

ZJAWISKO
MASKI
DEPRESJI

AKCJA SPOŁECZNA
MÓW DO MNIE
GRZECZNIE

SEKSUALNIE
SPROŚNIĘ
I RADOŚNIE

WYCHOWANIE
MINDFULNESS
DLA DZIECI

***Dzień
(Mocy)
Kobiet***

RELACJE
JAK DBAĆ
O PRZYJAŹŃ
W DOROSŁYM
WIEKU

PSYCHOASTROLOGIA
ARCHETYP
RYB

*Katarzyna
MILLER
Zaczynam nową
przygodę*

TEMAT NUMERU

**Kim naprawdę
jesteś?**



SYLVECO
silva · natura · ecologia

www.sylveco.pl



naturalna pielęgnacja

W NOWOCZESNYM WYDANIU

Złot czarownic

Są niekwestionowanymi bohaterkami naszej dziecięcej wyobraźni. Zaludniają rozmaite bajki, czy to te rosyjskie o chatce na kurzej łapce, czy te bardziej „zachodnie”, rozpowszechnione przez braci Grimm, jak „Jaś i Małgosia”, „Królewna Śnieżka”. Tajemnicze, złośliwe, groźne i nieprzewidywalne, ale też mądre i jasnowidzące. Znają się na czarach. Wiedzą, co wrzucić do kociołka, by stać się kimś innym, przywołać miłość, ale też otruć czy sprowadzić chorobę. Mamroczą zaklęcia, latają na miotle, lecz nade wszystko zanoszą się śmiechem.

Góry Świętokrzyskie, gdzie się wychowałam, słyną z Baby-Jagi i Łysej Góry, miejsca, w którym miały się odbywać złoty czarownic, czyli sabaty. Jako dziewczynka byłam wręcz przekonana, że każde polskie miasto lub region mają własną czarownicę, tak jak mają swoich patronów czy świętych. Zabawne jednak, że nigdy nie myślałam o nich jako o kimś, kim mogę zostać kiedyś sama, albo kimś, kim już jestem. Wydawały mi się postaciami z bajek, legend i baśni, czyli z zupełnie innego świata. I kiedy dorosłam, zupełnie zniknęły z mojego życia.

Niedawno znowu za nimi zatęskniłam. I chyba nie tylko ja. Czarownice powracają bowiem

z triumfem do popkultury. Nie zawsze są stare i brzydkie, choć, jak twierdzi psycholożka Agnieszka Kramm, brodawki, siwe, potargane włosy, pazury i garb to ważne atrybuty („Czarownica pozwala sobie na bycie brzydką, na niezabieganie o aprobatę otoczenia. Bo ma wielkie poczucie mocy”). Często są piękne i gładkie jak Angelina Jolie z filmu dla dzieci „Czarownica” czy wykształcone i empatyczne jak Diana z serialu dla dorosłych (!) „Księża czarownic”. Co więcej, wiele współczesnych kobiet mówi o sobie, że są czarownicami, wiedźmami. I powtarzają to z dumą, uśmiechem i samoświadomością.

Okazuje się, że kiedy przestajemy straszyć siebie i innych czarownicą, zaczynamy ją bardziej rozumieć, podziwiać i lubić. Postrzegać jako postać pozytywną, dowód na to, że – jak pisze eseistka Mona Chollet – „być może łagodna uroda czy szczeniocząca uprzejmość nie są jedynym przeznaczeniem kobiety”.

W marcowym SENSie piszemy dużo o mocy kobiet, tej biorącej się z intuicji, snów, emocji i zaufania do natury. Tej, która odradza się teraz w społeczeństwie i potęguje dzięki siostrzeństwu. Najwyższa pora, by – tak jak czarownic – przestać wreszcie się jej bać! **Is**



JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA



SENSOWNY POCZĄTEK

- 4 Listy do psychologa**
Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz
- 8 Psychonewsy** Inspiracje, rozwojowe wskazówki, ćwiczenia oraz filmy i seriale
- 18 Postać z SENSEm Katarzyna Miller**
o tym, do czego chce zainspirować swoją płytą

TEMAT NUMERU

KIM NAPRAWDĘ JESTEŚ?

