

Są dni, kiedy ciało jest w kuchni, a głowa dawno zdążyła uciec w jutro. Przeskakuje między wiadomościami, terminami, rachunkami, planami, do tego wszystkiego dokładam jeszcze wyrzuty sumienia za to, że „nie potrafię się skupić”. I nawet jeśli siedzę chwilę spokojnie, to spokój trwa krótko, bo zaraz przypominam sobie coś, co „powinno było być zrobione wcześniej”. Zabiegana dusza nie jest kapryśna. Ona po prostu działa w trybie alarmowym, ciągle wypatruje kolejnego zagrożenia, kolejnej rzeczy do ogarnięcia.

Obecność tu i teraz nie brzmi jak rozwiązanie problemu, który wygląda jak stos spraw na biurku. Dla mnie była raczej czymś w rodzaju miękkiego hamulca, który nie wyłącza auta, ale ogranicza rozpęd. To nie magia i nie ucieczka od życia. To nauka wracania, kiedy od dawna już się oddalałem. I warto powiedzieć to wyraźnie: nie chodzi o to, by zawsze czuć spokój. Chodzi o to, by zauważać, co się dzieje, zanim porwie mnie automatyczna reakcja.

Co tak naprawdę znaczy „tu i teraz”

„Tu i teraz” bywa rozumiane jako jakaś duchowa poza, w której człowiek ma uśmiech na twarzy i puszcza z głowy wszystkie myśli jak baloniki. Tak to nie działa. Myśli wracają. Czasem nawet więcej, bo w końcu przestałem je zagłuszać. Obecność to nie brak myślenia. To zmiana relacji z myśleniem.

Kiedy wracam do chwili, widzę kilka rzeczy naraz. Czuję nacisk na stopach, słyszę lodówkę, zauważam napięcie w karku. I nagle widzę też, że moja głowa właśnie konstruuje katastrofę, choć nie ma jeszcze nawet dowodu, że cokolwiek się wydarzy. Zauważenie nie jest rozwiązaniem problemu na poziomie faktów. Jest rozwiązaniem problemu na poziomie sterowania.

To ma praktyczne konsekwencje. W takich momentach łatwiej powiedzieć: „Stop, zanim odpowiem, wezmę trzy oddechy”. Albo: „Zanim znów wpadnę w spiralę, nazwę to, co czuję”. To drobne przesunięcia. W skali dnia potrafią jednak uratować relacje, sen i decyzje, które potem trudno cofnąć.

Dlaczego zabieganie tak szybko przejmuje stery

Zabiegłość ma swoje powody. Często nie jest tylko kwestią charakteru, raczej sposobem utrzymania kontroli. Gdy jest dużo zadań, mój mózg zaczyna traktować „działanie” jak dowód, że jestem bezpieczny. Im szybciej coś ogarnę, tym mniej lęku poczuje. Brzmi znajomo? Ja tak miałem. W pewnym momencie przestałem odróżniać „odpoczynek” od „chwilowego braku bodźców”. To drugi typ, nie pierwszy. Odpoczynek wymaga świadomości, a ja go nie ćwiczyłem.

Dochodzi jeszcze jeden mechanizm: w biegu nie spotykam własnych emocji twarzą w twarz. Lęk, smutek, wstyd, złość. One też chcą miejsca. Jeśli go nie dostają, znajdują obejścia: napięciem w ciele, nieprzyjemnymi myślami, pobudzeniem, które wraca wieczorem, gdy już nikt nie wymaga.

Obecność działa jak światło w ciemnym pokoju. Nie usuwa wszystkich przedmiotów naraz. Ale przestają się o nie potykać w ciemnościach.

Prosty powrót: jedno ćwiczenie, różne wersje

Nie zbudowałem swojej praktyki od wielkich rytuałów. Zaczynałem od mikroruchów świadomości. Coś takiego jak: „Teraz wracam do oddechu” albo „Teraz czuję dłonie”. Brzmi prosto, ale to właśnie proste rzeczy najtrudniej utrzymać, bo w ciągu dnia mój umysł ma wyraźnie własne plany.

