

Idea uważności w praktyce edukacyjnej

Wstęp

Inspiracją dla tematyki niniejszego artykułu stało się słynne zdjęcie wykonane podczas wizyty papieża Franciszka w Stanach Zjednoczonych we wrześniu 2015 roku, przedstawiające tłum ludzi obserwujących przejazd Ojca Świętego¹. Wszystkie osoby na zdjęciu unoszą ręce z telefonami ku górze, obserwując sytuację przez pryzmat swojego aparatu. Jednocześnie rejestrują wydarzenie, nagrywając je lub fotografując. Jedyne starsza kobieta opiera się o barierki i z delikatnym uśmiechem przygląda się scenie. Na jej twarzy widać skupienie, radość i spokój. Refleksja, która nasuwa się to poczucie, iż nie skupiając się na chwili obecnej jako społeczeństwo coś zatracamy. Być może seniorka ze zdjęcia uosabia pokolenie, które nie było „demonizowane” przez życie w kulturze instant, natychmiastowości oraz nowych technologii. Być może to ona wskazuje nam, że nie funkcjonujemy w trybie bycia, lecz w trybie działania, tracąc z oczu otaczającą nas codzienność i – poniekąd – tracąc samych siebie. Opisywane zjawisko stanowi wyzwanie dla dzisiejszej praktyki edukacyjnej. Wynika to z funkcjonowania w ponowoczesnej rzeczywistości i zderzania się z wszelkimi jej skutkami. Jedną z koncepcji umożliwiających powrót do chwili obecnej jest koncepcja uważności wywodząca się z tradycji buddyjskiej. Praktycy uważności przyjmują najczęściej jedno z dwóch różniących się stanowisk: pierwsze mówi o tym, że z idei uważności można czerpać bez bliższej znajomości założeń buddyzmu, drugie zakłada, iż nie ma możliwości osiągnięcia pełni uważności bez duchowości. Idee buddyzmu są niezwykle szerokim i bogatym obszarem do rozważań, dlatego też na potrzeby niniejszego artykułu przyjęto, iż z koncepcji uważności, niosącej ze sobą liczne korzyści, warto czerpać niezależnie od przyjętej wiary lub też poglądów na temat ludzkiej duchowości.

¹ A. Kaphle, *This photo make you think. Think hard*, <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=634064419470&set=a.504598744720.2006336.180900869&type=3&theater>, dostęp 15.11.2015.

Obecne realia

Przemiany dokonujące się w ponowoczesnym świecie mają znaczący wpływ na styl życia ludzi oraz na współczesną kulturę. Mimo że niosą one za sobą szereg udogodnień, należy dostrzegać również negatywne skutki tych przeobrażeń. Wśród szkodliwych aspektów wymienić możemy kulturę konsumpcji wtłaczającą ludzi w wir zakupów w poczuciu, iż kupowane produkty wzbogacają ich egzystencję. Podejście to jest ściśle związane z ideologią przyjemności, niosącą ze sobą obowiązek bycia szczęśliwym². Wcześniej idea szczęścia oparta była o udane życie rodzinne, duchowość religijną, osiągnięcia zawodowe. Współczesne społeczeństwo jest roszczeniowe i nie widzi sensu swojego życia. Jego brak wynagradza sobie wzmożoną konsumpcją, dążeniem do sukcesu, rozrywką, pieniędzmi³. Silnie obserwowalny jest także trend obfitości w sferze fizycznej, technicznej i ekonomicznej wyrażający się w podwójnym posiadaniu zarówno rzeczy materialnych (telewizorów, telefonów, domów, aut), jak i małżonków⁴. Zbyszko Melosik wskazuje, że obecnie szczęście utożsamiane jest z natychmiastową gratyfikacją związaną ze stylem życia typu „shopping” – charakterystycznym dla „kultury supermarket”. Rzeczywistość, która nas otacza, stała się w ten sposób jeszcze bardziej podzielona i niejednoznaczna. Obecnie mamy do czynienia również z prymatem permanentnej zmiany i szybkiego tempa życia, przez które możemy odnosić

wrażenie, że teraźniejszość «wyparowuje» już w momencie, gdy się pojawia [...] świat pędzi do przodu, a my razem z nim⁵.