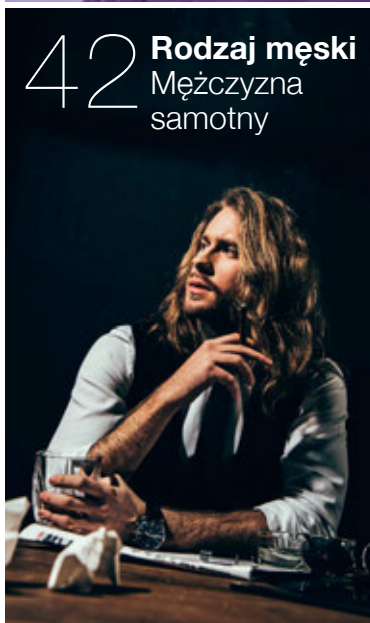
- 26 Podróż do środka siebie** Jak i kiedy najlepiej w nią wyruszyć, wyjaśnia psycholożka Agnieszka Kramm
- 32 Życiowa misja** Poznaj swoją warnę, czyli wedyjską osobowość, która ujawnia się w kontaktach z innymi
- 36 Po kole** Jakiego żywiołu masz w sobie najwięcej, pomaga ustalić naturopatka Beata Diana Miller

RELACJE

- 42 Rodzaj męski** Gdzie współczesny singiel spotyka się z współczesną singielką, próbuje ustalić terapeuta Robert Miłczarek
- 46 Seksualnie** Jak się kochać? Sprośnię i radośnie – przekonuje trenerka seksualności Joanna Keszka
- 50 Bez sensu** Przyjaźń w dorosłym życiu też trzeba pielęgnować – pisze Hanna Samson
- 54 Nacje mają swoje racje** Holendrzy – sprawiedliwi i bezpośredni
- 58 Wychowanie z SENSEm** Mindfulness dla dzieci i młodzieży

PRACA

- 62 Mentorki** I ty możesz zostać liderką przyszłości – przekonuje filozofka Aleksandra Hirszfeld, autorka mentoringu dla kobiet „Entuzjastki”



NA OKŁADCE Katarzyna Miller ZDJĘCIE Krzysztof Opaliński PROJEKT OKŁADKI Maciej Kalkus

psychologia dla ciebie
sens

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. (22) 312 37 12,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTOR NACZELNA

JOANNA OLEKSZYK

dyrektor artystyczny Maciej Kalkus
sekretarz redakcji Monika Stachura
korekta Beata Saracyn
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoredakcja Anna Bereza,
Magdalena Sobotka

redakcja

Joanna Derda

współpracownicy

Krzysztof Boczek, Dagmara Gmitrzak,
Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz,
Orina Krajewska, Katarzyna Miller,
Karolina Morelowska-Situk, Ewa Nowak,
Aleksandra Nowakowska,
Beata Pawłowicz,
Robert Rient, Hanna Samson,
Grażyna Torbicka, Marta Urbaniak,
Mariola Wiktor, Julia Wollner,
Dominika Zaslona-Dukielska

WYDAWNICTWO

ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek
dyrektor finansowy
Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łożewicz

REKLAMA

dyrektor Anna Szaluś
zespół Ewa Pietrzykowska,
Anna Ruskowska (zastępca)

PROMOCJA I MARKETING

dyrektor Justyna Ogłodzińska

PRODUKCJA

Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny Piotr Szczerski
opracowanie kolorystyczne
Paweł Sulisz, Piotr Szczerski
Druk i oprawa
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

PRENUMERATA

Burda Publishing Polska Sp. z o.o.,
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,
Infolinia: 22 360 37 77,
e-mail: bok@burdamedia.pl
nr rachunku mBank S.A.
32 1140 1977 0000 4186 6900 1017

26

Temat numeru
Poznaj siebie



94

Szkoła umiejętności
W zgodzie z Księżycem



106

Podróż
Slow traveling

ROZWÓJ

- 66 Zjawisko** Czym są maski depresji?
- 70 Kampania społeczna** „Mów do mnie grzecznie” – apeluje dr Agata Jastrzębowska-Tyczkowska
- 74 Moc kobiet** Nowa rubryka terapeutki Ewy Klepackiej-Gryz
- 78 Psychoastrologia** Archetyp Ryb
- 82 Informator** o warsztatach rozwoju

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 84 Wywiad** Maciej Nabrdalik – fotograf z duszą
- 88 Recenzje** Książki z SENSem
- 90 Filmoterapia** O filmie „Cząstki kobiety” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland
- 93 Zdarzenia** Warto posłuchać i zobaczyć