Zauważyłem, że najlepiej działa podejście „jedno ćwiczenie w wielu momentach”. Nie potrzebuję zawsze 20 minut. Potrzebuję kilku okazji, żeby przypomnieć sobie, co jest realne w tej sekundzie.

Poniżej opiszę wersję, którą możesz potraktować jak domyslną. Jeśli w trakcie coś pójdzie nie tak, też będzie dobrze. Obecność nie ocenia.

Ćwiczenie: nazwać, poczuć, wrócić

Najpierw wybierz moment, w którym i tak coś robisz, na przykład czekasz na wodę w czajniku albo stoisz w kolejce. Potem:

- Nazwij to, co masz. Nie oceniasz. „Jestem spięty”. „Siedzę”. „Czuję pośpiech”.
- Poczuć w ciele jedną rzecz. Zwykle działa okolica, która już i tak mówi: kark, brzuch, szczeka, dłonie.
- Wrócić do oddechu lub do kontaktu z podłożem. Wystarczy kilka cykli.

W praktyce to trwa krótko. Czasem 20 sekund. A jednak daje sygnał: „Jestem tutaj. Teraz mogę wybrać”.

Jeżeli pojawia się myśl, nie próbuję jej wyciszać jak głośnej muzyki. Ja ją traktuję jak informację. „Jest myśl o spotkaniu”. I wracam do oddechu. To brzmi banalnie, ale wcale nie jest łatwe, szczególnie kiedy jestem wyczerpany. Wtedy mój umysł robi z siebie sędziego: „Nie umiesz, nie potrafisz, znowu uciekasz”. Obecność uczy, że uciekanie jest częścią procesu. Powrót jest sednem.

Kiedy obecność boli, a nie koi

Czasem wracając „tu i teraz”, czuję więcej niż dotąd. Na przykład w ciele wychodzi złość, którą wcześniej przykrywałem działaniem. Albo pojawia się smutek, o którym wiedziałem, ale trzymałem go na dystans. Jeśli to się wydarzy, nie ma sensu udawać, że wszystko jest dobrze.

Mam zasadę: najpierw regulacja, potem decyzje. Regulacja nie oznacza terapii w pięć minut, raczej mały ruch w stronę bezpieczeństwa. Jeśli czuję, że „rozlewam się” emocjonalnie, robię coś bardziej przyziemnego. Najczęściej: dłuższy wydech, rozluźnienie szczęki, kontakt stóp z podłogą. Potem dopiero decyduję, co dalej.

Ważna rzecz, którą odkryłem z czasem: obecność nie zawsze daje natychmiastowy spokój. Czasem daje uczciwość, a uczciwość może być trudna. Jeśli emocje są przytłaczające, warto skorzystać z wsparcia specjalisty. Obecność może być bardzo pomocna, ale nie jest substytutem profesjonalnej pomocy, gdy chodzi o głębokie zaburzenia lękowe, traumę lub ryzyko samodzielnego pogarszania stanu.

Obecność a produktywność, czyli jak nie wpaść w kolejną pułapkę

Największa obawa, jaką słyszę u siebie i u innych, brzmi: „A co [balsam dla duszy jak korzystać](#) jeśli będę uważny, a i tak nie zrobię wszystkiego?”. To realny lęk, bo prędkość stała się sposobem przetrwania w wielu zawodach i domach. I tu przychodzi kluczowa różnica: obecność nie zabiera produktywności, ona ją porządkuje.

Zauważyłem trzy typowe scenariusze.

Pierwszy: obecność spina decyzje. Kiedy jestem w pełni pochłonięty, robię rzeczy, które mają sens tylko w głowie, a w realu generują chaos. Po praktyce tu i teraz łatwiej zatrzymać niepotrzebne zadania albo przestać rozpoczynać wszystko naraz.

Drugi: obecność poprawia tempo odczuwania. Oczywiście nie przestaję być szybki. Ale czas przestaje mnie pożerać. Zaczynam widzieć, gdzie realnie jestem, a gdzie już mentalnie zniknąłem.

Trzeci: obecność chroni relacje. W biegu bywa, że rozmawiam „obok” drugiej osoby. Uwaga wchodzi jak miękki korek. Nie zmienia faktów, ale zmienia jakość obecności. I to właśnie jakość buduje zaufanie.

