

**UNIVERSE**

**NAJLEPSZA PRACA  
NA ŚWIECIE**

**WORKERS**

PROGRAM 5 TYGODNI



**ZADANIE PIERWSZE: BYCIE**

2020 [dojrzewalnia.pl](http://dojrzewalnia.pl)

# BYCIE

## Jedno z najważniejszych zadań, do których wykonania zatrudnił Cię Wszechświat.

I jedno z najbardziej zaniechanych.

Współczesny świat robi wiele, aby rozproszyć nas w tym temacie i nakierować przede wszystkim na erzac w postaci przebywania w wyobrażonej przyszłości, która nie istnieje. To z nią zdradzamy najczęściej teraźniejszość i przez nią zawałamy swoją „pracę” w obszarze bycia.

Czemu to takie trudne? Przeżywać życie chwila po chwili, w zanurzeniu, w doświadczaniu tego, co do nas płynie z zewnątrz i z wewnątrz?

**Po pierwsze:** wmówiono nam, że spełnienie zawsze leży w przyszłości, nie ma go tu i teraz.

**Po drugie:** wmówiono nam, że nie zasługujemy na miłość i że musimy na nią zasłużyć.

**Po trzecie:** wmówiono nam, że rzeczy mogą dać nam długotrwałe szczęście i musimy koncentrować się na ich zdobywaniu.

**Po czwarte:** wmówiono nam, że tylko działanie świadczy o tym, że jesteśmy coś warte.

**Po piąte:** wmówiono nam, że uczucia są groźne i lepiej nie wchodzić z nimi w kontakt.

**Po szóste:** wmówiono nam, że bycie nie jest nic warte. Jest pustką, którą należy natychmiast zapełnić, by nadać jej sens. Nierobienie jest bardzo podejrzane.

**Po siódme:** wmówiono nam, że musimy nieustannie kontrolować wszystko, bo świat nam nie sprzyja i bez tego nie spełnimy naszych potrzeb, albo nawet zginiemy.



Opis zadania: BYCIE

**DOŚWIADCZAĆ ŻYCIA  
CHWILA PO CHWILI.  
CZUĆ, SŁYSZEĆ,  
SMAKOWAĆ,  
WIDZIEĆ, WĄCHAĆ.  
ZAUWAŻAĆ, CO SIĘ WE  
MNIĘ DZIEJE. ZAUWAŻAĆ,  
CO SIĘ DZIEJE NA  
ZEWNĄTRZ MNIĘ.**

UNIVERESE WORKERS

# WYNAGRODZENIE I BONUSY

Jeśli dobrze wykonamy swoją pracę w obszarze bycia, otrzymamy od pracodawcy następujące bonusy:

- Niezależność emocjonalna od życiowych okoliczności
- Poczucie dobrze przeżywanego życia
- Spokój
- Błogość
- Codzienna radość
- Lepszy kontakt z ciałem
- Lepszy kontakt z bliskimi
- Podejmowanie lepszych decyzji
- Poczucie sensu
- Doświadczenie, że przepływa przez nas życie
- Poczucie bycia częścią czegoś większego
- Zmniejszenie poziomu stresu
- Poczucie, że możemy na sobie polegać
- Większa jasność umysłu

- Zmarnowanie swojego życia, które toczy się tylko tu i teraz
- Poczucie, że coś nam umyka w życiu, ale nie do końca wiemy, co
- Reagowanie na sytuacje zamiast świadomej odpowiedzi na to, co się wydarza, w rezultacie dużo wyższy poziom codziennego stresu
- Poczucie przytłoczenia, wrażenie, że nasza lista zadań do zrobienia nigdy się nie kończy
- Poczucie stałego rozczarowania, gdy rzeczy i doświadczenia, za którymi goniłyśmy, nie przynoszą spełnienia, na które liczyłyśmy
- Lęk i niepokój, gdy musimy się utrzymywać w stałym napięciu, by kontrolować życie i innych we wszystkich aspektach
- Zmęczenie
- Brak satysfakcji z naszych działań
- Poczucie, że życie przecieka nam przez palce i mija bez głębszego sensu

## **KOSZTY WYMIGIWANIA SIĘ OD "ZLECENIA"**

Jeśli nie podejmiemy się zleczonej nam przez Wszechświat "pracy" to z dużym prawdopodobieństwem narazimy się na:

# PRZYGOTOWANIE DO BYCIA

Na dobry początek

Przez cały dzień obserwuj kwiaty.