DZIEŃ (MOCY) KOBIET

- 94 Księżycowe plemię** Kobiecty cykl a fazy Księżycy
- 98 Rytuał przejścia** Co przynosi menopauza, pytamy ginekolożkę Christiane Northrup
- 102 Zachować twarz** Ćwiczenia i masaże na twarz poleca charakteryzatorka Aneta Kolendo-Borowska

ŚWIADOME ŻYCIE

- 106 Mężczyzna w wewnętrznej podróży** Torbjørn Færøvik o zaletach podróżowania koleją
- 110 Przyjemności** Maria Boczar, która organizuje dziewczynskie warsztaty tkackie, tłumaczy, dlaczego tak wiele osób skłania się teraz ku rękodzieli
- 114 Blżej natury** Trendy w zgodzie z przyrodą

SENS w wersji elektronicznej na
zwierciadlo.pl/sklepcyftowy/



Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA ultraSKY volume 70 g/m², posiadającym certyfikat FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym także korzystanie nie

może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuźne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedają aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadlo Sp. z o.o. ul. Postępu 14, 02-676 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody,

rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawie uzasadnione interesy administratora. **Odbiory danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu**
Następny SENS ukaże się **11 marca**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

Za nami niespokojne miesiące, a co przed nami? Nie wiadomo...

Ta sytuacja oczywiście budzi lęk, ale i skłania do wglądu w siebie. Czego się boję?

Czy moje życie ma sens?

Jak wyglądają moje relacje z innymi ludźmi? Gdzie szukać odpowiedzi na te pytania

odpowiada psycholożka

EWA KLEPACKA-GRYZ



Ewa Klepacka-Gryz
psycholożka, terapeutka,
autorka poradników
psychologicznych,
trenerka warsztatów
rozwojowych dla kobiet;
www.terapiavia.com



CZY TO PRZYJAŹŃ?

Mam pytanie dotyczące przyjaźni. No właśnie, pytanie brzmi: czy tę więź między mną a tą drugą osobą można tak nazwać? Poznałyśmy się kilka lat temu i tak się jakoś potoczyło, że zaprosiłam ją na kawę, zaczęłyśmy do siebie dzwonić i zawiązała się między nami jakaś tam więź. Ale A. mówi ciągle na ten sam temat – swoich relacji z żonatymi facetami. Ja tego zwykle wysłuchiwałam, jednak zawsze byłam przeciwna wikłaniu się w takie związki. To po prostu wbrew moim zasadom. Nie umiem sobie z tym poradzić, tym bardziej że ona coraz częściej dzwoni do mnie z opowieściami, a ja już tego nie mogę słuchać, ale z drugiej strony nie mam zbyt wielu przyjaciół i cieszę się, gdy ktokolwiek zatelefonuje. Zauważam jednak, że coraz bardziej mnie to męczy. Jak wybrnąć z niewygodnej relacji, nie urażając przy tym drugiej osoby?

Zagubiona

Droga Zagubiona,

czujesz się zagubiona w tej przyjaźni czy raczej w ustaleniu, czy ta relacja jest dla Ciebie ważna? Pomyśl chwilę nad odpowiedzią.

Po pierwsze, to nie mnie oceniać, czy twoja relacja z koleżanką jest przyjaźnią czy nie, bo to możesz stwierdzić jedynie ty sama. Może nawet się okazać, że dla Ciebie to przyjaźń, a dla koleżanki jedynie dobra znajomość, albo odwrotnie. I to jest OK, bo nie o nazwę tu chodzi. Jedną sprawą to fakt, że nie akceptujesz męsko-damskich relacji swojej koleżanki, a właściwie jej wyborów. Masz do tego prawo i masz również prawo ją o tym poinformować, choćby po to, żeby nie dać się wikłać w jej opowieści. Możesz sformułować to tak: „Wiesz, że ja takich związków nie akceptuję, słyszę, że ty masz inaczej, ale nie rozmawiamy na ten temat, bo ja ci tu w niczym nie pomogę a i słuchać tego już nie chcę”. Pamiętaj: to, że

nie akceptujemy czy nie rozumiemy jakiegoś zachowania przyjaciela, nie przekreśla przyjaźni między nami.