Tempo w jakim żyjemy ma wpływ na postrzeganie świata. Spokojniejsze życie prowadzi do refleksji oraz daje możliwość wglądu w samego siebie, natomiast „pęd i nieustanny ruch prowadzą do wymazania wszelkich granic”⁶. Relacje z innymi ludźmi także nabrały wymiaru natychmiastowości, mają one teraz charakter szybki, tymczasowy, powierzchowny oraz coraz częściej anonimowy⁷. Przeniesiona w warunki wirtualne komunikacja kompensować ma rozkład rodziny i fragmentaryzację społeczeństwa, co wyłania obraz świata hiperrzeczywistego, bez stosunków międzyludzkich⁸. Interesującym jest fakt, iż liczba nawiązywanych znajomości (głównie online) każdego człowieka wzrasta w sposób „geometryczny”, przy jednoczesnym powszechnym spłycaaniu jakości

² Z. Melosik, *Młodość i styl życia w społeczeństwie konsumpcji*, [w:] *Młodość, styl życia i zdrowie. Konteksty i kontrowersje*, red. Z. Melosik, Poznań 2001, s. 12–14.

³ Z. Bauman, *Płynne życie*, Kraków, 2007, s. 5–6.

⁴ O. Marquard, *Apologia przypadkowości. Studia filozoficzne*, Warszawa 1994, s. 38.

⁵ Z. Melosik, *Młodość, styl życia i zdrowie...*, dz. cyt., s. 17.

⁶ Tamże.

⁷ Tamże.

⁸ Z. Melosik, *Postmodernistyczne kontrowersje wokół edukacji*, Toruń–Poznań 1995, s. 164.



relacji, które stają się chwilowe, bez zobowiązań i nie przynoszą żadnych konsekwencji⁹. Nie sposób nie zauważyć wpływu Internetu i komunikacji wizualnej na życie we współczesnym świecie. Internet skupia uwagę w większym stopniu niż inne środki przekazów medialnych, wymagając silnego zaangażowania umysłowego, przez co wywołuje obojętność w stosunku do rzeczywistości wokół (interaktywny charakter sieci dodatkowo wzmacnia ten efekt)¹⁰. Ponadto dla środowiska WWW charakterystyczne jest porozumiewanie się za pomocą obrazu, co dodatkowo sprzyja przyspieszonej wymianie komunikatów. W efekcie powyższych reorientacji naszą tożsamość przyrównać można do pustego worka, przez który przelatują dziesiątki tysięcy informacji, nie pozostawiając po sobie śladu, a granice między naszą tożsamością a otaczającą rzeczywistością coraz bardziej się rozmywają, przez co tracimy swoją odrębność, stajemy się częścią lawiny wydarzeń, która porywa nas ze sobą w maksymalnym pędzie¹¹. Żyjemy impulsywnie, zmiana staje się celem samym w sobie; na nic nie mamy czasu, a terażniejszość wciąż znika z naszego horyzontu¹².

Idea uważności w ujęciu teoretycznym i praktycznym

Określenie uważność (ang. *mindfulness*) ma swoje korzenie w języku palijskim, będącym językiem psychologii buddyjskiej. Pochodzi od słowa *sati* oznaczającego świadomość, uwagę i odpowiednią intencję¹³. Świadomość w tym kontekście możemy postrzegać jako skupienie na obecnej chwili, „ciągłe ożywianie świadomości skierowanej na bieżącą rzeczywistość”¹⁴. Najczęściej spotykaną w literaturze przedmiotu definicja uważności jest sformułowana przez Jonę Kabat-Zinna, który podkreśla, iż jest to szczególny rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej¹⁵. Ważnym komponentem omawianej idei jest pełna akceptacja bieżącego doświadczenia, niezależnie od jego pozytywnego czy negatywnego wydźwięku. *Oxford Dictionaries Online* podaje następującą definicję terminu *mindfulness*:

⁹ Tenże, *Młodość, styl życia i zdrowie...*, dz. cyt., s. 17.

