie zaskakuje. Po prostu to wiem, że robiąc coś dla siebie i w zgodzie ze sobą, robię to jednocześnie dla innych. Bez poświęceń (zazwyczaj domagają się wdzięczności), bez ciężkiej pracy (czeka na nagrodę), bez cierpienia (oczekuje ukojenia). Po prostu dlatego, że robie to dla ... siebie. I dzięki temu, to wszystko przychodzi tak łatwo. A jeśli robię rzeczy, których nie chce mi się zrobić, jednak jest taka potrzeba, to: po pierwsze - widzę, że tak jest. Po drugie - sprawdzam, jak bardzo się tu mogę nadużyć. Po trzecie - zgadzam się na to przed sobą. Po czwarte - planuję dla siebie miłą gratyfikację (od siebie).

To jest moje życie w zgodzie ze sobą. I usłyszałam od Magdalena Okuniewska <3 że dzięki temu tak bezpiecznie się ze mną można poczuć i nie trzeba się obawiać, że coś nie tak, albo ... a może jednak ... bo potrafię o siebie zadbać i żyję w zgodzie ze sobą. I bardzo się

staram być w tym uważna i delikatna, żeby co bardziej wrażliwej osobie, krzywdy nie zrobić.

Magda: Doroto, dziękuję za ten wiersz. Przypomniałam go sobie w chwili frustracji z powodu własnych ograniczeń i zwątpienia we własne możliwości, patrząc na swoją smutną twarz w lustrze. Pomyślałam sobie wtedy, czego mi potrzeba. Akceptacji. Przytuliłam się więc i pomimo strug łez, na twarzy pojawił się promieniujący uśmiech, z którym nie chciałam się już rozstać. Teraz pełna świeżości wracam do pracy, która jest dla mnie wyzwaniem. Wyzwaniem, ponieważ tkwią we mnie tendencje, jak w każdym innym, by cały czas, wytrwale przypominać sobie. Ja akurat o akceptacji. Naturalnie wchodzę w stan rozluźnienia i rozpuszcza się poczucie oddzielenia od innych. Powraca to uczucie. Z powrotem czuję, że żyję.

• AKCEPTACJA 6 •



„Akceptuję”

Postrzegam rzeczy, jakimi są w danej chwili. Nie sprzeciwiam się temu, co mnie spotyka. Nie zaprzeczam. To są fakty. Akceptacja ta nie oznacza bierności ani braku zasad.”

• Akceptacja •

Czytając pierwszy raz o akceptacji w uważności zadałam sobie pytanie:

„Jak odróżnię akceptację od bierności?”

Z pomocą przyszły „Cztery umowy”, a szczególnie jedna z nich: „Robię wszystko najlepiej, jak potrafię”. I kiedy mam poczucie, że zrobiłam wszystko, co mogłam w danym momencie, to pozostaje akceptacja i ... spokój

Czasami pojawiają się zjawiska, na które nie mam wpływu, np. pada deszcz, albo nie pada ;) Mogę wziąć parasol – akceptuję jego ciężar, może niewygodę noszenia. Jeśli go nie wezmę – akceptuję to, że zmoknę. Kiedy podchodzę do tego świadomie, to nie złość się na rzeczy, na które nie mam wpływu.

A co z ludźmi? Czy akceptuję? Przecież w relacji z innymi spotyka mnie tyle różnych zdarzeń. Nie zawsze pożądanym? Jak nie sprzeciwiać się temu, co mnie spotyka? Szczególnie, gdy mam poczucie krzywdy ze strony bliskiej mi osoby. Po pierwszym odruchu żalu/ złości/ gniewu/ bezradności, pojawia się refleksja. To ja pozwalam, by to na mnie wpłynęło. To nie ktoś mnie denerwuje. To ja pod wpływem tego ktosia/ jego zachowań, się denerwuję.

Można by zapytać: „Co za różnica?”. Dla mnie ogromna. W tym drugim przypadku biorę odpowiedzialność za swoje emocje. Czy jest mi łatwo? Nie. Szczególnie wtedy, gdy ktoś jest mi bliski i trafia celnie w moje słabe punkty. Wracając jednak do wczorajszego zdania „to ja decyduję o tym, jak się czuję”, robię wiele, by poradzić sobie z trudnymi emocjami. I czuję w sobie sporą dawkę spokoju, choć zdarza się, że serce mi podskakuje i ciśnienie rośnie

A co robię, gdy wydaje mi się, że akceptacja przerasta moje możliwości? „Kocham cię. Przepraszam. Wybacz mi proszę. Dziękuję”. <3

Dobrej niedzieli z akceptacją Wam życzę Uważni, Spokojni i Zdrowi.