Kolejna sprawa – koleżanka zamećza cię swoimi opowieściami i nawet jeśli nie zawsze dotyczą one romansów z mężczyznami, to i tak w waszej relacji ona głównie mówi, a ty przede wszystkim słuchasz. Może masz już tego dość? Jeśli tak właśnie czujesz, to zrób sobie kilkudniowy detoks od gaduły i sprawdź, czy za nią zatęsknisz. A może wprost przeciwnie: poczujesz tylko ulgę? Albo zrozumiesz, że ta relacja jest dla Ciebie nadal ważna, ale pora ustalić nowe zasady.

Z twojego listu wynika, że masz jakiś problem – jest ci niewygodnie, ale nie do końca wiesz, z jakiego powodu. Najpierw musisz poczuć, czym jest wasza więź i co tak naprawdę ci przeszkadza, bez tego ani rusz.

CZUJĘ, ŻE GASNĘ

Moje życie na ma żadnego sensu ani celu. Mam wrażenie, że stoję w miejscu. Próbowałam to zmienić, ale bezskutecznie. Nie lubię swojej pracy, a właściwie atmosfery, jaka w niej panuje, gdzie głupszy ode mnie zarabiają więcej i mają ciągle o coś do mnie pretensje, pomimo że pracuję tak dużo jak się da. Nie lubię miasteczka, w którym mieszkam, gdzie każdy wie o moich niepowodzeniach. Próbowałam zmienić pracę i się wyprowadzić. Nie udało się. Wysłałam setki razy CV, prawie nikt się nie odezwał. Ani w sprawie pracy stacjonarnej, ani dodatkowej. Jestem kilka lat po rozwodzie, nie znalazłam nikogo, z kim mogłabym dalej żyć. Nie mogę zrozumieć, dlaczego kiedy jedni chcą zmienić pracę, to ją po prostu zmieniają, kiedy chcą mieć partnera, to go mają – a mi nie udaje się nic. Chodziłam do psychologa, ale to też nie przynosiło jakichś wymiernych skutków. A ostatnio nawet gdy zaplanuję sobie weekend, chcę gdzieś wyjechać, choć na chwilę, żeby zmienić otoczenie, to wpadam na kwarantannę. Jest to już moja druga kwarantanna w przeciągu miesiąca. Czuję, że się wykańczam, gasnę. Najchętniej położyłabym się spać i już nie wstawała, bo nie ma po co. **M.**

Droga M.,

kiedy przeczytałam twój list, zrobiło mi się smutno. Zwłaszcza pierwsze zdanie jest mocne, ale przede wszystkim dlatego, że zamyka przed tobą jakiejkolwiek perspektywy. Zastanawiam się, kim jest osoba, której życie nie ma sensu ani celu. Jak wygląda, jaki ma kolor włosów i oczu, co lubi? Czy czasami się uśmiecha? Czuję, że – wbrew temu, co piszesz – zwykle masz pogodną twarz. Jak myślisz: czy sens i cel życia to coś, co dostajemy od ludzi, świata? A może sami musimy go ustanowić? Czy jakakolwiek zamiana według ciebie jest tożsama z nadaniem celu swojemu życiu? Może najpierw warto odkryć ten cel, a dopiero potem wprowadzać zmiany? Zadaję ci te wszystkie pytania, bo wiem, że odpowiedzi zmienią twój punkt widzenia. Wiem też, że tylko ty znasz odpowiedzi.

Podczas lektury zwracałam też uwagę na to, co „mówi” twoje ciało: „stoję w miejscu”, „położyłabym się spać i już nie wstawała”.

Może właśnie tego potrzebujesz? Zamiast myśleć o tym wszystkim, co się nie udało, poczekaj do weekendu i rano nie wstawaj z łóżka tak jak zwykle, tylko leż dotąd, aż twoje ciało będzie miało ochotę zmienić pozycję. Skup się na ciele, a nie na głowie, która z pewnością podsunie ci setki „musów” i „przymusów”, dla których musisz już wstać. Ignoruj narzekanie głowy, czekaj, aż ciało będzie tak wypoczęte, że poczujesz autentyczny impuls do działania. Wtedy wstań i skup się na tym, jakie ruchy ono chce wykonać (głowę nadal ignorujemy). Może poczujesz energię do pójścia na spacer, posprzątania mieszkania albo poćwiczenia? Już samo to działanie będzie inne niż do tej pory, stanie się początkiem zmiany, pierwszym krokiem do..., no właśnie, tego nie wiemy. Pamiętaj, że kiedy wyjdiesz z energii narzekania, wszystko się może wydarzyć. A cel i sens pojawią się w tobie zaraz potem.