¹⁰ M. Kozielska, *Wpływ Internetu na aktywność mózgu i procesy poznawcze człowieka*, [w:] *Edukacja a nowe technologie w kulturze, informacji i komunikacji*, red. D. Siemieniecka, Toruń 2015, s. 17.

¹¹ Z. Melosik, *Młodość, styl życia i zdrowie...*, dz. cyt., s. 18.

¹² Tamże, s. 18.

¹³ Ch. K. Germer, *Czym jest uważność? Dlaczego ma znaczenie?*, [w:] *Uważność i psychoterapia*, red. Ch. K. Germer, R. D. Siegel, P. R. Fulton, Kraków 2015, s. 32.

¹⁴ Tamże, s. 32.

¹⁵ L. Hall, *Uważny coaching. Jak uważność może zmienić twoją praktykę coacha*, Warszawa 2015, s. 27.



Stan umysłu osiągnany przez koncentrację świadomości na chwili terażniejszej, przy jednoczesnym spokojnym uznaniu i akceptacji swoich uczuć, myśli i odczuć w ciele, wykorzystywany jako technika terapeutyczna¹⁶.

Przytoczone objaśnienie wskazuje, iż istoty uważności nie można w pełni ująć słowami, ponieważ jest trudnym do opisanego doświadczeniem niewerbalnym, który najlepiej jest poznać bezpośrednio w zastosowaniu. Jednym z najważniejszych postulatów uważności jest bycie w chwili obecnej. Jest to aspekt, o którym coraz częściej zapominamy w świecie, w którym coraz trudniej jest się zatrzymać, realizując w pośpiechu różnorodne zadania. Praktyczny wymiar uważności polega na koncentracji na zadaniu wykonywanym w trwającym momencie, bez gonitwy, ciesząc się wszystkimi jego okolicznościami, nie oceniając oraz nie myśląc o tym, co musimy zrobić później¹⁷. Aby stać się uważnym, wystarczy posłuchać szelestu liści oraz poczuć ich zapach podczas jesiennego spaceru albo delektować się aromatem swojej ulubionej kawy o poranku. Liz Hall uważa, że:

W tej metodzie wykonuje się te same rzeczy, ale w inny sposób. Chodzi o inny sposób bycia. O bycie uważnym¹⁸.

Wskazuje się, że doświadczenie uważności należy przeżyć, aby je poznać¹⁹. Możemy mówić o dwóch rodzajach jej praktyk – formalnych oraz nieformalnych. Do praktyk formalnych należy medytacja, polegająca na umysłowym treningu uwagi, obserwacji myśli oraz poznawania trybów funkcjonowania organizmu. Z kolei wśród praktyk nieformalnych, dostępnych dla każdego i w każdej chwili, wyróżnić możemy uważne obserwowanie swojego oddechu, uważne jedzenie (koncentracja na procesie spożywania jako odwrotność jedzenia posiłków typu fast food), uważne chodzenie (zważanie na sekwencję chwilowych kinestetycznych doznań związanych z chodem)²⁰. Inne popularne ćwiczenia mające na celu skupienie uwagi to między innymi skupienie na odczuciach cielesnych czy obserwacja własnych myśli i emocji. Koncentracja na wyłącznie jednym z powyższych elementów przez minimum 10 minut dziennie uświadamia najczęściej jak rozbiegane są ludzkie myśli oraz jak często ignorowane są sygnały wysyłane przez ciało (na przykład uczucie napięcia w okolicy karku). Do ćwiczenia uważności posłużyć może dziesięciominutowa „medytacja rodzynka” według Hall:

Najpierw umyj ręce, po czym delikatnie połóż rodzynka na dłoni. Spróbuj spojrzeć na niego tak, jakbyś widział go po raz pierwszy, jakbyś był małym dzieckiem [...]. Zaangażuj wszystkie zmysły i, o ile to możliwe, powstrzymaj się od oceniania i tworzenia założeń. Spójrz na rodzynka. Co widzisz? Jak wygląda?

