



Sztuka Prostego Życia

simplicite.

003 | **Co to jest medytacja mindfulness (uważności)?**

Dzień dobry, dobry wieczór. Nazywam się Katarzyna Kędzierska i zapraszam do wysłuchania kolejnego odcinka mojego podcastu o prostocie, ponieważ najbliższa mojemu sercu jest właśnie sztuka prostego życia we wszystkich jego aspektach i najpiękniejszych odcieniach.

Podobnie jak Leonardo da Vinci mocno wierzę, że prostota jest szczytem wyrafinowania. Kocham dzielić się wiedzą i doświadczeniami, dlatego od lat prowadzę [Simplicite.pl](https://simplicite.pl) – największy polski blog o minimalizmie. Jestem też autorką książki „Chcieć mniej. Minimalizm w praktyce”.

W dzisiejszym odcinku chcę poruszyć temat *mindfulness*, a dokładnie medytacji *mindfulness*. Opowiem, co to w ogóle jest, skąd się to wzięło w moim życiu, co ma wspólnego z minimalizmem, o którym piszę od lat, ale też co ma wspólnego ze sztuką prostego życia.

Jakiś czas temu zmieniłam opis na swoim blogu. Na każdym blogu jest miejsce na bio, czyli biogram opisujący, kim się jest, i to, co akurat robi się w życiu; tak że czytelnik – być może nowy czytelnik, który wpada na blog gdzieś z czeluści Google'a – może zobaczyć, z kim ma do czynienia. Od wielu lat definiowałam siebie na potrzeby właśnie tego biogramu w dość określony sposób. Pisałam o sobie, że jestem prawniczką, blogerką, minimalistką, ale również przedsiębiorczynią. To się zmieniło troszeczkę w ostatnich dwóch latach. Główną zmianą, która zaszła w moim życiu zawodowym, było to, że sprzedałam firmę. Firmę, którą założyłam dziesięć

lat temu. Było to jedno z pierwszych w Warszawie, ale też pierwszych w Polsce, biur coworkingowych. Natura szuka harmonii, nie znosi próżni i w tym momencie w moim życiu – dużo mocniej na zawodowym poziomie – zagościł *mindfulness*. Chcę Wam opowiedzieć, co to w ogóle jest ten *mindfulness* czy, jak mówi moja nauczycielka, ta *mindfulness*, w rodzaju żeńskim.

Mindfulness w języku polskim tłumaczone jest jako uważność. To, czym ja się zajmuję w nurcie *mindfulness*, to medytacja *mindfulness*, czyli tak zwana medytacja uważności. Słowo *mindfulness* zapewne w dzisiejszym podcaście usłyszycie jeszcze milion razy. Będzie się przewijało, bo uważam, że nie ma lepszego zamiennika. Słowo „uważność” też jest bardzo nośne, polskie i klarowne, jednak *mindfulness* – czyli ta pełnia umysłu, bo w ten sposób można by to przetłumaczyć bezpośrednio – jakoś dużo mocniej do mnie trafia.

Oczywiście medytacja *mindfulness* to nie jakieś zupełnie nowe narzędzie i zupełnie nowe słowo. Jest to nurt medytacji, który wywodzi się głównie z praktyki buddyjskiej i jest praktykowany w całym wschodnim świecie od tysięcy lat.

Do naszego dość pragmatycznego i być może niezbyt duchowego zachodniego świata, świata zachodniej medycyny, termin *mindfulness* wprowadził Jon Kabat-Zinn. Jest to, emerytowany w tym momencie, profesor na Uniwersytecie w Massachusetts i jego ścieżka życiowa jest bardzo ciekawa. W swojej karierze zajmował się przede wszystkim biologią molekularną, zrobił nawet doktorat w tej dziedzinie, po czym przeniósł swoje zainteresowania zawodowe zupełnie gdzie indziej i studiował medycynę. Finalnie, bodajże w tysiąc dziewięćset siedemdziesiątym dziewiątym roku, otworzył przy szkole medycznej Uniwersytetu Massachusetts pierwszą tak zwaną klinikę redukcji stresu. Tam opracowywał program, który obecnie nazywany jest MBSR, czyli Mindfulness Based Stress Reduction, taki program redukcji stresu. W tej chwili jest chyba najbardziej przebadanym programem redukcji stresu opartym na medytacji *mindfulness* na świecie. Nie mogę dokopać się do rzeczywistej liczby badań, które zostały przeprowadzone przez ostatnie lata, od tego mniej więcej tysiąc dziewięćset osiemdziesiątego roku. Jeśli dobrze pamiętam, to w dwa tysiące szesnastym roku trafiłam na takie dane. Było to ponad trzy tysiące badań przeprowadzonych na całym świecie i to, co wynika z tych badań, jest niesamowite, a wręcz zaskakujące. Udowodniono