Hania: Dokładnie tak, Dorota, kochana :) Akceptacja i uważne obserwowanie własnych, nie cudzych emocji; poszukiwanie i zrozumienie potrzeb - tak własnych, jak i drugiej osoby.... Bardzo wiele pomogło mi w takim podejściu Ho'oponopono, ale także pozornie proste, a tak naprawdę wymagające ogromnej i wyczułonej uważności metody Porozumienie Bez Przemocy <3 Oraz, co u mnie jest normą, bliski kontakt z Naturą ... która akceptuje każdy stan rzeczy ;) <3 Dziękuję za to przypomnienie :) Przy okazji... kiedyś popełniłam tekst o rozumieniu słowa

"akceptacja", która nie jest tym samym co aprobata - chociaż często tak bywa rozumiana.

Justyna: pozwolisz, że napisze jeszcze takie swoje przemyślenia do tego co napisałaś..często osoba, która trafia nas w nasz punkt jak to napisałaś trafia nas w miejsce, które ma często powiązanie z przeszłością, z jakimiś nie przepracowanymi w nas zdarzeniami. Jesteśmy lustrami i pokazujemy sobie co jeszcze w nas nieprzerobione. Te emocje, które przychodzą w takiej sytuacji myślę, że są dobrym wskaźnikiem pytania co przypomina mi ta emocja, która we mnie powstała? z jaką sytuacją z przeszłości się łączy?

Magda: Źle się czuje dziś sama ze sobą. Zapomniałam w ferworze dyskusji o drugiej umowie. Dałam się ponieść emocjom. Czy żałuję? Nie oceniam, nie aprobuję, nie akceptuję...uważnie się sobie przyglądam. Wyciągam wnioski. Wybaczam..sobie..

Dorota: Upadamy w tej wędrówce wiele razy. I podnosimy się ... z pełnymi garściami.

Magda: Czasami mocniejsi, często bardziej świadomi...i dobrze, że jesteś ♥, pomagasz się podnieść i tulisz kiedy potrzeba. I chcę podziękować dziewczynie, która podała hasło Deva Premal♥♥♥♥♥ dziś działa mnie jak balsam na zbolale ciało, i umysł.....

Jola: Ciężko zaakceptować rzeczywistość, która tak boli, praca, praca, praca nad sobą.

Dorota: Akceptacja. Wywaliło mnie z ciepłka samozadowolenia. "Nie sprzeciwiam się, nie zaprzeczam". I o ile łatwo mi przychodzi nie zaprzeczanie, to brak sprzeciwu nie koniecznie. Sądziłam, że to jedno i to samo. A jednak wyczuwam tu dla siebie subtelną różnicę. I dochodzę do punktu "bierność". Gdzie ta granica? I gdy tak myślę teraz o tym, to przyszło do mnie: "Dorota, ta granica jest ruchoma". Yyyyyy? I nagle słowo akceptacja zamienia mi się na akceptowanie. I nie dość, że granica nie zawsze w tym samym miejscu, to jeszcze akceptowanie stało się procesem. Każdego dnia budząc się wchodzę w proces akceptowania. I dochodzę do granicy. To się nigdy nie kończy. Chyba czuję się zmęczona ;) Odłączam teraz myśli, emocje i wchodzę w kawę zbożową z mlekiem owsianym.

Anna: Oj. Jak się nie chce wstawać... Ciemność to nie jest fajny czas na wyjście z łóżeczka. Cały dom śpi. Pies nie otwiera nawet oka. No dobrze. Jeszcze trochę i będę nie tylko wstawać, ale i wracać w ciemnościach. Taka strefa. Próba uśmiechu. Słabo. Próba druga, lepiej. Dzień dobry!

Dorota: Akceptacja zimnej wody. Dzisiaj zamieniłam umysły. Okazuje się, że mam ich pełen magazyn. Rano włączyłam ten, który nie zna pojęcia "zimna woda". Odkrywam nowe obszary akceptacji. Jeśli nie mam postaw wobec rzeczywistości, to słowo i treść "akceptacja" nie istnieje. Po prostu doświadczam.