Jeśli boisz się, że obecność będzie kolejnym obowiązkiem, to dobrze. Pułapka polega na tym, że robisz ją jak aplikację do zarządzania życiem. A wtedy na końcu znów pojawia się presja. Obecność ma być praktyką sprzyjającą człowieczeństwu, nie kolejnym testem do zaliczenia.

Kiedy i jak często wracać

„Kiedy” jest ważne, ale jeszcze ważniejsze jest „gdzie w ciągu dnia”. Jeśli poczekasz z praktyką do momentu, aż będziesz idealnie spokojny, może się nie wydarzyć nigdy. Mój umysł nie daje takich okien. On daje okna chaotyczne.

Dlatego polecam nie planować wielkiej sesji na siłę. Lepiej zbudować drobne punkty orientacyjne. Na przykład pierwsza szklanka wody rano, moment w łazience, dojazd, przerwa w pracy, chwila przed jedzeniem. Z czasem te miejsca przestają być nudne. Stają się jak znaki drogowe.

Poniżej krótka propozycja orientacyjna, w formie praktycznej ściągki. Nie musisz jej traktować dosłownie, potraktuj jako mapę.

- rano: 3 spokojne oddechy, zanim włączysz ekran
- w pracy: jedna minuta przy biurku, kontakt stóp z podłogą
- przed posiłkiem: zauważenie zapachu i pierwszego smaku
- wieczorem: skan ciała od czoła do brzucha, bez naprawiania

W czterech miejscach jest jedna wspólna rzecz: krótki powrót, zanim głowa odpłynie.

Przeszkody, które pojawiają się prawie zawsze

Jeśli czekasz, że praktyka będzie gładka, to możesz się rozczarować. U mnie najczęściej przeszkadzały trzy rzeczy.

Pierwsza to zmęczenie. Kiedy jestem wyczerpany, czuję, że „nic nie czuję”, albo przeciwnie, że wszystko mnie zalewa. Wtedy obecność nie jest głębokim wglądem. Jest raczej prostym przytrzymaniem się chwili. Zmniejszam wymagania. Zamiast „uważnie obserwować oddech” robię „zauważyć, czy wydech jest dłuższy niż wdech”.

Druga to natłok myśli. Kiedy zaczynam praktykę, mój umysł natychmiast produkuje listę zadań. Z czasem przestałem walczyć z listą. Ta lista jest jak powiadomienia w telefonie. Możesz je przeczytać, ale nie musisz na nie odpowiadać w tej samej sekundzie. W praktyce: jeśli myśl ma ważny temat, zapisuję ją na kartce. Potem wracam do chwili. To naprawdę robi różnicę, bo mózg czuje, że nie zapomniałeś, a jednocześnie nie żyjesz już w pościgu za każdym nowym impulsem.

Trzecia to rozczarowanie. Czasem po prostu nie mam żadnej „nagrody”. Brak ulgi, brak głębokiego wglądu. I wtedy pojawia się myśl, że praktyka nie działa. U mnie pomaga perspektywa: obecność to trening, a nie wynik. Jak w nauce jazdy na rowerze. Nie za każdym razem balans jest stabilny, ale pamięć ciała rośnie. Tego nie widać w jeden dzień.

Małe eksperymenty w ciągu dnia

Są ludzie, którzy potrzebują spokojnej, zamkniętej przestrzeni, aby ćwiczyć. Ja też lubię ciszę, ale w zabieganiu często cisza nie nadchodzi. Dlatego robiłem eksperymenty z codziennymi czynnościami, bo one pojawiają się nawet wtedy, gdy człowiek ma sto spraw.

Przykłady? Na przykład rozmowa telefoniczna. Wcześniej kończyłem rozmowy myślami już w kolejnym zadaniu. Teraz przed odpowiedzią robię szybki sygnał ciała: czuję kontakt pleców z oparciem albo rozluźniam barki. Nie chodzi o teatralną medytację. Chodzi o to, żeby odpowiedź była „moja”, a nie automatyczna.

