



MANTRA PISARSKA

Posłuchaj i poczuj

Niebieszczańska::creative writing

mantra

formuła, werset, sylaba

opanuj umysł, aktywizuj energię

rozwijaj się

działaj

Creative Writing Tribe

Justyna Niebieszczańska

Małgorzata Tyszkowska

Marzena Dembicka

Joanna Rajska

Małgorzata Siemianowska

Katarzyna Raabe

Iwona Madej-Karetko

Milena Wyszyńska

Joanna Czerska-Thomas

Gościnnie:

Agata Clair



pomysł: Justyna Niebieszczańska

opracowanie, redakcja i zdjęcia:
Małgorzata Tyszkowska

korekta: Joanna Czerska-Thomas
www.m4bizz.com

wsparcie projektu: Joanna Rajska

zdjęcia portretowe: archiwum

rok wydania: 2021

O powiemy Ci krótką historię o pisaniu.

O pasji, która była w nas od zawsze.

O uważności, którą wyznajemy pisząc.

O chwilach, które warto zamknąć w słowach na zawsze.

I o energii, zaklętej w naszych mantrach.

Tych pisarskich.





ekspert

Mantry otworzyły mnie na inne spojrzenie na słowa. Nie tylko dosłowne ich odbieranie, ale również odczuwanie ich energii.

Istnieją słowa czy zdania, które mają moc przemiany. Tym właśnie są dla mnie mantry... W przypadku mantr przekaz energetyczny może być głębszy niż ich dosłowne znaczenie. Każdy z nas ma możliwość odczuwania tej energii, wystarczy otworzyć się na głębię istnienia.

Najczęściej mantrą do medytacji był dźwięk OM... Wg tradycji hinduskiej sylaba OM to najważniejsza mantra, pierwotny dźwięk, dźwięk powstania Wszechświata... Myślę sobie, że może to właśnie OM jest tym samym co „słowo”, które pojawia się w judeochrześcijańskiej historii o stworzeniu.

Dla mnie mantra jest przekazem, który możemy odbierać na każdym z tych poziomów. Możemy doświadczać samych słów, poprzez intelektualne zrozumienie, ale możemy również otworzyć się na uczucia, jakie słowa w nas wzbudzają, poczuć ich energię. Posmakować tej energii, a jeśli nam zasmakuje, to zaprosić głębiej do swojego życia. Na poziomie energetycznym nie potrzebujemy rozumieć, wystarczy, że będziemy czuć...



Możesz tu i teraz doświadczyć mocy jaką mają słowa, mantry. Wystarczy, że je poczujesz, posmakujesz, zaprosisz do swojego serca i brzucha... Jak to zrobić? Wyobraź sobie mantrę: „Jestem piękna.” Możesz te słowa przeczytać i pójść dalej nie zatrzymując się... Nie doświadczysz wówczas ich głębszego działania. Ale możesz usiąść przez 5 minut i powtarzać sobie „jestem piękna.” Jeśli będziesz to robić w sposób automatyczny, ale skoncentrowany i uważny, to nawet jeśli umysł nie uwierzy słowom, przynajmniej odpoczniesz od ciągłego poruszenia i chaosu. Będzie to medytacja, która może otworzyć cię na nową perspektywę doświadczania siebie.