• ODPUSZCZANIE SOBIE •

„Odpuszczam sobie”

Tylko obserwuję. Pozwalam pojawiać się myślom i emocjom. Nie podążam za nimi, nie zatrzymuję niczego, niech wszystko łagodnie płynie.”



• Odpuszczenie sobie •

„Odpuszczam sobie. Tylko obserwuję. Pozwalam pojawiać się myślom i emocjom. Nie podążam za nimi, nie zatrzymuję niczego, niech wszystko łagodnie płynie.”

Ostatni tydzień naszej naszej drogi. Obserwuję siebie, moje myśli i emocje. Czuję zarówno ulgę, jak i napięcie. I puszczam to. Byłam wczoraj w morzu i pożegnałam to, co we mnie trudne dla ciała, dla ducha. Pożegnałam też to, co dobre. I choć odchodzi to, co odejść chce, to nie ma we mnie rozpaczy. Jest spokojna melancholia, smutek i łzy, które oczyszczają i uspokajają. Jest też uśmiech i oczekiwanie.

Doświadczając odpuszczania sobie, nauczyłam się odpuszczać innym. Jest we mnie miękkość i łagodność. A kiedy budzi się zapiekła część mnie, to od razu ją widzę i czuję. Chwilę harcuje, pozwalam jej. I odchodzi. Pojawia się rzadko. Odpuściła sobie ;)

Moje myśli i emocje traktuję, jak pstrągi lub zdechłe krowy. O co chodzi?

Płynie rzeka (to moje życie). Pojawiają się myśli i emocje. Te radosne, dobre i miłe to pstrągi. Te trudne, bolesne to zdechłe krowy. Uczę się nie zatrzymywać ich, nie wyławiać. Uczę się sztuki

obserwacji. Przecież radość też bywa męcząca. Lubię ciszę, tę w sobie. I spokój. Tak, taki, jak teraz czuję pisząc te słowa.

Za tydzień pożegnamy się. Nasza podróż dobiega końca. Podczas tej wędrówki prowadziłam dziennik, którym się z Tobą podzielę. Znajdziesz tam również swoje słowa, jeśli się nimi dzieliłaś. To ten dziennik. Jeśli potrzebujesz, zaglądaj tutaj. Jest dla Ciebie.

Zanim napiszesz: „O nie, nie zamykaj grupy”, zanim zaczniesz „rozpaczać” – odpuść sobie. Pozwól płynąć, zamiast zatrzymywać. Woda w strumieniu jest świeża, a jednak jeśli zaczerpniesz jej do wiadra i pozostawisz ...

Katarzyna: Odpuścić jest niełatwo. Jednak dziękuję za każdy tydzień i próbuję

Dorota: Jeśli mówisz, że nie łatwo, to masz rację. Jeśli mówisz, że łatwo, to masz rację <3

Atri: Każdy ma swój czas na odpuszczenie. A jak już jesteśmy na odpuszczeniu to okazuje się, że jeszcze można odpuścić. Dorota, dzięki za te siedem tygodni. Było ciekawie :) inspirująco. Pozdrawiam.

Anna: nie osądzam
jestem cierpliwa
mam świeży umysł
ufam
nie wysilam się
akceptuję
odpuszczam sobie

Jakoś tak przebiegły mi przez głowę te 6 (6??? Już.???) tygodni, no i tak, to odpuśczenie to będzie dobre zamknięcie tego niesamowitego czasu...

Powiem Wam, że mocno pogmerałam w duszy... Wczoraj jakieś przesilenie, z bólem wielkim, ale zakończone akceptacją... I dobrze, teraz odpuszczam... Eh...

Ewa: Pięknie to ujęłaś. Naczynie się nappełniło. Uczę się żeby moje naczynie nie było bez dna bo wtedy zawsze będę spragniona i nigdy tego pragnienia nie ugaszę i wtedy nie potrafię wziąć dobra które niesie życie. Relacje, wydarzenia związku ... I ciągle pragnienie ze chcę więcej, że za mało, że jeszcze nie teraz... I to teraz nigdy nie nadchodzi. To bardzo mnie wykańczało i frustrowało a smutek przy końcu był tak przerażający, że jak koniec czegoś dobrego następował to wpadałam w czarny dół i tak trudno było się wygrzebać . I szukałam ... Ciagle czegoś nowego, czegoś radosnego, żeby nie być w czarnym dole. A naczynie i tak było zawsze puste... Uczę się przyjmować wszystko, uczę się radości z dnia codziennego, ze zwykłych powtarzalnych czynności Moje naczynie nappełnia się i ja z niego czerpięDziękuję Wszechświecie że mnie kochasz, czuję to każdą komórką swojego ciała. I uczę się kochać siebie tak jak kocha mnie Wszechświat .