POTRZEBUJESZ
WSKAZÓWKI
LUB INSPIRACJI?
PISZ DO NAS:
sens@grupazwierciadlo.pl



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzinna, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...

reklama



ZESTRESOWANI Z LĘKU

Codziennie w wiadomościach czytam o kolejnych rekordach zakażeń koronawirusem i ogarnia mnie przesywający lęk... Ten strach pogłębił się u mnie po śmierci ciotki, która w samotności, bez najbliższych umierała w szpitalu właśnie na COVID-19. Wtedy coś we mnie pękło. Moja krewna co prawda zbliżała się już do siedemdziesiątki, ale była zawsze sprawną, żywotną osobą i wyjątkowo rzadko zdarzało jej się chorować. Za dwa miesiące wracam do pracy po urlopie wychowawczym i już jestem przerażona, jak dam sobie radę ze stresem. W pracy codziennie stykam się z dużą liczbą ludzi, co budzi teraz we mnie lęk. Co jeżeli się zarazię? Jak przejdę tego wirusa? Czy pojawią się komplikacje? – te pytania ciągle krążą mi po głowie. Mąż twierdzi, że przesadzam i czytam za dużo wiadomości. Czy rzeczywiście powinnam odciąć się od newsów? Jak sobie radzić z tym stresem?

Monika

Droga Moniko,

lęk związany z koronawirusem niestety, w mniejszym lub większym stopniu, dotyka każdego z nas. Pandemia, zagrożenie chorobą, a nawet utratą życia w każdym z nas budzi najbardziej pierwotny i najsilniejszy lęk – przed śmiercią. Ty sobie ten lęk uświadamiasz, i to duży plus, bo możesz z nim coś zrobić.

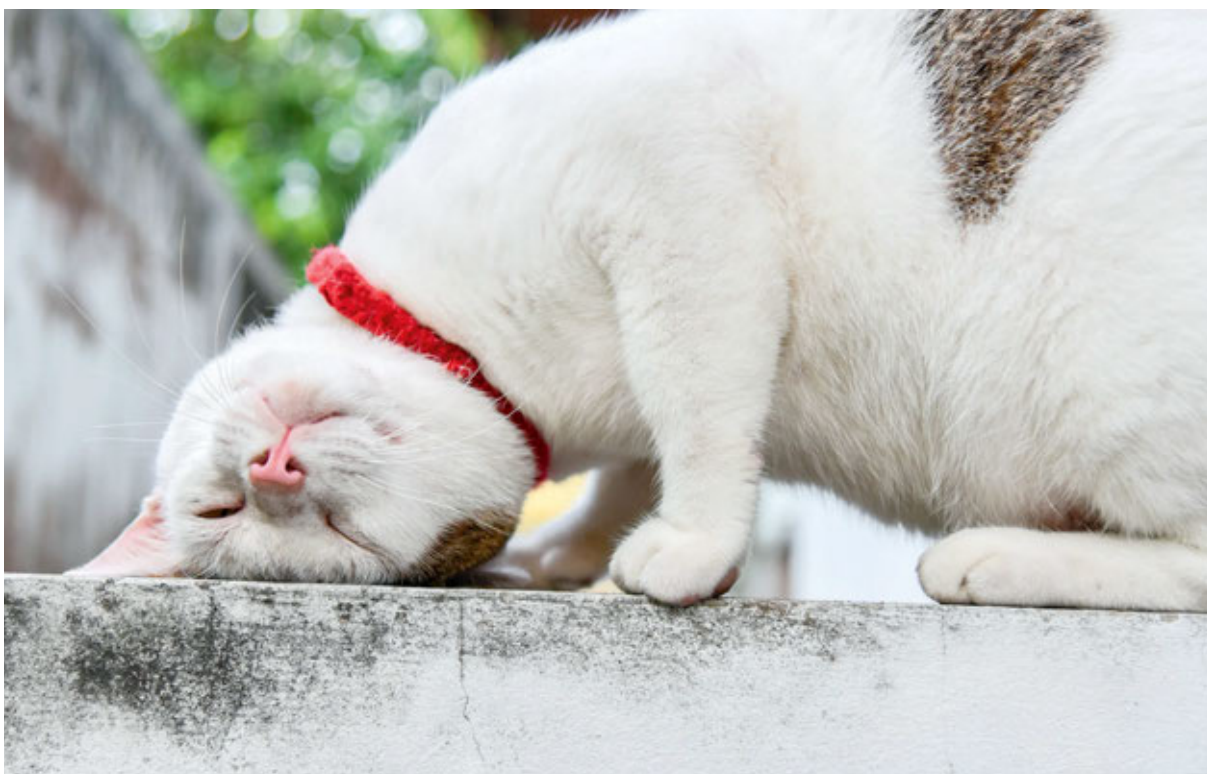
Każdy z nas na zagrożenie reaguje inaczej. Jak lęk objawia się u ciebie? Wspominasz, że cię paraliżuje, zatem przypuszczam, że czujesz go wyraźnie w ciele. Doskonale, to właśnie ciało będzie największym sprzymierzeńcem w radzeniu sobie z problemem. Lęk najczęściej objawia się napięciem w poszczególnych mięśniach, uciskiem w klatce piersiowej czy w okolicy żołądka albo bólem brzucha. To ważne, żebyś uświadomiła sobie, gdzie i jak odczuwasz ten lęk ty. Jeśli już odkryjesz swoje najbardziej „stresowe” doznania, możesz zacząć z nimi pracować choćby za pomocą oddechu, ruchu (poprzez automasaż części ciała, która najbardziej napina się w stresie – samo położenie dłoni tam, gdzie czujesz napięcie, i spokojny oddech na pewno cię odprężą).