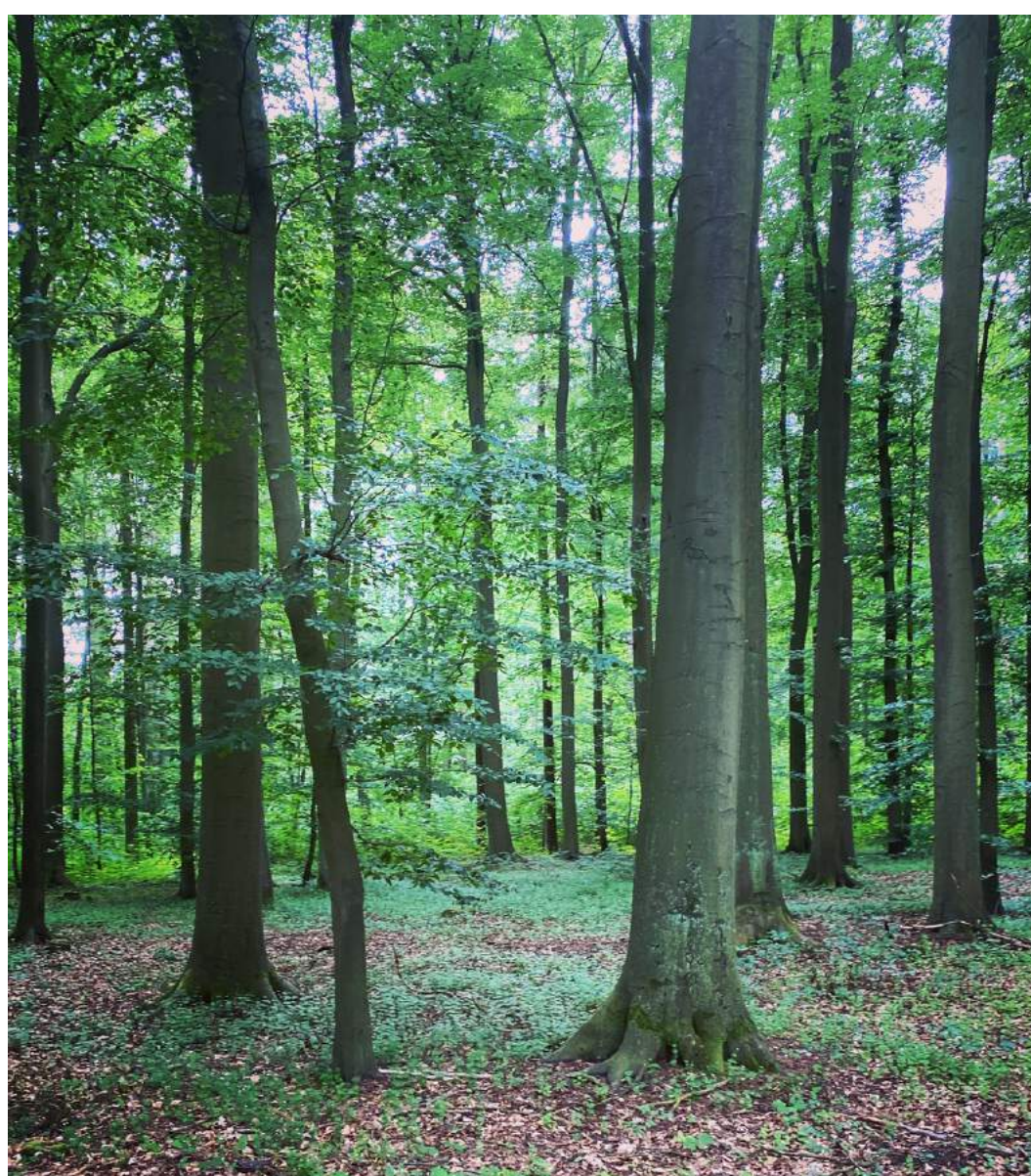
Iwona Madej – Karetko – nauczycielka jogi. Jej pasją jest dzielenie się wiedzą oraz ucieleśnionym doświadczeniem ze wszystkimi, którzy chcą odnaleźć wewnętrzny spokój, rozluźnienie i radość na co dzień.

Mantra - to święte wyrażenie, w postaci słów, liczb lub dźwięków. Mantry można spotkać w wielu kulturach, a pierwsze z nich pochodzą z czasów wedyjskich, czyli z przełomu pierwszego i drugiego tysiąclecia p.n.e. W Indiach mantry są nieodzownym elementem świąt i rytuałów. W Buddyzmie używane podczas praktyk duchowych, mają za zadanie wyciszyć umysł.

W niektórych religiach istnieje przekonanie, że powtarzanie lub śpiewanie mantr pozwala nawiązać kontakt z Bogiem. Obecnie mantry są chętnie używane w wielu obszarach, m.in. jako wsparcie w rozwoju osobistym lub duchowym...



Dla mnie mantra jest jak drogowskaz.
Jak głos Duszy, który podpowiada, którą drogę należy
wybrać aby dość do szczęścia i spełnienia.



Agata Clair - nieustannie na nowo odkrywa swoją drogę, którą jest życie. Uwielbia zatapiać się w smakach, widokach, podróżach. Na co dzień mieszka w pięknym regionie Rhône-Alpes we Francji i spełnia się w pracy z ludźmi, jako psycholog i terapeuta.