Ta grupa dała mi możliwość zatrzymania się w pędzie dnia. Zatrzymaj się i zostań ze sobą Ewa.

Wszystko jest w Tobie i tylko od Ciebie zależy.

Kocham Cię.

Dorota: Odpuszczam sobie poranny pośpiech i niepokój z tym związany. Pozwalam mu płynąć. Mówiąc: "wszystko jest na czas". Pisząc wspomnienie z tych tygodni odpuszczam sobie melancholię? zadumę? smutek? żal? z rozstania, które już za chwilę. 45 dni piszę tutaj. Codziennie się z Wami spotykam. To już połowa czasu do stworzenia nawyku :) Wszystko mija i nic nie jest na zawsze. Czasami to smuci, a nieraz cieszy.

Anka: Część mnie spowolniła aż zaskakująco, a część pędzi wciąż na złamanie karku... Harmonii i spokoju jednak brak mimo zwiększonej uważności... Coś na kształt urealnienia tego, czemu się przyglądam, a przed czym zwiewam... Jakby się wyraźniej pokazało... Na znak rzeczywistej obecności... Tak, jakby mi powiedziało: staw mi czoła, nie uciekaj przede mną, bo oto jestem i MUSISZ sobie ze mną poradzić... Nie uciekniesz, a to, że będziesz mnie umniejszać, lekceważyć, udawać, że mnie nie ma, wcale nie spowoduje, że zniknę... Wręcz przeciwnie, im częściej będziesz mnie unikać, tym większe urosnę i będzie ci TYLKO TRUDNIEJ przy mnie stanąć... Szokujące odkrycie... Obezwładniające... Jak by powiedział Grek Zorba: Jaka piękna katastrofa!!!

Katarzyna: codziennie wysyłam Ci dobre myśli, to już nawyk ;), dzięki temu kwitnie też moja uważność. Tak bardzo podoba mi się sposób w jaki (sobie) jesteś.

• ZAKOŃCZENIE? NOWY POCZĄTEK ... •

Koniec naszej wspólnej podróży z uważnością. Niech towarzyszy nam każdego dnia ze spokojem i dla zdrowia. Weź siebie za rękę i prowadź. Z uśmiechem, ze łzą, w zadumie, radości czy smutku. Tylko Ty jesteś ze sobą. Gdziekolwiek nie pójdziesz. Siebie nigdy nie zostawisz, choć z innymi się pożegnasz. Tak, jak teraz. Dobrej drogi :)



BĄDŹ ŁAGODNA
DLA SIEBIE

Dorota: "Ty to masz dobrze. Żyjesz tak bezproblemowo. Zawsze uśmiechnięta. I taka spokojna". Często słyszę od innych te słowa. A jednak ... Życie bez problemów to fikcja literacka, jak w bajce "żyli długo i szczęśliwie". Problemy są, to część naszego życia. Pytanie, jak na nie reagujemy, jak je rozwiązujemy, co w związku z nimi czujemy. Czy zawsze uśmiechnięta? Nie. Nie zawsze. Czy spokojna? Hm. Dzisiaj przeważnie tak. A jednak życie to nierównowaga, brak harmonii. Uważnością wracam do niej. Uzyskuję równowagę, by za chwilę znowu odbić od tego punktu, jak wahadło. Uważność pozwala mi na niewielkie odchylenia. Po prostu szybciej reaguję. I dlatego więcej rzeczy przychodzi bez wysiłku.

Mówię sobie: "to ja decyduję, jak się czuję" i zmieniam to co czuję :D

Zdarza się, że moje najlepiej jest na niższym poziomie. I trudno mi zachować zarówno uważność, jak i spokój i pozytywne nastawienie. Wtedy pomagają mi inni ludzie. Wtedy, z wysiłkiem, a jednak wychodzę do ludzi. Do konkretnych ludzi i proszę o pomoc.