Czy to będą kwiaty na bluzce koleżanki, czy bukiet w recepcji Twojej firmy, a może rysunek mandali, który przypomina kwiat? Zdziwisz się, ile ich wypatrzysz. Czy to możliwe, że dotąd po prostu pomijałaś je wzrokiem? Ile innych rzeczy w ten sposób codziennie pomijasz i ile Cię omija? Trenuj koncentrację i uważność, bo już niedługo będzie czas, by przejść do poważniejszych zadań.

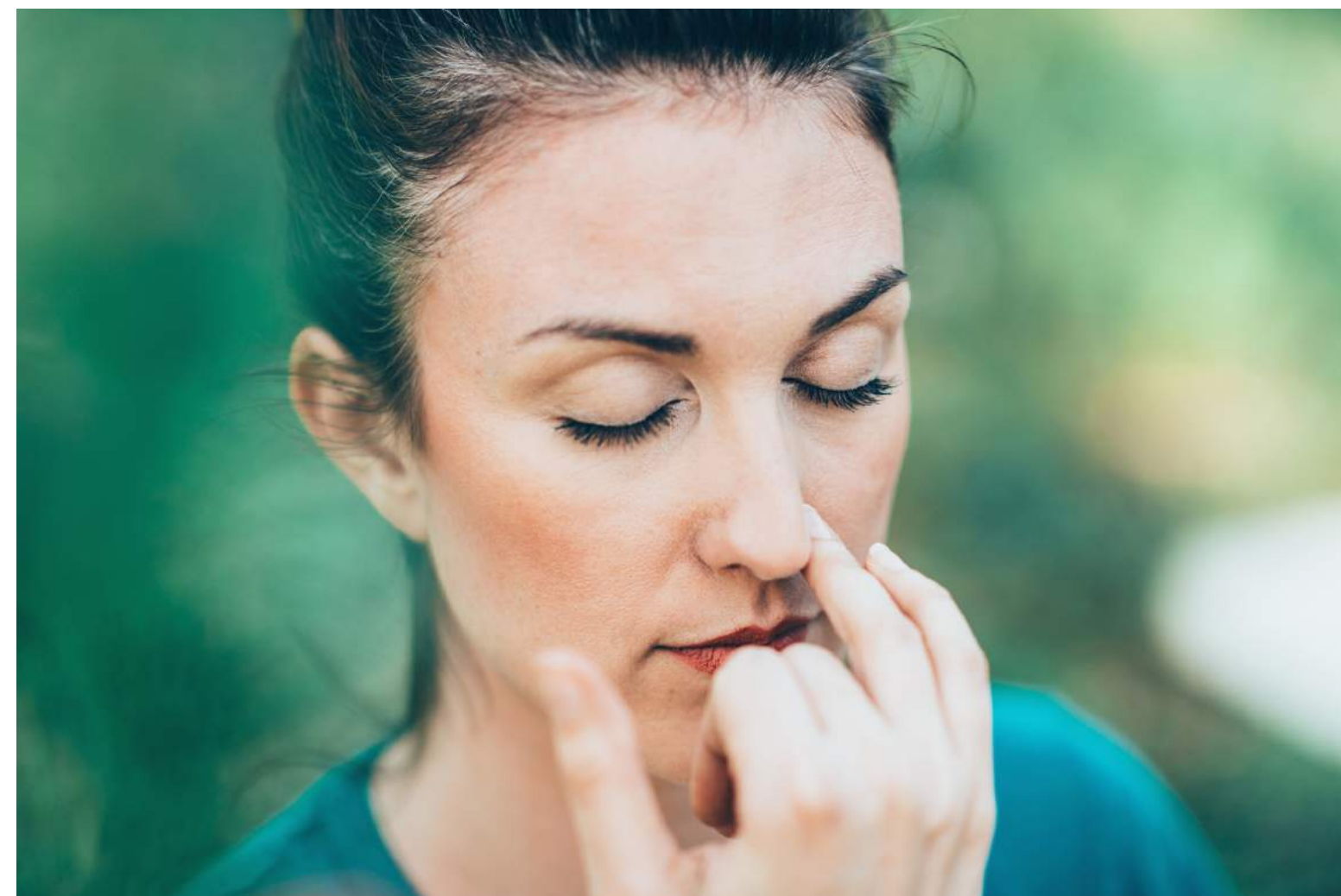


# PRZYGOTOWANIE DO BYCIA 2

## Na dobry początek

Noś ze sobą karteczkę i długopis, i przez cały dzień stawiaj kreskę, kiedy zauważysz, że Twoja uwaga odbiegła od tego, co robisz, że zamiast tu i teraz, jesteś w przyszłości lub rozpamiętujesz przeszłość. Policz wieczorem, ile kresek zdobyłaś.

Następnego dnia, kiedy zauważysz brak skupienia na tu i teraz, za każdym razem przejdź uwagą do oddechu i skoncentruj się na nim przez trzy wdechy i wydechy.