¹⁶ Tamże, s. 28.

¹⁷ Tamże, s. 17.

¹⁸ Tamże.

¹⁹ C. K. Germer, *Czym jest uważność?*, dz. cyt., s. 34.

²⁰ Tamże, s. 42–43.



Jaka ma powierzchnie, jakie wybrzuszenia i wgłebienia? Jakie kolory widzisz? Jaka ma wielkosc w porownaniu z Twoja dlonia? Czy pod swiatlo wyglada inaczej? Jaka ma fakture? Jak zmienia sie ta faktura, kiedy go sciskasz? [...] Jak pachnie? Baw sie rodzynkiem tak, jakbys mial nieskonczenie duzo czasu i jakby tkwila w Tobie ciekawosc calego swiata. [...] Jak smakuje? Jakie masz odczucia?²¹.

Christopher K. Germer twierdzi, ze chwile uwaznosci sa naturalnym elementem codzienosci, poniewaz w pewnych momentach „rozbudzamy sie” oraz bardziej swiadomie przezywamy biezace doswiadczenie, aby po chwili powrocic do mechanicznego trybu dzialania oraz dyskursywnego myslenia²². Utrzymanie koncentracji jest zadaniem trudnym i wymaga cwiczenia wszystkich elementow *sati*. Stan skupienia na biezacej chwili wymaga treningu, poniewaz sluzi odzwyczajeniu od schematow myslenia i postepowania, do ktorych przywykliamy. Za propagowaniem idei uwaznosci przemawia szereg korzysci, o ktorych bedzie mowa w dalszej czesci opracowania.

Korzysci z praktykowania uwaznosci

Trening uwaznosci sluzyc moze poprawie jakosci zycia. Praktykowanie jej zwiksza entuzjazm i poziom energii, pozwala odnalezc spokoj w intensywnym okresie aktywnosci, poglebia zdolnosc do relaksowania sie, obniza poczucie leku i smutku, pozytywnie wplywa na samoocene, wspiera procesy immunologiczne organizmu, poprawia jakosc snu²³. Hall wzrod korzysci z praktykowania uwaznosci wymienia: wiksza koncentracje, samoświadomosc i świadomosc innych, lepsza uwage i umiejtnosc podejmowania decyzji, wyzszy poziom odpornosci i inteligencji emocjonalnej, wiksza efektywnosc poznawcza, kreatywnosc oraz umiejtnosc radzenia sobie ze stresem i zapobiegania mu, jak tez lepsze samopoczucie²⁴. Badania wskazyly, iz regularne cwiczenia polegajace na obserwowaniu oddechu powodujace korzystne zmiany w rejonach mozgu odpowiedzialnych za pamiec, uczenie sie oraz emocje²⁵. Szereg wnioskow przedstawia szerzej miedzy innymi raport Katherine Weare *Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People*²⁶. Autorka zestawila w nim

²¹ L. Hall, *Uwazny coaching*, dz. cyt. s. 31-32.

²² Ch. K. Germer, *Czym jest uwaznosc?*, dz. cyt., s. 42.

²³ A. Pawlowska, *O uwaznosci. Korzysci*, <http://uwaznoscdladzieci.pl/korzysci.html>, dostep 16.11.2015.

²⁴ L. Hall, *Uwazny coaching*, dz. cyt., s. 20.

²⁵ A. Pawlowska, *O uwaznosci. Badania*, <http://uwaznoscdladzieci.pl/badania.html>, dostep 16.11.2015.