Zamiast koncentrować się na często sprzecznych i na pewno stresotwórczych informacjach, zajmij się i zaopiekuj swoim zestresowanym ciałem. Kolejno sprawdzaj różne metody obniżenia stresu i wybierz te, które okażą się dla ciebie najskuteczniejsze. Może jednego dnia odpręży cię ciepła aromatyczna kąpiel (olejki do aromaterapii, jak lawendowy czy cytrynowy, skutecznie rozluźniają napięcie), a drugiego – szybszy ruch? Nie musisz od razu intensywnie ćwiczyć, wystarczy, że kiedy czujesz lęk, nie pogrążasz się w mnożeniu czarnych scenariuszy, a zaczynasz krzątać się po domu, pobawisz się z dzieckiem, zrobisz kilka skłonów – poczujesz, jak twoje ciało powoli wychodzi ze stanu: „uwaga: niebezpieczeństwo”, a mięśnie się odprężają. Co do newsów, musisz sama zdecydować – jeśli czujesz potrzebę posiadania najświeższych informacji, zdobądź je z wiarygodnego źródła. Mów o swoim lęku, ale uprzedzaj, czego potrzebujesz: jedynie wysłuchania, a może rady czy dowiedzenia się, czy osoba, z którą rozmawiasz, też się boi? Może też być tak, że powrót do pracy da ci namiastkę normalnego życia i twój lęk się zmniejszy.



AUTORZY LISTÓW
OTRZYMUJĄ BOX
Z TALIA KART I KSIĄŻKĄ
„POZNAJ SIEBIE”
KATARZYNY MILLER
I JOANNY OLEKSYK,
ZWIERCIADLO.PL/SKLEP





*„Życie, a do tego kot,
daje niewiarygodny wynik,
przysięgam!”*

Rainer Maria Rilke

INSPIRACJE NA MARZEC

Zostań współczującym wojownikiem



Czy w momentach trudnych, chwilach cierpienia i rozpaczy można nadal mieć otwarte i wrażliwe serce? Mniszka buddyjska **PEMA CHÖDRÖN** twierdzi, że jak najbardziej. I że praktyka współczucia uchroni nas przed znieczulicą

Miałam jakieś sześć lat, kiedy dostałam ważną lekcję bodhiczitty od starej kobiety, która siedziała i wygrzewała się w słońcu. Pewnego dnia przechodziłam obok jej domu, czując się samotna, niekochana i wściekła. Kopałam wszystko, co tylko się dało. Ta kobieta, śmiejąc się, powiedziała do mnie: „Dziewczynko, nie pozwól, żeby życie znieczuliło twoje serce”. Właśnie wtedy dostałam tę ważną lekcję: możemy pozwolić, żebyśmy pod wpływem doświadczeń twardnieśli w taki sposób, że będziemy czuli coraz większy żal i lęk, albo możemy pod ich wpływem łagodnieć i stawać się bardziej życzliwymi i otwartymi na to, co budzi nasz lęk. Zawsze mamy wybór.