Jesteśmy tym, co czujemy i czego doświadczamy.
Jeśli odczuwamy złość, jesteśmy tą złością.
Jeśli czujemy miłość, jesteśmy tą miłością.
Jeśli patrzymy na ośnieżony górski szczyt,
jesteśmy tym szczytem.
Śniąc jesteśmy tym snem.

– Thich Nhat Nanh

Piszac jesteś pisarzem.

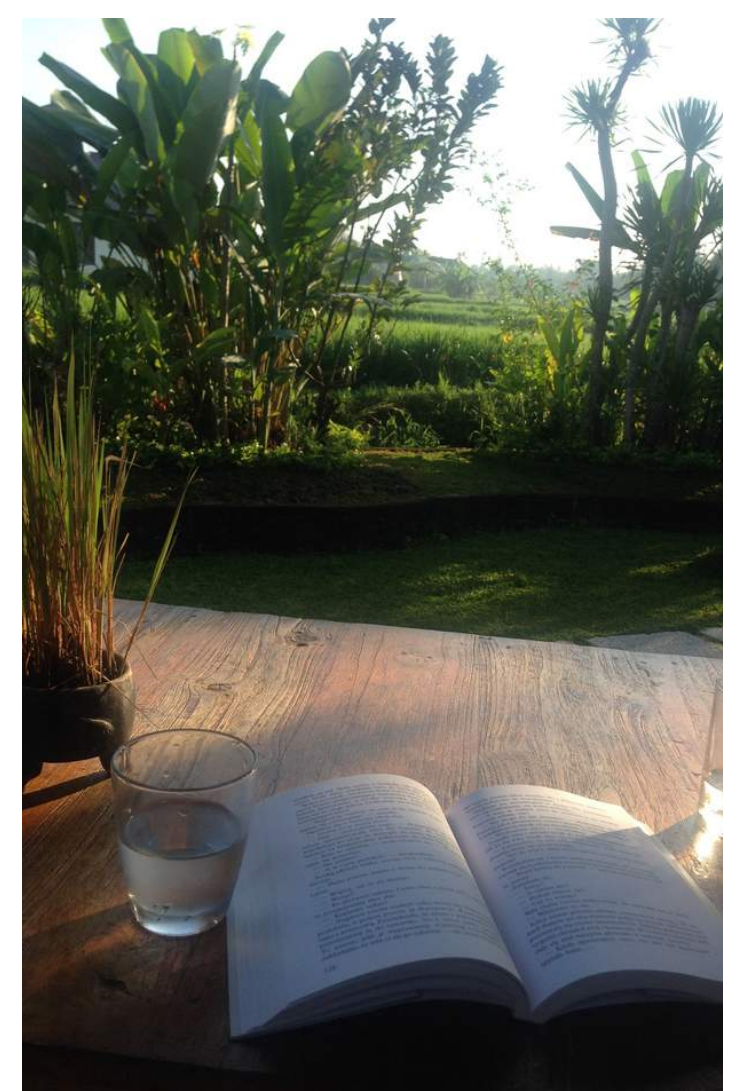
Warsztaty pisania z trzewi powstały ponad 4 lata temu i są dla mnie najważniejszymi, jakie prowadzę. Jeden z ich modułów dotyczy pisania swojej mantry – słów nas samych do nas samych, które są jak tlen dla duszy.

Najpierw czytam mantrę od Thich Nhat Hanah, a potem właśnie ten ustęp o odczuwaniu zaczerpnięty z jego książki „Cisza. Siła spokoju w świecie pełnym zgiełku”. Na warsztatach za każdym razem, kiedy czytam jego słowa, czuję, jak w moim ciele i myślach usianych zwątpieniem wzmacnia się Siła. Wewnętrzna siła. Prawda o mnie samej. O tobie. I o tym jest mantra – o kontakcie ze sobą samym i o źródle największej z sił, która jest w każdym z nas...

Napisz mantrę! Miej ją w zeszycie, w torebce, w kurtce i wracaj do niej, kiedy potrzebujesz wzmocnienia. Jest jak świeży zastrzyk energii, kiedy opadamy z wiary. Jest jak spokojny oddech, kiedy dopada nas strach.

Jest jak słowa najlepszego przyjaciela.