Inny przykład to jedzenie. Łatwo stać się obserwatorem własnego życia, ale jedzenie to moment, w którym naprawdę można wrócić do zmysłów. Nie potrzebuję całej celebracji. Wystarczy gryzienie bez pośpiechu w pierwszych dwóch kęsach. Potem wraca normalny rytm, ale trening się odbył.

Jeżeli masz w sobie bunt, możesz sprawdzić to w formie „krótkiej niewygody”: wybierz zadanie, które zwykle robisz na autopilocie, i zrób je świadomie przez trzy minuty. Tyle. Bez kontynuowania w nieskończoność.

Obecność w relacjach: cichy zysk, który czuć długo

Najbardziej namacalną korzyść obecność daje w relacjach. Nie w sensie, że nagle wszyscy przestaną się ranić. Raczej w sensie, że przestają dokładać paliwa wtedy, gdy mogą je odciąć.

Pamiętam sytuację sprzed kilku miesięcy. Byłem zmęczony i coś poszło nie tak w domu, drobiazg, który jednak uruchomił irytację. W głowie już układałem odpowiedzi, jakby to była rozprawa. Zatrzymałem się na sekundę, w środku czułem ciepło w twarzy i napięcie w szczęcie. Wtedy powiedziałem coś prostego: „Teraz jestem zdenerwowany, chcę chwilę oddechu, zanim odpowiem”. Brzmiało to mniej elegancko niż idealne zdanie z książki, ale wystarczyło. Emocje nie zniknęły od razu, jednak rozmowa przestała być walką o wygraną.

To jest obecność w praktyce. Nie zawsze daje dobre samopoczucie. Często daje przestrzeń na lepszy wybór.

Kiedy „uważność” staje się presją, a nie wsparciem

Jest jeszcze jedna rzecz, o której rzadko się mówi: uważność może mieć ciemną stronę. Szczególnie, gdy człowiek traktuje ją jak projekt. Wtedy pojawia się pytanie: „Czy ja robię to wystarczająco dobrze?”. A to już nie jest praktyka obecności, tylko kolejna wersja samokontroli.

U mnie presja pojawiała się wtedy, gdy oczekiwałem natychmiastowych efektów w emocjach. Jeśli po ćwiczeniu nie czułem ulgi, uznawałem, że praktyka zawiodła. Dopiero po dłuższym czasie zrozumiałem, że efekt może być subtelny: lepsze decyzje, mniej automatyzmu, szybszy powrót do siebie.

Jeżeli masz w sobie tendencję do perfekcjonizmu, spróbuj zmienić pytanie. Zamiast „czy byłem uważny?” zapytaj „czy wróciłem?”. Czasem wystarczy, że wracam po tym, jak uciekłem. To jest postęp.

Jak wygląda „tu i teraz” dla zabieganej duszy w praktyce

Dla zabieganej duszy obecność często wygląda mniej jak medytacja w ciszy, a bardziej jak seria małych decyzji w trakcie dnia. „Teraz nie muszę wchodzić w tę myśl”. „Teraz mogę zrobić wydech dłuższy o moment”. „Teraz mogę zapisać zadanie, zamiast je nosić w głowie”. „Teraz mogę usiąść i zobaczyć, że ciało jest tutaj”.

To też oznacza, że praktyka może współistnieć z wymaganiami. Kiedy masz termin, nie znikniesz w lesie na tydzień. Możesz jednak robić krótkie powroty, które obniżają hałas w środku. Hałas nie znika całkiem, ale jest mniej niebezpieczny.

W pewnym sensie obecność jest jak nawadnianie. Nie sprawia, że życie staje się wieczne. Sprawia, że przestajesz działać na oparach.

Krótkie narzędzie na moment przeciążenia

Czasem przychodzi taki moment, gdy człowiek nie ma nawet energii na świadomy oddech. Wtedy potrzebujesz narzędzia, które jest krótkie i konkretne.

Z mojego doświadczenia dobrze działa sekwencja, którą możesz wykonać dosłownie w trakcie przerwy. Nie jest to medytacja w stylu „od zera do nirwany”. To raczej szybki reset układu nerwowego.