MOMENT BEZRADNOŚCI

Czitta oznacza: „umysł”, a także „serce” lub „postawa”. *Bodhi* znaczy: „obudzić się”, „oświecony” lub „całkowicie otwarty”. Czasami całkowicie otwarte serce i umysł bodhiczitty nazywane są miękkim miejscem, miejscem tak wrażliwym i czułym jak otwarta rana. Po części jest to równoznaczne z naszą zdolnością do miłości. Nawet najbardziej okrutni ludzie mają ten miękki punkt.

Nawet najgroźniejsze zwierzęta kochają swoje potomstwo. Jak ujął to Trungpa Rinpoce: „Każdy coś kocha, nawet jeśli to tylko tortille”.

Bodhiczitta jest także częściowo utożsamiana ze współczuciem – naszą zdolnością do odczuwania bólu, który dzielimy z innymi. Ból nas przeraża, więc bronimy się przed nim, nie zdając sobie z tego sprawy. Z opinii, uprzedzeń i strategii stawiamy mury obronne; bariery budowane na głębokim lęku przed cierpieniem. Mury te są dodatkowo wzmacniane wszelkiego rodzaju emocjami: gniewem, żądzą, obojętnością, zazdrością i zawiścią, arogancją i dumą. Ale na nasze szczęście miękkie miejsce – nasza wrodzona zdolność do kochania i dbania o innych – jest jak pęknięcie w murze, który wznosimy. Jest to naturalna szczelina w ścianach, które wznosimy ze strachu. Dzięki praktyce możemy nauczyć się znajdować tę szczelinę. Aby obudzić bodhiczittę, możemy nauczyć się chwycić ten moment bezbronności – miłość, wdzięczność, samotność, zakłopotanie, nieadekwatność.

ŚRODEK BÓLU

Do bodhiczitty podobna jest bezbronność rozpaczy. Czasami budzi ona trwogę i panikę, niekiedy złość, niechęć i poczucie winy. Ale pod twardością tego pancerza kryje się miękkość prawdziwego smutku. To

jest więź łącząca nas z tymi wszystkimi, którzy kiedykolwiek kochali.

Uczucie głębokiego smutku może nas nauczyć wielkiego współczucia. Może nas poskromić, gdy stajemy się arogancy, i stonować, gdy jesteśmy nieżyczliwi. Budzi nas, kiedy wolimy spać, i przebija się przez naszą obojętność. Ten nieustanny ból serca jest błogosławieństwem, które może być dzielone ze wszystkimi, jeśli jest w pełni zaakceptowane.

Otwartość i serdeczność bodhiczitty są w rzeczywistości naszą prawdziwą naturą i stanem. Nawet jeśli nasza nerwica ma się o wiele lepiej niż nasza mądrość, nawet jeśli czujemy się najbardziej zagubieni i pozbawieni nadziei, bodhiczitta jest zawsze tutaj jak bezkresne niebo, ani trochę niepomniejszone przez chmury, które chwilowo je zasłaniają. W samym środku naszego cierpienia, w najtrudniejszych chwilach możemy skontaktować się ze szlachetnym sercem bodhiczitty. Jest ono zawsze dostępne, zarówno w bólu, jak i w radości.

Pewna młoda kobieta napisała do mnie o tym, jak w małym miasteczku na Bliskim Wschodzie została otoczona przez tłum ludzi, którzy gwizdali, wrzeszczeli i grozili, że zaczną rzucać kamieniami w nią i w jej przyjaciół, ponieważ są Amerykanami. Oczywiście była przerażona, jednak to, czego doświadczyła, jest niezwykle interesujące. >

reklama



LABORATORIUM
PSYCHOEDUKACJI

lps.pl

Psychoterapia grupowa
i indywidualna,
szkolenie psychoterapeutów

40 LAT DOŚWIADCZENIA.

tel.: 22 617 61 64, 501 201 490 lps@lps.pl

Nagle utożsamiała się z każdą osobą w dziejach, która kiedykolwiek była znienawidzona i poniżana. Zrozumiała, jak to jest być pogardzaną z jakiegokolwiek powodu: rasy, przynależności do grupy etnicznej, preferencji seksualnych, płci.