Jest jak przytulenie. Jest o tym, że masz wolność wyboru – wolność pisania, wyrażania siebie, dzielenia się z innymi. Mantra przypomina o tym, co nieustannie powtarzam: każdy z nas jest dość inny, aby pisać i ma prawo do wolności pisania
Pisz!



Justyna Niebieszczńska – przewodnik kreatywnego pisania opartego na intrakomunikacji. Bywa też poetką, blogerką, pisarką i organizatorką writing retreat. Wierzy w moc plemienia pisarskiego, dlatego prowadzi grupę pisarską. Jej kurs kreatywnego pisania w formie ebooka dostępny na stronie to zaproszenie do odkrywania swojej niepowtarzalności.

Dla mnie pisanie ma dwa wymiary: intra i inter.

W wymiarze intra odpowiada za potrzebę autorefleksji. Stwarza możliwość analizy tego, co dzieje się tu i teraz, jakie są moje myśli, dlaczego są takie i dlaczego w ogóle są. Z tej perspektywy pisanie pozwala zatrzymać myśli, które zatrzymać chcemy. To „intrapisanie” jest prorozwojowe.

Prowadzi na wyższy poziom rozwoju własnego „ja”. Pozwala spojrzeć bardziej obiektywnie na to, co już było i przyjrzeć się swoim myślom (tym, które warto było zatrzymać) z każdej strony.

Pisanie w wymiarze inter pozwala na kontakt ze światem zewnętrznym.

Jest narzędziem do podjęcia rozmowy i wejścia w relację z innymi.

„Interpisanie” daje możliwość dzielenia się swoimi myślami, refleksjami i doświadczeniem..



Moja mantra pisarska to mój wewnętrzny głos. Najsilniejsza pozytywna myśl, ze wszystkich krążących, dodająca odwagi.
Przybywa, gdy zaczynam wątpić w pisanie...

pisząc tworzysz swoją własną opowieść
szukasz – znajdujesz – rozwijasz się
pisz – by być bardziej
by żyć bardziej
by poznawać swoje Ja
by dotrzeć do siebie
tak naprawdę



Małgorzata Tyszkowska – doktor nauk społecznych, pedagog. Pracuje z dziećmi, rodzicami i nauczycielami. Wprowadza najmłodszych w świat języka angielskiego i wspiera rozwój zdolności uczenia się dzieci w wieku szkolnym. Mama dwóch nastolatek. Podróżniczka.



Dzisiaj pisanie to część mojej pracy. Gdy zasiadam, to jak rozpoczęcie tańca z partnerem którego nie znam.

Wsluchuję się w muzykę i pozwalam prowadzić. Zaczynam niepewnie, ze strachem. Gdy myśli biegną w różnych kierunkach, zaczyna się brak pewności, czy wybiorę te istotne. Mija kilka minut i tekstu pojawia się coraz więcej. Jakie jest moje zdanie w sprawie? Na co chcę zwrócić uwagę? Co przeżyłam sama? Jak to widzę? Płynę w rytmie i czasem to jest tango a czasem

taniec współczesny,
a na deser biodanza.



Mantra – pomaga złapać istotę. Przywraca kierunek. Daje oddech. Gdy codzienność rozleniwia lub przytłacza, stawia do pionu. Daje prawo wierzyć, że są rzeczy ważne i ważniejsze. Daje oparcie lękom, zaczynam pozwalać sobie na niedoskonałość i obserwuję, czy nie kończy się świat. I nie kończy się, za to daje szansę być wystarczająco dobrym. Poddaję się uważności, na siebie i na to co wokół. Łagodnie obserwuję. Stawiam na swoją niepowtarzalność, budując każdego dnia wyrozumiałość dla siebie. To pozwala mierzyć się z lękiem i odważnie brać się za to, co kiedyś zostawało tylko w sferze marzeń.

**Mam moc, bo zauważam trudności.
Mam moc, bo pokonuję trudności.
Mam moc, bo zauważam smutek.
Mam moc, bo stawiam na radość pisanía.**

Marzena Dembicka – z wykształcenia chemik, praktyk biznesu z ponad 20-letnim doświadczeniem w firmie farmaceutycznej. Absolwentka dwóch kierunków studiów podyplomowych: Dziennikarstwo i Psychologia Biznesu.