Gdy czuję przeciążenie, robię trzy kroki w tej kolejności:

1. Rozluźniam szczękę, opuszczam język z podniebienia i oddycham trochę wolniej niż normalnie.
2. Czuję stopy i podpór. Jeśli siedzisz, poczuj kontakt pośladków i pleców.
3. Nazywam, co się dzieje, jedno zdanie: „To jest stres, a nie plan na życie”.

Wtedy emocje nie stają się mniejsze w sensie magicznym. Stają się bardziej uporządkowane. A gdy emocje są uporządkowane, łatwiej wybrać kolejny ruch, nawet jeśli to jest tylko „zrobię jedną rzecz teraz, a resztę przełożę”.

Co jeśli czasem nie masz siły?

To pytanie pojawia się u większości osób, które próbują robić praktykę. Brak siły jest częścią życia, a czasem to właśnie na braku siły najlepiej działa obecność, ale w wersji „minimalnej”.

Minimalna wersja wygląda tak: nie siadasz do żadnego programu. Tylko robisz jedną rzecz świadomie w chwili, kiedy i tak jesteś w ruchu. Czasem wystarczy, że zauważysz dźwięk otoczenia, albo że poczujesz, jak opada twoje ramię. Tyle. Nawet jeśli myśli dalej biegną, ciało dostaje informację, że nie wszystko jest w panice.

Zabiegana dusza nie potrzebuje, żeby ktoś ją przekonał, że ma czas na spokój. Ona potrzebuje spotkania, kiedy go nie ma.

Zmiana, którą da się poczuć po czasie

Nie oczekuj wielkiej metamorfozy z dnia na dzień. Obecność jest subtelna, ale jej ślady zwykle pojawiają się w kilku obszarach.

Po pierwsze, szybciej zauważasz moment, w którym odpływasz. To ważne, bo dopiero wtedy możesz cokolwiek zrobić. Kiedy oddalisz się od siebie na godzinę, wracasz trudniej. Kiedy oddalisz się na minutę, powrót bywa możliwy szybciej.



Po drugie, przestajesz traktować każdą myśl jako rozkaz. Myśl dalej pojawia się w głowie, ale nie jest jedyną prawdą. To ogromna różnica dla jakości życia.

Po trzecie, wracasz do ciała. Ciało daje wskazówki, zanim emocje przerodzą się w reakcje. To działa jak wczesny alarm.

A czasem, po tygodniach i miesiącach, pojawia się coś jeszcze: delikatniejszy stosunek do siebie. Mniej osądzania, więcej ciekawości. Zamiast „jestem popsuty, bo nie mogę się wyciszyć” pojawia się „jestem przeciążony, więc wrócę do prostych sygnałów”.

Jak utrzymać praktykę bez przemęczenia się

Jeśli chcesz, żeby obecność nie zniknęła po kilku dniach, przyda się jedna strategia, którą wprowadziłem w życie, gdy mi się rozjeżdżało. To podejście „mniejszy plan, większa szansa”.

Zamiast stawiać sobie cel: „codziennie medytuję 20 minut”, wybierz cel: „codziennie łapię jeden powrót”. To jest ten typ praktyki, który ma elastyczność. Jeżeli dzień jest ciężki, i tak zrobisz powrót, choćby krótki.

I właśnie to jest w obecności najpiękniejsze. Praktyka nie musi być wielkim wydarzeniem. Ona może być codziennym, małym potwierdzeniem: „jestem tutaj”. Nawet jeśli wszystko inne jest w ruchu.

Jeśli w tej chwili masz wrażenie, że „jesteś za późno” albo „nie masz warunków”, potraktuj to jako sygnał, że praktyka jest potrzebna bardziej niż kiedy indziej. Tylko nie w wersji na trudne egzaminy. W wersji przyjaznej, powtarzalnej, realnej.

Wybierz dzisiaj jedną chwilę. Jedno dotknięcie chwili, jedno nazwane „teraz”. I zobacz, co się zmieni, kiedy twoja głowa przestanie rządzić na autopilocie. To drobne, ale w dłuższej perspektywie ma ogromną moc, bo wraca nie tylko oddech. Wrócisz też ty.