# CO SIĘ DZIEJE WE MNIĘ TERAZ?

Kare Landfald (twórca metody Zen Coaching) zachęca do sprawdzania: "Czy mogę powiedzieć „TAK” temu, czego doświadczam w tej chwili? Czy mogę to przyjąć, bez robienia czegokolwiek, bez angażowania się, analizowania i komentowania, bez zatrzymywania się przy tym lub odpychania? Czy mogę pozwolić sobie powitać, uwzględnić i w pełni doświadczyć, a nawet uhonorować doświadczenie które wyraża to, kim jestem?"

# PODSTAWOWE PYTANIE W OBSZARZE BYCIA

Zadawaj je sobie jak najczęściej  
każdego dnia.

# ODDECH

Staraj się być świadoma każdego oddechu, w każdej sytuacji. On zawsze wydarza się tu i teraz. Jest łącznikiem umysłu z ciałem.

Wydarza się nieustannie, więc zawsze pozwala nam skupić na sobie uwagę - czyli w prosty sposób przejść do bycia.

# PODSTAWOWE NARZĘDZIE PRACY W OBSZARZE BYCIA

# FORMY PRACY

## Bycie formalne i nieformalne

Kiedy na poważnie zabieramy się za bycie, możemy do tego podejść na dwa sposoby: pierwszy to **bycie formalne**, czyli przeznaczenie codziennie czasu na to, by osadzić się w chwili obecnej: medytacja siedząca, medytacja podczas spaceru, medytacja w pozycji stojącej, medytacja w tańcu, skanowanie ciała, obserwowanie swojego oddechu przez ustalony czas, obserwowanie swoich uczuć, itp..

Ale równie ważnym obszarem, w którym będziemy wykonywać "zlecenie" bycia od Wszechświata jest każda chwila mijającego dnia: podczas zasypiania, podczas jedzenia, chodzenia, rozmawiania, mycia naczyń, wchodzenia po schodach, brania prysznic czy robienia zakupów - do wszystkich tych aktywności możemy zaprosić bycie i wzbogacić tym samym nasze życie.

# FORMY "PRACY"

## Bycie nieformalne

1. Po obudzeniu się, wyraż **intencję, że zauważysz ten dzień**, że nie pozwolisz, aby minął niezauważony.
2. **Pozwól rozkwitać danej chwili:** po prostu obserwuj jak się rozwija, jak się wydarza, nie porównuj jej do swojej wyobrażonej wersji tego, jaka powinna być.
3. Przez godzinę w tygodniu **wyloguj się z poczty e-mail, wyłącz telefon**, bądź w swoim otoczeniu i ze swoim ciałem.
4. Codziennie **zjedz jeden posiłek z pełną świadomością tego, co robisz:** jak smakuje każdy kęs, jak wygląda, jak pachnie, czy wydaje jakiś dźwięk podczas gryzienia, jaka jest jego struktura, jak odżywia Twoje ciało, jak ono reaguje na myśl o wzięciu kolejnego kęsa.
5. Raz w tygodniu **posłuchaj świadomie ulubionej muzyki:** zauważ, jakie instrumenty ją tworzą, o czym mówią słowa, jaki nastrój przekazuje, jaki jest rytm.
6. **Codziennie zanurz się w świecie:** jakie dźwięki słyszysz? Jakie kolory widzisz? Jaka jest temperatura? Jaki nastrój panuje w pomieszczeniu, w którym jesteś?
7. **Nazywaj w myślach rzeczy, które robisz:** dotykam klamki, robię kolejny krok, ubieram się, szykuję kanapkę, rozmawiam ze swoją córką, wyglądam przez okno, właśnie piszę e-mail.
8. W tym tygodniu **doświadcz miłego wydarzenia, które Ci się przydarzy jak najbardziej świadomie.** Wchłoń je całą sobą, zobacz, jak Cię rozgrzewa, nazwij uczucia, które wywołuje.
9. Kiedy będziesz wchodziła po schodach, **wejdź uważnie schodek po schodku.**
10. Podczas spaceru, **zauważaj siłę grawitacji**, jak usłużnie pomaga Ci trzymać się ziemi i nie "odlecieć".

# FORMY "PRACY"

## Bycie formalne

### **Medytacja siedząca**

Codziennie zaplanuj sobie pół godziny na formalne bycie - wybierz formę, która najbardziej Ci odpowiada lub mieszaj je swobodnie. Jeśli wybierzesz medytację siedzącą, nie musisz nic robić, po prostu obserwuj swoje myśli i swój oddech, a kiedy umysł oderwie się od niego, podążając za myślą, delikatnie naprowadź go z powrotem. Nic nie musi się wydarzyć, nie musisz doświadczyć żadnego konkretnego stanu, do niczego nie dążysz. Obserwujesz oddech i swoje myśli, uczucia w ciele. tylko tyle. I aż tyle.