Certyfikowany Coach ICC. Master Reiss Motivation Profile. Mediator.

Pisanie to dla mnie chwila dla siebie, to podróż
w głąb własnych pragnień i uczuć, to chwila,
w której przelewam na papier wszystkie
zatrzymane w sobie emocje. Pisanie to wolność,
to radość dzielenia się, to poczucie, że możesz
wszystko.

Pisanie to dla mnie niezależność i odwaga.

Pisanie to moc wyrażania siebie...



Mantra to słowa wsparcia w procesie
pisanie. Mantra to słowa, które poruszają
moją duszę. Mantra budzi emocje, które
przelewam na kartki papieru.

**Jeśli chcesz czuć się wolna, pisz.
Jeśli chcesz być niezależna, pisz.
Uznanie przyjdzie z czasem,
a małe kroki doprowadzą Cię do sukcesu.**

Joanna Rajska - absolwentka SGH, od prawie 10 lat pracuje w międzynarodowym środowisku
biznesowym. Urodzona aktywistka i działaczka społeczna. Głowę pełną pomysłów wykorzystuje
w projektach wspierających kobiety.

Pisanie dla mnie to dzielenie się, ale też wzajemna wymiana. Z jednej strony to dawanie – części siebie, odsłanianie swojej wrażliwości, wyobraźni, mojego świata; próba obdarowania kogoś tym, co dla mnie ważne. A jednocześnie przyjmowanie od niego informacji jak to, co daję wpływa na niego, co w nim porusza? Czy porusza? Czy porusza tak samo jak mnie? Czy inaczej? To doświadczanie różnorodności percepcji, odbioru i wrażliwości drugiego człowieka a jednocześnie odczuwanie jedności spotkania.



A co, jeśli to, co chowasz w szufladach swoich myśli jest jedyną rzeczą na świecie, która może trafić do czyjegoś serca? Ono tam czeka.



Piszę mantry dla siebie. Wszystkie. Nawet jeśli są spersonalizowane dla konkretnych osób, to zawsze są też dla mnie. Dotykają wartości i potrzeb wspólnych wszystkim ludziom, dlatego mogą być uniwersalne, a jednocześnie na tu i teraz poruszające to, co żywe w danym człowieku.

W zgiełku codzienności, nawyków, przyzwyczajień i przekonań moje mantry mają przypominać o tym, co ważne. Mogą wspierać w powrocie do tych wartości, dzięki którym śmiało, odważnie i pewnie kroczymy własną drogą. Mogą oświeślać światłem świadomości tę drogę – wyznaczać kierunek do samego siebie.

Katarzyna Raabe – pedagog z wieloletnim doświadczeniem i otwartością na to, co przynosi Życie. Trener komunikacji empatycznej. Prywatnie matka dorosłej córki, zwyczajna żona w niezwykłym związku. Łączy codzienne robienie zakupów z pracą na etacie, gotowanie z prowadzeniem własnej firmy i pasją pisaną.

Moim celem jest mleczna droga – niczym nieograniczona,
onieśmielająca i olśniewająca blaskiem galaktyka. Ponoć
najjaśniej świeci ona w okolicy gwiazdozbioru Strzelca,
w którym to kierunku znajduje się jej centrum.

To mój znak zodiaku.

Chcę nadal dokumentować ruch bracki, pozostawiając
po sobie, w myśl Horacego, niemałą spuściznę. Pragnę,
aby to dzieło było świadectwem wyznawanych
przeze mnie wartości i szacunku dla pracy innych
dokumentalistów.

Chcę nadal pisać, tworzyć, wymyślać – w różnych formach.

Chcę się rozwijać w tym kierunku.

Chcę, aby tworzenie treści przyniosło mi stabilizację finansową i pomogło spełniać marzenia,
których mam pełną głowę.

Chcę wydać swoje wiersze, by podzielić się pięknymi emocjami.

Chcę inspirować innych do odważnego podążania za swoimi pragnieniami i świadomego pisania
drogi własnego szczęścia.



Pisanie to wyzwanie.
Pisanie moje powołanie.
Pisanie to moja droga do gwiazd szczęścia.

W tym kontekście mantra jest dla mnie drogowskazem. Ma być subtelna, a zarazem stanowczą
„przypominajką” kiedy zbłądzę i zaniecham pisania. Bo najpiękniejsze i najbardziej kreatywne treści
tworzę wtedy, gdy wypełnia mnie spokój.
Pisanie to jedyna satysfakcjonująca mnie droga życia.