pozytywne efekty medytacji *mindfulness* w leczeniu depresji, w leczeniu traum, w leczeniu przewlekłego bólu czy też w pracy z przewlekłym bólem. I w zasadzie ta praca była bazą i pierwszym problemem, na którym skupiał się Jon Kabat-Zinn w klinice redukcji stresu. Tyle teorii, sztywnych podstaw i badań.

MBSR jest to właśnie technika, kurs, narzędzie, jakkolwiek by tego nie nazwać, które zachwycało mnie osobiście i zachwycało mnie do tego stopnia, że w tym momencie jestem już w połowie swojego kursu nauczycielskiego. O tym jeszcze powiem, ponieważ myślę, że najcenniejsza dla słuchacza będzie opowieść, jak ja trafiłam na *mindfulness*, na tę medytację w Polsce, w naszych realiach. Czy – może tak, a może nie, to się za chwilę okaże – zmieniła moje życie? Dlaczego postanowiłam zostać nauczycielem medytacji *mindfulness*? Co to ma w ogóle wspólnego z minimalizmem, sztuką prostego życia? Dlaczego się pojawiła akurat w tym podcaście, który prowadzę?

Moja przygoda z *mindfulness*, z medytacją zaczęła się wiele lat temu od książki, którą dostałam w prezencie od wydawnictwa. Czasami tak się zdarza, że wydawnictwa mnie jako blogerke przesyłają różne książki; niekiedy bardziej trafne, niekiedy mniej. Teraz już jestem w kontakcie z wieloma wydawnictwami i informują mnie, gdy chcą mi coś przysłać. Wtedy ta książka trafiła do mnie dość nieoczekiwanie, nie była ze mną wcześniej uzgadniana ani nie prosiłam o jej przesłanie. Była to książka pod tytułem „Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności”, napisana przez doktora Ronald Siegel. Jest on profesorem Harvard Medical School, gdzie zgłębiał tematykę uważności i medytacji uważności. Książka jest praktyczna i to był taki pierwszy moment, kiedy zaczęłam sprawdzać to na sobie. Byłam ciekawa, czy to działa, czy to nie działa, i okazało się, że temat mnie wciągnął. Codzienna regularna praktyka uważności – wykonywana wtedy przeze mnie mocno intuicyjnie, nie do końca ustrukturyzowana i nieformalnie – zaczęła poprawiać jakość mojego codziennego życia w różnych, bardzo różnych jego aspektach.

Napisałam wówczas post na blog, ostatnio sprawdziłam datę i to był dwa tysiące osiemnasty rok. Wpis ma tytuł „Medytacja dla początkujących” i zaskakująco w czasie pandemii zyskał na popularności. Po wielu latach praktykowania medytacji uważności mam ochotę przebudować ten

wpis, co być może zrobię niebawem, bo mam już dużo więcej doświadczenia oraz wgląd w swoje wnętrze na przestrzeni wielu lat własnej praktyki.

Tak, praktykowałam sama, bez nauczyciela, bez nadzoru, bez monitorowania, w żaden konkretny ustrukturyzowany sposób, aż po długim czasie praktykowania, właśnie tego samodzielnego, moje życie osobiste zaczęło się zmieniać i pojawiło się dużo trudności. Wtedy nauczona doświadczeniem postanowiłam poszukać pomocy na zewnątrz i tak trafiłam do wspaniałej terapeutki, która pracuje w nurcie ACT.