²⁶ K. Weare, *Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People*, <http://>



wszystkie dostępne badania nad uważnością oraz pogrupowała je w kontekście wyników na temat zaistniałych zmian w strukturach mózgu, poprawy w uczeniu się, emocjonalnym samopoczuciu, zdrowiu psychicznym i fizycznym, jak też w relacjach z innymi ludźmi. Raport podkreśla, iż istnieją silne dowody na pozytywny wpływ praktykowania uważności na kondycję psychiczną i fizyczną. Badania wśród młodzieży wskazują, iż poczucie spokoju, zrelaksowania i kontroli nad organizmem wpływają na redukcję złości i zmianę złego zachowania. Polepszają się również wyniki w nauce, ponieważ praktykowanie uważności korzystnie oddziałuje na umiejętność koncentracji, rozwiązywania problemów oraz na procesy pamięciowe. Wzmocnieniu ulegają także relacje w grupach rówieśniczych, ponieważ uważność zwiększa zdolność do empatii, kontrolowania własnych emocji i reakcji, jak również poprawia nastroj. Weare zaznacza, iż dla młodych ludzi są to wymierne korzyści. Programy uważności nie generują większych kosztów związanych z wprowadzeniem ich do szkół, dają szybkie efekty oraz są pozytywnie przyjmowane przez dzieci i młodzież²⁷. Praktykowanie uważności pozwala radzić sobie lepiej z własnymi emocjami oraz pomaga w budowaniu relacji, co może mieć znaczący wpływ na samopoczucie młodych ludzi w okresie dojrzewania, jak też kształtować odpowiednie, niezbędne w dorosłym życiu, kompetencje.

Praktykowanie uważności zaleca się osobom cierpiącym na depresję oraz w działaniach profilaktycznych tej choroby. Obecnie depresja jest uznawana za czwarte spośród najpoważniejszych problemów społecznych. Epidemiolodzy traktują ją jako rodzaj pandemii o wzrastającym zasięgu i przewidują, że w roku 2020 zajmie w tym rankingu miejsce drugie²⁸. Przyczyną tego stanu rzeczy jest życie w coraz szybszym oraz coraz bardziej stresogennym środowisku. W tym kontekście wydaje się, iż nauka dbania o higienę zdrowia psychicznego powinna zostać włączona do edukacji tak samo jak programy zdrowego żywienia. Badania wskazujące na pozytywny wpływ praktykowania uważności na osoby cierpiące na depresję (zwiększenie samoakceptacji, mniejsze narażenie na negatywne treści poznawcze, zmniejszenie bólu emocjonalnego), natomiast opracowane terapie oparte na uważności (Mindfulness-Based Stress Reduction – program redukcji stresu oparty na uważności; Mindfull-Based Cognitive Therapy – terapia poznawcza oparta na uważności zapobiegająca nawrotom depresji; Mindfull Self-Compassion – uważne samowspółczucie) pozwalają stwierdzić, iż propagowanie uważności korzystnie oddziałuje na psychikę ludzką. Pielęgnowanie uważności pozwala na naukę rozpoznawania swoich emocji, co wspomaga autorefleksyjność, ale również poprawia relacje

mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012.pdf, dostęp 16.11.2015.

²⁷ Tamże, s. 2.

²⁸ T. Pedulla, *Depresja. Jak dorzec, jak wyjść*, [w:] *Uważność i psychoterapia*, dz. cyt, s. 183.



z innymi ludzmi. Uważność jest pewnego rodzaju narzędziem pozwalającym odnaleźć się w ponowoczesnym świecie, przepełnionym różnego rodzaju bodźcami i wymagającym życia w ciągłym biegu. Rodzaj spokoju, który daje uważność, przynosi satysfakcję i zadowolenie z samego siebie, niemniej nie należy poprzestawać na poszczególnych aktach praktyki koncentracji, lecz nieustannie świadomie ją kultywować²⁹. Przechodzenie z trybu bycia znów w tryb działania pozwala umysłowi wrócić do swoich nawyków, wobec czego tracimy wszelkie korzyści związane z uważniejszym życiem.