Małgorzata Siemianowska – ekspertka od tworzenia treści, która wie, jak napisać kreatywny/
rzetelny/ mocny/ piękny/ poruszający odbiorcę/ spełniający oczekiwania Klienta tekst. Uwielbia
podróże, dobre książki, spacerować z psem i być w nieustannym rozwoju.



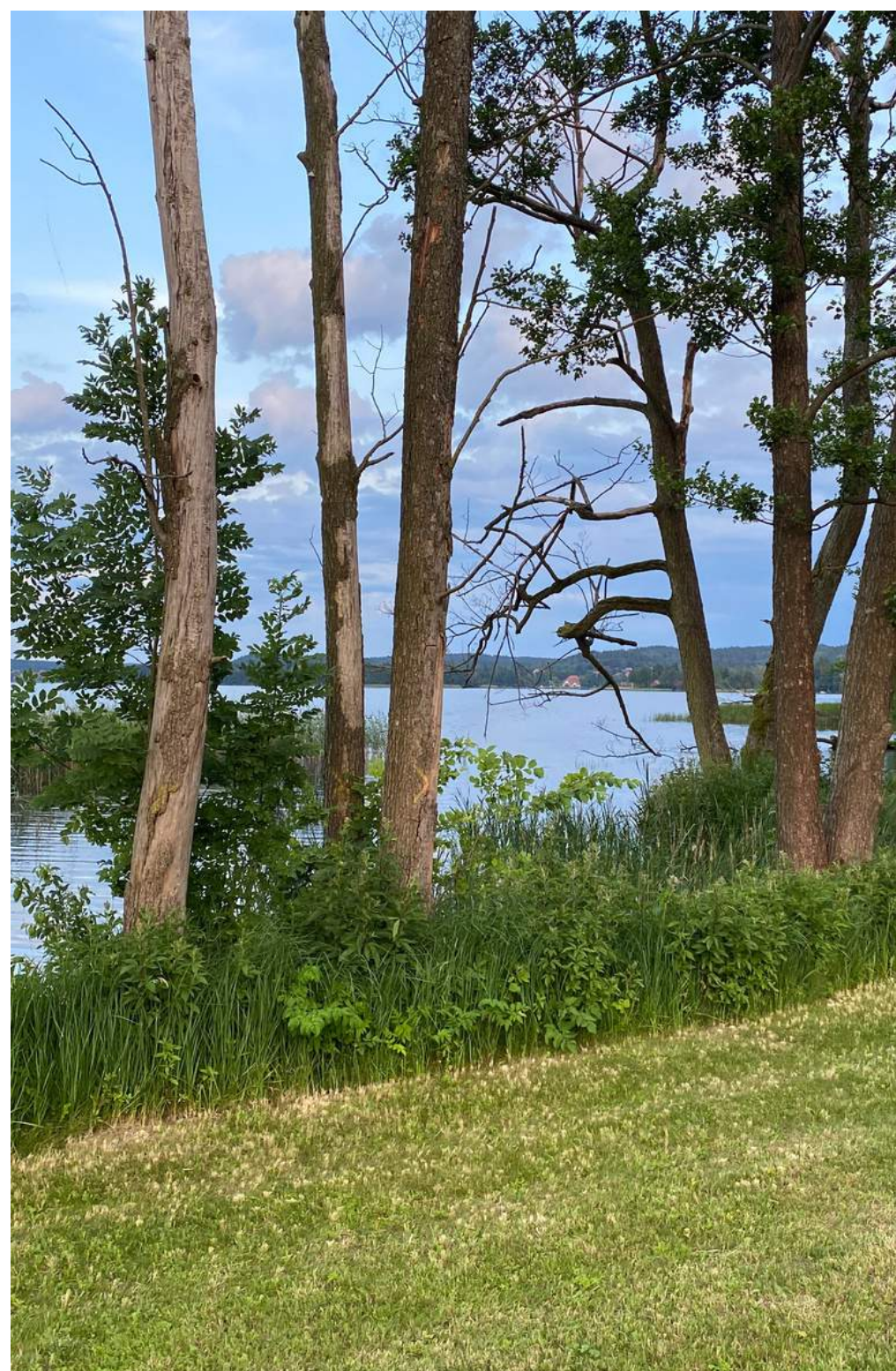
Masz tak, że teraz patrzysz na niektóre rzeczy zupełnie inaczej niż kiedyś (rok temu, pięć, piętnaście lat...)?