ACT to jest taki nurt terapeutyczny trzeciej generacji, tak się o nim mówi, i jest to terapia akceptacji i zaangażowania. Była to bardzo krótka terapia, bo trwała chyba sześć, siedem sesji, nie było potrzeby, jak się okazało, jej kontynuować. Z kolei w trakcie tych spotkań znowu powróciła medytacja, w trochę innej odsłonie, ponieważ właśnie techniki medytacyjne, w tym medytacji uważności, stosuje się też w programach terapeutycznych coraz częściej i coraz szerzej. Powstał nawet specjalnie dedykowany program, który nazywa się MBCT i to jest Mindfulness-Based Cognitive Therapy, czyli terapia kognitywna oparta na *mindfulness*. W każdym razie na tej terapii znowu pojawił się *mindfulness*, medytacja *mindfulness*.

To był moment, kiedy stwierdziłam, że chciałabym zgłębić ten temat w bardziej uporządkowany sposób. Tak postanowiłam odbyć własny kurs MBSR. Trafiłam do wspaniałej certyfikowanej nauczycielki, tutaj w Warszawie. Gdy przeszłam ten ośmiotygodniowy program, uświadomiłam sobie, że to jest narzędzie, które od tak wielu lat poprawia jakość mojego życia oraz – chociaż w moim uznaniu jest to upraszczające – że *mindfulness* redukuje stres, ale rzeczywiście tak się dzieje. Poczułam też, że jest to coś, czego ja bardzo chciałabym uczyć. Ta ogromna zmiana, którą medytacja *mindfulness* zrobiła w moim życiu, dała mi takie poczucie, że to jest coś przydatnego; coś, co warto puścić dalej w świat.

Zacząłam szukać dróg do zostania nauczycielem *mindfulness*. Okazało się, że nie jest to wcale takie proste. Ja wiem, że teraz słowo „uważność”, *mindfulness*, robi ogromną furorę, wręcz taki pop *mindfulness* się tworzy. Obecnie wszyscy zajmują się uważnością, wszyscy prowadzą

medytacje i tak dalej, i tak dalej. I ja się bardzo cieszę. To jest ten sam moment, który się zadział w związku z minimalizmem, ponieważ to przyczynia się do rozpowszechniania *mindfulness*, który jest czy jeszcze do niedawna był – wydaje mi się – dość niepopularny. Wiedziałam, że ja nie zamierzam tego robić od niechcienia czy też bazując na tym, co mnie się tylko wydaje.

Postanowiłam, że jeśli mam się uczyć, to chcę się uczyć od najlepszych, i tak trafiłam do Polskiego Instytutu Mindfulness, który jest jedyną w Polsce instytucją mającą licencję na nauczanie programu MBSR, który opracował Jon Kabat-Zinn. Wiedziałam, że Małgosia, która jest prowadzącą to studium nauczycielskie dla nauczycieli MBSR, chciałaby mnie poznać. Zaprosiła mnie i tak się złożyło, że poszłam na spotkanie dla osób, które chciałyby zostać certyfikowanymi nauczycielami MBSR.

Dowiedziałam się, że po pierwsze, trzeba mieć ukończone trzydzieści pięć lat, całe szczęście dobiegam niedługo do czterdziestki, więc wszystko jest tutaj w porządku. Po drugie, trzeba ukończyć studia humanistyczne albo przez wiele lat wykazywać się pracą z ludźmi, tutaj moje prowadzenie szkoleń okazało się wystarczające. Po trzecie, trzeba mieć udokumentowaną praktykę własną, przynajmniej półtoraroczną. Tutaj poległam, bo ja praktykuję sama w domu od wielu lat, a mówiąc „praktykuję”, mam na myśli: ćwiczę, wykonuję. Tak, praktykuję medytację uważności, jest to słowo, którego się powszechnie używa w odniesieniu do medytacji. Jak mówię, że praktykuję medytację, to właśnie chodzi o to, że po prostu to robię. Problem był taki, że nie miałam na to papieru, nie chodziłam na spotkania grup medytacyjnych, nie miałam nauczyciela, który mnie oficjalnie prowadził. Dlatego Małgosia zaprosiła mnie do udziału w tak zwanym programie praktyki formalnej.