Idea uważności postuluje koncentrację na chwili teraźniejszej. Amerykańskie badania wskazują, że brak skupienia człowieka na obecnie wykonywanej czynności negatywnie wpływa na poczucie szczęścia³⁰. Zaprzątnięcie rozpraszającymi myślami odbywa się zatem kosztem emocjonalnym człowieka³¹. Praktykowanie uważności zalecane jest w przypadku zaaferowania przeszłością lub przyszłością, na przykład u pacjentów poddających się psychoterapii. Osoby nadmiernie zaprzątnięte minionymi wydarzeniami, rozdrapujące dawne rany, ruminujące czy też lękające się przyszłości otuchę odnaleźć mogą w skupieniu i otwartości, które pozwalają wyjść poza ramy dotychczasowych barier i w konsekwencji generować orzeźwienie, energię oraz radość³². Najważniejszą podwaliną buddyzmu jest wyzbycie się cierpienia. W myśl nauk Buddy nie odbywa się to za pomocą wyparcia, lecz akceptacji otaczającej rzeczywistości. Praktykowanie uważności wyswobadza z utartych schematów myślenia, pozwala dostrzec płynność i zmienność świata oraz własnego Ja, uwalnia od potrzeby nobilitacji ze strony społeczeństwa³³.

Jak wprowadzać ideę uważności do praktyki edukacyjnej

Ideologia konsumpcji i przyjemności, konieczność życia w natychmiastowości oraz rozmywająca się w ponowoczesności tożsamość powodują, iż zanika styl życia oparty na refleksji i poszukiwaniu sensu egzystencji. W jaki sposób my, pedagodzy, powinniśmy reagować na zmieniającą się rzeczywistość w kontekście wychowania? Możemy negocjować z młodzieżą kształt rzeczywistości, w której wspólnie żyjemy – w tym kształtować nawyk świadomego istnienia

²⁹ M. Fabijański, *O uważności bez uproszczeń*, „Coaching” 2015, nr 2, s. 37.

³⁰ M. A. Killingsworth, D. T. Gilbert, *A wandering mind is an unhappy mind*, „Science” 2010, nr 330, s. 932.

³¹ L. Hall, *Uważny coaching*, dz. cyt., s. 29.

³² Ch. K. Germer, *Czym jest uważność?*, dz. cyt., s. 31

³³ Tamże, s. 36



w ówczesnym świecie i podejmowania decyzji co do kształtu własnego życia³⁴. W kontekście nauki uważności i wykorzystania jej w praktyce edukacyjnej wskazuje się, iż nie należy narzucać tej idei jako remedium na coraz szybsze tempo życia, lecz ukazać ją jako narzędzie ułatwiające bardziej świadome istnienie.