U mnie tak jest z pisanem. To dlaczego piszę (i w jaki sposób to robię), zmieniało się i przybierało postać pewnych etapów.

Jako dziecko najczęściej opisywałam swoje przygody, przeżycia, ważne dla mnie wydarzenia w formie krótkich opowiadań. Z perspektywy czasu widzę, że działało się tak wtedy, gdy jakieś sytuacje wywierały na mnie duże wrażenie. Pisanie było pewnym buforem pomiędzy niedaleką przeszłością a teraźniejszością. Pozwalało opowiedzieć, podzielić się, przeżyć na nowo.

Jestem ludzkim człowiekiem.
Kiedy piszę, właśnie taka jestem.
Kiedy nie piszę to właśnie dlatego, że taka jestem.

Chcę inspirować, zmieniać, skupiać się na tym, co tu i teraz, ale też na tym, co dostaliśmy od tych, którzy przed nami mieli swoje teraz i tu. I chcę, aby ci, którzy będą po nas, mieli równie dobre, lub lepsze, tu i teraz. I to jest też dobre! Patrząc na to, w jaki sposób zmieniało się moje podejście do pisania, stwierdzam, że jak we wszystkim, co nas spotyka w życiu, jedynym pewnikiem jest zmiana. Kocham zmiany. Są ważne. Napędzają, pobudzają, inspirują i powodują, że nam się chce. Tak. Właśnie dlatego pisałam, piszę i będę pisała.



Milena Wyszyńska – psycholog, terapeuta terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, trener Mindfulness, właścicielka Pracowni Psychotechnicznej we Włocławku. Prywatnie mama dwójki słodzaków, żona pewnego przystojniaka, wieczna uczennica życia.

mantra pisarska

nadaje kierunek

nie pozwala zwątpić

to ważny komunikat z Twojego
wnętrza

jest drogowskazem

daje oddech

pozwała ocieplić relację
z samym sobą

najsilniejsza pozytywna myśl

ma moc

Piszesz? Chcesz pisać?
Jaka jest Twoja mantra pisarska?

kontakt

Justyna Niebieszczańska

www.justynaniebieszczanska.com

Małgorzata Tyszkowska

www.tyszkowska.edu.pl

Marzena Dembicka

www.marzenadembicka.pl

Joanna Rajska

adoreyourself.rajska@gmail.com

Małgorzata Siemianowska

www.fabrykatresci.pl

Katarzyna Raabe

www.madeinempathy.pl

Milena Wyszyńska

www.psychotesty-wloclawek.pl

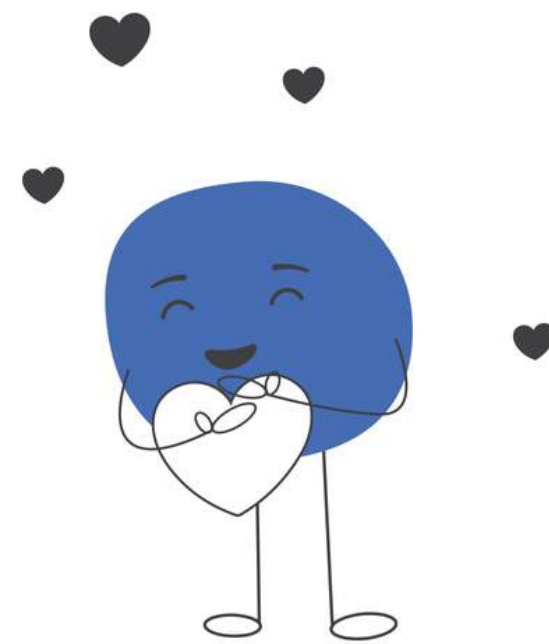
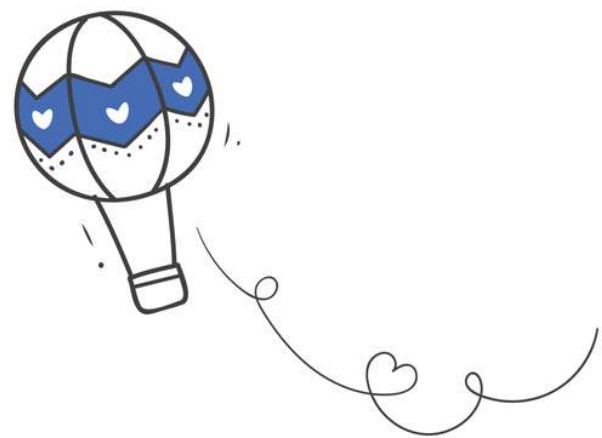
Iwona Madej-Karetko