Coś w niej pękło i poczuła to samo, co miliony uciśnionych ludzi. Spojrzała na to z nowej perspektywy. Zrozumiała, że wspólnota człowieczeństwa łączy ją nawet z tymi, którzy czują nienawiść wobec niej. To poczucie głębokiej więzi, przynależności do tej samej rodziny – to właśnie bodhiczitta.

NIEAGRESYWNY WOJOWNIK

Istnieją dwa poziomy bodhiczitty. Pierwszy to absolutna bodhiczitta, natychmiastowe doświadczenie, które jest całkowicie wolne od koncepcji, opinii i typowego dla nas przekonania, że wiemy już wszystko. To coś tak niezwykle dobrego, że w żaden sposób nie jesteśmy w stanie tego określić, coś jak intuicyjna pewność, że nie mamy absolutnie nic do stracenia. Drugi poziom, relatywna bodhiczitta, to zdolność do utrzymywania naszych serc i umysłów otwartych na cierpienie, bez odcinania się.

Ci, którzy całym sercem oddają się ćwiczeniom w budzeniu absolutnej i relatywnej bodhiczitty, nazywani są bodhisattwami lub wojownikami – nie takimi, którzy zabijają i krzywdzą, ale takimi, którzy słyszą wołanie świata, nieagresywnymi. Są to mężczyźni i kobiety gotowi ćwiczyć, gdy wybucha pożar. Trening w czasie pożaru oznacza, że wojownik wchodzi w trudne sytuacje, aby złagodzić cierpienie. Odnosi się to również do jego chęci przebiccia się przez własną reaktywność



PRAKTYKA WSPÓŁCZUCIA

- **Obudź współczucie wobec siebie:** „Obym był wolny od cierpienia i przyczyny cierpienia” – lub wyraż tę aspirację własnymi słowami.
- **Obudź współczucie dla osoby (lub zwierzęcia),** wobec której odczuwasz już spontaniczne współczucie: „Oby (imię) był wolny od cierpienia i przyczyny cierpienia” – lub wyraż to swoimi słowami.
- **Obudź współczucie dla przyjaciela** (wykorzystaj te same słowa).
- **Obudź współczucie dla kogoś,** kogo uważasz za osobę neutralną (wykorzystaj te same słowa).
- **Obudź współczucie dla kogoś,** kto jest dla ciebie trudny (wykorzystaj te same słowa).
- **Obudź współczucie dla wszystkich istot** wymienionych powyżej (wykorzystaj te same słowa).
- **Obudź współczucie dla wszystkich istot** w całym wszechświecie, zaczynając blisko domu i coraz bardziej rozszerzając zasięg: „Oby wszystkie istoty były wolne od cierpienia i przyczyny cierpienia”.

KLUCZOWE W TRENINGU WOJOWNIKA NIE JEST TO, JAK UNIKNAĆ NIEPEWNOŚCI I STRACHU, ALE JAK ODNIEŚĆ SIĘ DO UCZUCIA DYSKOMFORTU

i przez oszukiwanie samego siebie, do zaangażowania w odkrywanie podstawowej, niezakłóconej energii bodhiczitty.

Wojownik akceptuje to, że nigdy nie wie, co się z nim stanie. Możemy próbować kontrolować to, co niekontrolowalne, szukając bezpieczeństwa i przewidywalności, zawsze mając nadzieję, że będziemy czuć się wygodnie i bezpiecznie. Ale prawda jest taka, że nigdy nie unikniemy niepewności. To, że nie wiemy, jest częścią przygody, ale wywołuje w nas również lęk. Kluczową kwestią treningu wojownika nie jest to, jak uniknąć niepewności i strachu, ale jak odnieść się do uczucia dyskomfortu. Bodhiczitta jest jak odkrycie mądrości i odwagi, o których istnieniu nie mieliśmy pojęcia. Tak jak alchemia zmienia każdy metal w złoto, tak bodhiczitta może, jeśli na to pozwolimy, przekształcić każdą czynność, słowo lub myśl w narzędzie, które przebudzi nasze współczucie. | 5



FRAGMENT KSIĄŻKI
„ODWAŻNE ŻYCIE” PEMY
CHÓDRÓN. WSZYSTKIE
SKRÓTY POCHODZĄ
OD REDAKCJI. KSIĄŻKA
DO KUPIENIA NA WWW.ZWIERCIADLO.PL/SKLEP