Jest to program prowadzony przez Polski Instytut Mindfulness, w którym osoby mające już styczność z medytacją mogą z jednej strony pogłębiać tę praktykę, a z drugiej przejść przez określoną liczbę modułów i trochę bardziej teoretycznych podstaw samej praktyki medytacji *mindfulness*. Zapisalam się do tego programu i ukończyłam go, a w międzyczasie rozpoczęłam studium nauczycielskie – po tym, jak już się poznałyśmy i Małgosia uznała, że krótko mówiąc, nadaję się do wzięcia w nim udziału oraz że moja praktyka własna jest wystarczająco ugruntowana.

We wrześniu zeszłego roku zaczęłam studium nauczycielskie, które trwa około półtora roku, przy czym rok to jest bardzo intensywna nauka przypominająca studia podyplomowe, są regularne zjazdy. A pół roku jest przeznaczone na przeprowadzenie pierwszego kursu dyplomowego, takiego już zupełnie poważnego kursu MBSR ze zrekrutowanymi uczestnikami, w pełni odpłatnego. Po tym kursie dyplomowym pisze się jeszcze pracę zaliczeniową i wtedy dostaje się oficjalną licencję – certyfikat do bycia nauczycielem MBSR.

To jest pokrótce moja droga do tego momentu, w którym jestem teraz. Dla mnie jest to niezwykła droga, ponieważ medytacja *mindfulness* jest bezpośrednio powiązana z bardzo ważnymi jakościami i wartościami w życiu, które się w trakcie praktyki pielęgnuje i ćwiczy. To takie wartości jak nieocenianie, jak życzliwość, jak współczucie (czy też samowspółczucie), jak akceptacja. Mam poczucie, że to są wartości, których szukamy we współczesnym świecie.

Wybrzmiało to również w ostatnim odcinku podcastu z terapeutką Malwiną Huńczak. To, że w dzisiejszym świecie nadmiaru – w świecie konsumpcji; w świecie, w którym wszystko mamy pod ręką czy na wyciągnięcie ręki; w świecie, w którym nauczono nas, że możemy być tym, kim chcemy, i w zasadzie *sky is limit*, czyli nie mamy ograniczeń – żyjemy paradoksalnie w kulturze braku. Moim zdaniem medytacja *mindfulness* i jakości, których się uczymy poprzez medytację, wypełniają ten brak. To naturalnie jest duże uproszczenie, ale ja – osoba, która przez wiele lat zajmowała się tematem minimalizmu, czyli porządków w mieszkaniach, domach, komputerach, gdziekolwiek indziej – w pewnym momencie poczułam, że to jest bardzo mocno powiązane z porządkami, które robimy w głowie.

Wielu moich czytelników zwracało na to uwagę. Okej, no posprzątałyśmy sobie w domu, ale jak zaczęliśmy się konfrontować z tymi wszystkimi rzeczami, które mamy – z sentymentu i na wszelki wypadek – nagle okazuje się, że mierzymy się też ze schematami w naszych głowach, z przekonaniem, z przyzwyczajeniami, z wymogami kultury i z tym wszystkim, co gdzieś tam się nam pod kopułką kotłuje. Ja już w książce „Chcieć mniej”, która została wydana w dwa tysiące szesnastym roku – a napisałam ją chwilę wcześniej – dotknęłam tych tematów. Ale nie potrafiłam ich rozwinąć, nie potrafiłam ich rozszerzyć, bo brakowało mi konkretnego narzędzia, które będzie

pomocne przy robieniu porządków w głowie, które mogą się dziać równolegle z porządkami w domu czy w szafie, ale niekoniecznie.