### **Medytacja z drzewem**

A może wolisz medytację z drzewem, podczas której stoisz obok drzewa, obejmujesz je lub patrzysz na nie z daleka, koncentrując się na połączeniu z ziemią i powietrzem jednocześnie, inspirując się tym, jak drzewo rośnie jednocześnie w dół (korzenie) i w górę, łącząc dwa żywioły.

### **Skanowanie ciała**

Może polubisz medytację polegającą na skanowaniu ciała - podążaniu uwagą za jego częściami i odczuciami w nich. Możesz im podziękować za to, co dla Ciebie robią lub po prostu się z nimi przywitać, jedna po drugiej lub oddychać po kolei do każdej z nich.

# FORMY "PRACY"

## Bycie formalne

### **Medytacja z ogniem**

Wypróbuj medytację z ogniem. Zapal świeczkę i wpatruj się przez kilka minut w ogień. Obserwuj jak jego zmienna natura przypomina nam o naturze życia w ogóle. Podążaj uważnie za nim, gdy się zmienia.

### **Medytacja podczas chodzenia**

A może zwolnisz i skupisz się na stawianiu kroków, obserwując samą czynność chodzenia, to, jak czuje się wówczas ciało, jak zachowuje się oddech...

### **Medytacja Happy Brain**

Kiedykolwiek poczujesz, że została spełniona jakaś Twoja potrzeba i w związku z tym doświadczasz jakiegoś pozytywnego uczucia, postaraj się w nim zanurzyć. Niech opadnie na Ciebie jak złoty pył, wsączy się w każdą komórkę ciała. Pobądź z jakością i doświadczeniem zaspokojonej potrzeby co najmniej minutę.

# BYĆ W CIELE



Zauważ, ile prawdziwej uwagi poświęcasz swojemu ciału na co dzień – czy zauważasz je tylko, jeśli nie spełnia potrzeb umysłu, albo gdy pojawia się ból lub w kontekście dobrego wyglądu, który ma Ci „załatwić” potrzebę uznania i akceptacji innych? Czy przez większość czasu nie masz kontaktu z ciałem i zachowujesz się tak, jakby nie istniało?

Zamieszkał w swoim ciele. Staraj się jak najczęściej łapać na tym, jak stoisz, co czujesz w różnych częściach ciała. Jaką masz postawę? Jak oddychasz? Czy Twój oddech jest szybki czy wolny? Spokojny czy napięty? Płytki czy głęboki? Czy jest Ci ciepło czy zimno? Czy Twoje mięśnie są spięte czy rozluźnione? Czy jesteś głodna? Jak czujesz się po zjedzeniu różnych rzeczy? Lekko czy ciężko? W którym miejscu Twoja skóra dotyka krzesła, sofy, fotela? Czy jesteś zmęczona czy odświeżona? Czy czujesz się wyspana? Jak czujesz się po spacerze albo jakiejś aktywności fizycznej? Jak czujesz się, kiedy się z kimś sprzeczasz?

# BYĆ Z LUDŹMI



Czy widzisz naprawdę drugiego człowieka? Czy postrzegasz go tylko przez pryzmat tego, czy spełnia Twoje oczekiwania i potrzeby? Czy słyszysz to, co jest dla niego ważne? Czy naprawdę go słuchasz? Jak to jest być nim? Czego pragnie? Za czym tęskni? Z czym jest mu trudno? W czym jest podobny do Ciebie? Co wnosisz w jego życie?

# BYĆ SOBĄ



Czy dajesz sobie prawo do swoich marzeń i tęsknot? Czy oczekujesz tego, co najlepsze? Czy pozwalasz ujawnić się wszystkim częściom siebie, czy boisz się odrzucenia i oceny? Czy czujesz, że jesteś ważna? Czy dajesz sobie prawo do odczuwania tego, co czujesz? Czy wypierasz niektóre uczucia? Czy potrafisz z nimi po prostu być? Pozwalać im przepływać przez soje ciało, obserwować jak się zmieniają?

# CO DALEJ?

Bycie stanie się naszym fundamentem do kolejnych obszarów "pracy" dla Wszechświata. Będzie nam potrzebne do celebrowania i świętowania życia, do docierania do naszej najgłębszej prawdy i naszego daru. Za tydzień wykorzystamy tę kompetencję do zbudowania planu doceniania i cieszenia się każdym dniem i życiem jako całością.

Ten tydzień przeznacz zatem na ćwiczenie się w byciu.

Do usłyszenia!