Zaleca się, aby elementy uważności wprowadzać od najwcześniejszych etapów życia dziecka. Istotnym jest jednak wskazanie, że dzieci rodzą się z naturalną predyspozycją do praktykowania uważności, czego wyrazem są zabawy oparte na uważnym poznawaniu elementów otaczającego świata. Umiejętność ta jednak stopniowo zacierą się wraz dorastaniem. O powrocie do uważności, mając na uwadze wszelkie korzyści z niej płynące, świadczą inicjatywy takie jak Mindfulness in Schools Project. Ta pozarządowa organizacja propagująca ideę uważności w szkołach wprowadziła między innymi kurs .b [dot-be] (nazwa symbolizuje zasadę *Stop, Breath and Be!*) skierowany do młodzieży w wieku 11–18 lat oraz ich nauczycieli i rodziców oraz Paws b (odpowiednik kursu .b dla dzieci w wieku 7–11 lat). Celem obu programów jest propagowanie i ćwiczenie uważności, wskazanie zalet jej stosowania oraz nauczanie stosowania jej w życiu³⁵. Inicjatywa zapoczątkowana została przez trzech nauczycieli, a zarazem praktyków uważności: Richarda Burnetta, Chrisa Cullena oraz Chrisa O'Neila. Kursy uważności w szkołach przeznaczone są dla uczniów zarówno w formie zajęć dodatkowych, jak i w formie dedykowanej dla wyselekcjonowanych osób (na przykład mających problemy z radzeniem sobie ze stresem, złością lub chorujących na depresję). Zajęcia polegają na prostych ćwiczeniach kształtujących świadomość chwili obecnej, na kontakcie ciała z krzesłem, koncentracji na odczuciu stóp przylegających do podłogi, uważnej obserwacji swojego oddechu lub skupieniu na każdej poszczególnych części swojego ciała. Kontynuacja treningu uważności zalecana jest następnie przy okazji różnych czynności życia codziennego, takich jak jedzenie, chodzenie czy zażywanie kąpiel. Uczniowie wykonują „prace domowe” polegające na codziennym kilkuminutowym praktykowaniu uważności. Istotnym elementem kursu jest dyskusja oraz wymiana doświadczeń odnoszących się do doznań związanych z wykonywaniem poszczególnych zadań oraz ich efektów. Uczestnicy zajęć, definiując pojęcie uważności, używali sformułowań: umiejętność uspokojenia się, bycie uważnym na to, co nas otacza, odstręczenie złych myśli, obserwacja emocji czy też rozpoznawanie reakcji swojego organizmu³⁶. Zauważyć można, iż lekcje uważności mają znaczący wpływ na rozwój samoświadomości oraz poczucia łączności między swoim umysłem a ciałem. W Polsce powstają podobne projekty (w Poznaniu szkolenia dla dzieci, rodziców, nauczycieli dotyczące uważności

³⁴ Z. Melosik, *Młodzież, styl życia i zdrowie*, dz. cyt., s. 54

³⁵ *What is .b?*, <http://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/what-is-dotb-2015.pdf>, dostęp 16.11.2015.

³⁶ Tamże, s. 5.

prowadzi Centrum Psychologiczno-Coachingowe Insperio). Propagowaniem uwaznosci w Polsce zajmuj sa takze takie organizacje, jak: Instytut Uważności i Psychoterapii, Polskie Towarzystwo Mindfulness, The Mind Institute (Science and Emotions are One), Fundacja Polski Instytut Mindfulness (POLIM), Mindfulness Association Polska. Do dzialalnosci tych podmiotow nalezy rowniez szkolenie i profesjonalne przygotowywanie nauczycieli idei uwaznosci.

Podsumowanie

Majac na uwadze pozytywny wplyw stosowania uwaznosci, warto na co dzien wprowadzac praktyki koncentracyjne we wlasnym zyciu oraz proponowac je podopiecznym. Regularne praktykowanie uwaznosci powoduje poprawe jakosci zycia, niemniej kazde cwiczenie stanowic moze wartosc dodana w naszej codzienności. Skupienie na chwili obecnej zwieksza umiejetnosc skoncentrowania sie na dowolnym zadaniu, wobec czego dla osoby prowadzacej zajecia moze byc narzedziem zwiekszenia wydajnosci grupy. Wzmocnienie procesow pamieciovych wplywa na lepsze zapamietywanie tresci, natomiast praca nad kreatywnoscia uczniow wzbogaca problematyke lekcji. Dzieki lepszej swiadomosci poprawie ulec moga rowniez relacje w grupie. Przede wszystkim jednak uwaznosc otwiera nas na doswiadczanie codzienności i pelniejsze zycie w niej. Powyzsze rozważania doskonale podsumowuje mysł Alana W. Watts'a:

Sztuka zycia... to ani beztroskie dryfowanie, ani strachliwe czepianie sie przeszlosci. Polega na tym, zeby byc wrażliwym na kazda chwile, traktowac ja jako cos zupełnie nowego i niepowtarzalnego, miec umysl otwarty i chlonny³⁷.