Jedną z takich osób jest Sarah Sarah Rose Marshank <3 Wystarczy, że pomyślę o niej i przepływa przeze mnie światło. I do życia przywołuję to, czego się od niej nauczyłam w praktyce Selfistry. Razem z Leną i innymi kobietami <3

Bez wysiłku czerpię ze Źródeł. One są wokół mnie. I jeśli sama czuję się wyczerpana, czy pusta, to sięgam po tę moc, która pulsuje wkoło. Także tutaj, między nami.

Dnia wzmocnienia mocy życzę Wam Uważni.

Anna: Dojście do tego etapu zajęło mi najwięcej czasu. Jeszcze w nim nie jestem, bom uparta i zawzięta. Jeszcze tkwię w pozorowanym z wyuczenia "nie rycz", "co robisz?", "jak leziesz?",

"nie możesz", "musisz". Powoli bardzo wchodzę w rzeczywistość, która czeka na mnie swobodą reakcji na zdarzenia. Zresztą, ona wymaga nieobowiązkowego partnera - kogoś, kto równie swobodnie patrzy na reakcje, bez nakazu odczuwania w określony sposób. Smacznej kawy.

Emilia: "To ja decyduje jak się czuje". Podpisuje się pod tym obiema rękami! Zawsze mamy wybór/ to my podejmujemy decyzje jak się zachowamy. Łatwiej jest się zasmucić, zdenerwować, zareagować agresją. Warto jednak wykonać ten wysiłek i nie przejąć się, uśmiechnąć, uspokoić, pomyśleć "to już się stało, nie mam na to wpływu, zaakceptuje to, wyciągnę wnioski i pogodnie idę dalej bogatsza o doświadczenie".

Dorota: To niesamowite, jak inni postrzegają drugiego człowieka. Jeśli czegoś nie widzą, uznają że tego nie ma. Szczęście to tylko jedna z emocji, których doświadczamy. Zaskakujące jest to w jakich momentach przychodzą do zwykłego człowieka. Miałam taką sytuację w moim życiu, w ciągu 2 lat zmarło 5 osób bardzo mi bliskich, najbliższych. Ból rozrywający serce, wewnętrzny krzyk. Zrodziła się również emocja szczęścia, jakże inna od tego jak postrzegają ją inni, taka "rozumna". Uświadomiła mi czym jest tak naprawdę. Szczęście to po prostu życie, nic ponad. To nagroda. A życie to pokonywanie problemów, życie z nimi. Cały czas walczę o życie, upadam i podnoszę się, blizn jest o wiele więcej niż mi wiadomo. Świadomość tego jak bardzo jesteśmy "ulotni", a jednak nadal jesteśmy tu gośćmi powinna budzić w nas wdzięczność.

Hanna: Tak, to ja decyduję.... A jednak bywają takie momenty, takie bodźce, choćby chwilowe, na które reaguję wciąż jeszcze wypadnięciem z równowagi. Tak, zdarza mi się. Czuję wówczas tak mocne rozchwianie, taką huśtawkę, że trudno mi podtrzymać nastawienie "Wybieram by czuć się lepiej i lepiej..." ;) Z drugiej strony.... cóż, to podejście, ćwiczone i wyćwiczone od dawna, jest jedynym, co pozwala mi zachować jaki taki spokój i w miarę funkcjonować normalnie. Jestem nieopisanie wdzięczna Wszechświatowi, ludziom takim jak Dorota Natura Życia i wieceelu innych oraz samej sobie! <3 Za to, że jednak, pomimo naprawdę mocnych doświadczeń (a takie mam ostatnie kilka dni), powracam do uważności i wyciszenia. Powracam, powtarzając swoje mantry uwagi i spokoju i podejmując, pomimo wszystko, działanie realnie "codzienne", które teraz akurat stają się nie lada wyzwaniem! <3 Przytulam Was z wdzięcznością, wsparcie i opoka takich pozornie małych rzeczy jak facebookowa grupa też bardzo wiele znaczy! Dziękuję!!!

Ola: Dla mnie jesteś osobą, która w złym momencie znajdzie światełko nadziei i potraktuje to doświadczenie jak lekcję. Czuje bratnia duszę w Tobie.

Anna:
nie osądzam
jestem cierpliwa
mam świeży umysł
ufam
nie wysilam się
akceptuję
odpuszczam sobie
mocno pogmerałam w duszy...

KONIEC TO ... POCZĄTEK