Teraz wiem – po wielu latach praktykowania medytacji – że *mindfulness*, medytacja uważności jest dla mnie właśnie takim narzędziem, taką odpowiedzią. Mam poczucie, jakby moja praca – również zawodowa w tym obszarze – się wypełniła. Wskoczył brakujący puzzlek i okazało się, że to wszystko, co robiłam przez ostatnie lata związanego z minimalizmem, plus medytacja *mindfulness* to właśnie ta pełnia. Mam poczucie, że dysponuję narzędziami, których mogę używać do pracy z Wami. Mogę je przemycać czy pokazywać na blogu; w podcaście, którego teraz słuchasz; w warsztatach; w pracy indywidualnej; gdziekolwiek to życie mnie jeszcze zaniesie.

To jest dla mnie kwintesencja sztuki prostego życia, połączenie wszystkich niteczek, połączenie wszystkich puzzli. Metafora puzzli jest dla mnie nieprzypadkowa, bo jeśli ktoś z Was układał puzzle, to może pamiętać to uczucie, które pojawia się po włożeniu na miejsce ostatniego puzzla. Dla mnie to jest właśnie taki moment. Moment, w którym staję się nauczycielką medytacji *mindfulness*, jest jak dołożenie tego ostatniego puzzla do układanki. To też sprawia, że z ogromnym zaufaniem i z ogromną nadzieją patrzę w przyszłość i w to, co będę robić w tym obszarze. A plany mam naprawdę szalone, duże. Chciałabym przemycać te jakości związane z medytacją *mindfulness* do wszystkiego, co robię. Tak też się trochę dzieje.

W ostatnim czasie wypuściłam nowy e-book – wyzwanie, które nazwałam „Cyfrowy minimalizm w praktyce”. To jest bardzo narzędziowy e-book, który pomaga w ogarnięciu i posprzątaniu wirtualnego życia. Magda – moja przyjaciółka, moja asystentka, która jako pierwsza czyta wszystkie materiały, które tworzę, zanim jeszcze trafią do korekty i do czytelników – roześmiała się i powiedziała, że ja chyba już nie potrafię inaczej, czyli wrzucam te wartości, które płyną z *mindfulness*, nawet do tak narzędziowych rzeczy jak e-book o minimalizmie cyfrowym. I to prawda. Chciałabym, żeby w przyszłości wszystko to, co będę robić – niezależnie, jaką formę przyjmie – było mocno oparte na jakościach płynących z *mindfulness*, na akceptacji, na życzliwości, na nieocenianiu, na współczuciu. Wierzę, że mi się to uda.

Poczułam teraz, że chociaż mówię już od dłuższego czasu, to jednak zdołałam poruszyć w tym podcaście jedynie wycinek tej szerokiej tematyki, jaką jest *mindfulness* i medytacja *mindfulness*. Bardzo chętnie będę ten temat w różnych aspektach eksplorować w kolejnych odcinkach podcastu. Jestem ciekawa, czy coś Was poruszyło, czy coś Ciebie teraz poruszyło i pomyślałaś, że może jest jakiś jeden konkretny aspekt, o którym chciałabyś jeszcze posłuchać, który Cię zaintrygował albo wręcz przeciwnie: stwierdziłaś, że to bez sensu, i tak głupie, że nie wiadomo, do czego to przypiąć. W porządku. Wszystkie uczucia czy też myśli, które się pojawiają, są dla mnie naprawdę okej. Z ogromną ciekawością o nich przeczytam.

Nasz wspólny czas dzisiaj dobiegł już końca. Dziękuję Ci pięknie za wysłuchanie tego odcinka podcastu „Sztuka prostego życia”. Tradycyjnie ogłaszam, że wszystkie książki, o których wspominałam; linki do tekstów, o których mówiłam, oraz oczywiście transkrypcja tego podcastu dla osób, które może chciałyby sobie to poczytać albo po prostu wolą tekst pisany, pojawią się w notatkach do dzisiejszego podcastu, gdziekolwiek zostanie on umieszczony.

Zatem, droga słuchaczko, drogi słuchaczu, dziękuję Ci naprawdę pięknie za wspólnie spędzony czas i mam nadzieję do usłyszenia w kolejnych odcinkach podcastu „Sztuka prostego życia”.