Bibliografia

- Bauman Z., *Plynnne zycie*, tłum. T. Kunz, Wydaw. Literackie, Kraków 2007.
Fabijański M., *O uwaznosci bez uproszczen*, „Coaching” 2015, nr 2.
Germer C.K., *Czym jest uwaznosc? Dlaczego ma znaczenie?*, [w:] *Uwaznosc i psychoterapia*, red. Ch.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton, tłum. M. Cierpisz, Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015.
Hall L., *Uwazny coaching. Jak uwaznosc moze zmienic twoja praktyke coacha*, tłum. A. Niedzieska, P. Niedzieski, Wydaw. Co & Me Publishing, Warszawa 2015.
Kaphle A., *This photo make you think*, <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=634064419470&set=a.504598744720.2006336.180900869&type=3&theater>, dostep 15.11.2015.

³⁷ Cytat podaje za stroną *Mindfulness (Uwaznosc)*, <http://www.iuip.eu/mindfulness/>, dostep 16.11.2015.



- Kilingsworth M. A., Gilbert D. T., *A wandering mind is an unhappy mind*, „Science” 2010, nr 330.
- Kozielska M., *Wpływ Internetu na aktywność mózgu i procesy poznawcze człowieka*, [w:] *Edukacja a nowe technologie w kulturze, informacji i komunikacji*, red. D. Siemieniecka, Wydaw. Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2015.
- Marquard O., *Apologia przypadkowości. Studia filozoficzne*, tłum. K. Krzemieniowa, Oficyna Naukowa, Warszawa 1994
- Melosik Z., *Młodzież i styl życia w społeczeństwie konsumpcji*, [w:] *Młodzież, styl życia i zdrowie. Konteksty i kontrowersje*, red. Z. Melosik, Wolumin, Poznań 2001.
- Melosik Z., *Postmodernistyczne kontrowersje wokół edukacji*, Edytor, Toruń–Poznań 1995.
- Mindfulness (Uważność)*, <http://www.iuip.eu/mindfulness/>, dostęp 16.11.2015.
- Pawłowska A., *O uważności. Badania*, <http://uwaznoscdladzieci.pl/badania.html>, dostęp 16.11.2015.
- Pawłowska A., *O uważności. Korzyści*, <http://uwaznoscdladzieci.pl/korzysci.html>, dostęp 16.11.2015.
- Pedulla T., *Depresja. Jak dorzeć, jak wyjść*, [w:] *Uważność i psychoterapia*, Ch. K. Germer, R. D. Siegel, P. R. Fulton, tłum. M. Cierpisz, Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015.
- Roberts T., *Mindfulness. O sztuce uważności*, tłum. Sylwia Pikiel, GWP, Sopot 2015.
- Uważność na targowisku. Globalny rynek i masowa konsumpcja a świadome życie*, red. A. H. Badiner, tłum. J. P. Listwan, Wydaw. Jacek Santorski & Co, Warszawa 2004.
- Weare K., *Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People*, <http://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012.pdf>, dostęp 16.11.2015.
- What is .b?*, <http://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/what-is-dotb-2015.pdf>, dostęp 16.11.2015.

The idea of mindfulness into educational practice

Abstract: Many changes taking place in the postmodern world – the increasing pace of life, new channels of communication, consumerism – make the man less and less attention is paid to care about the quality of daily life, relationships and self-reflexivity. Practicing mindfulness ideas, understood as a special kind of attention – conscious, targeted at the moment and nonjudgmental, affecting among other things, strengthening competencies important for building relationships. These aspects can significantly influence not only on strengthening contacts with other people – also becomes relevant dimension reflexivity, self-acceptance and to maintain better contact with the fullness of existence. A person who practices mindfulness can increase concentration, better cope with stress, stimulate their creativity and develop emotional intelligence.

Keywords: Buddhism, education, mindfulness, mindfulness practice, postmodern world

Słowa kluczowe: buddyzm, edukacja, praktyka uważności, świat ponowoczesny, uważność