www.atmayoga.pl



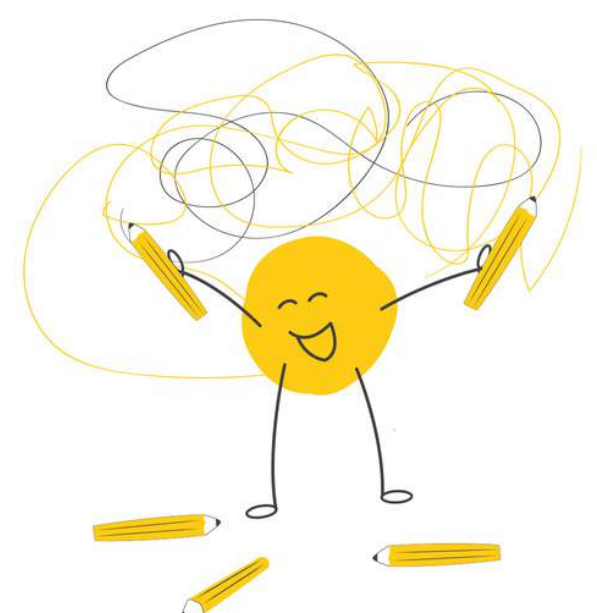
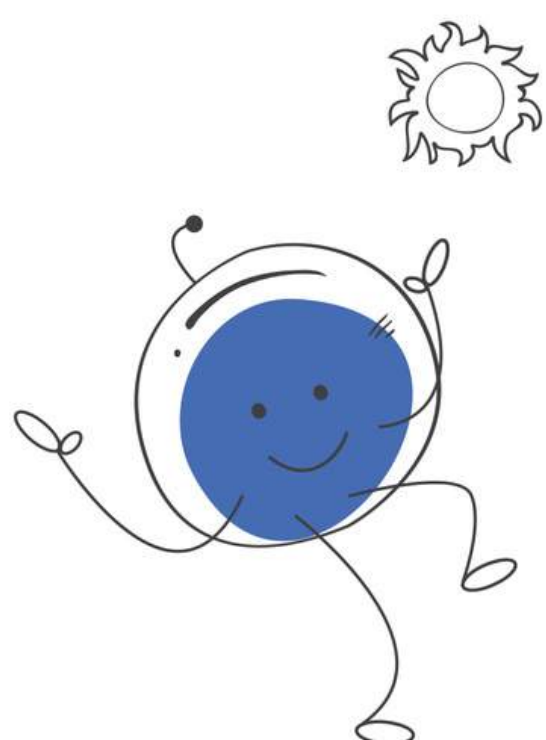


idealny prezent dla 4, 5 i 6-latków



Ja - najbardziej niezwykła opowieść na świecie
książka dla dzieci do uzupełniania
autorstwa Małgorzaty Tyszkowskiej

To wyjątkowa książka, która wspiera rozwój
społeczno-emocjonalny dziecka!



książka dostępna na www.tyszkowska.edu.pl/sklep



5-dniowy kurs kreatywnego pisania autorstwa Justyny Niebieszczńskiej w formie ebooka.

Rozwój pisarski i osobisty w jednym!

Kurs wykorzystuje filozofię zen i stawia szczególnie na rozwój umiejętności obserwacji i precyzji w pisaniu. Każdy dzień kończy się napisaniem haiku.

Uczy doceniania siebie poprzez poznanie niepowtarzalnego sposobu odbioru rzeczywistości.



kurs dostępny na www.justynaniebieszczanska.com

Sale szkoleniowe na wynajem w Bydgoszczy



ul. Maksymiliana Piotrowskiego 19

email: kontakt@joannathomas.pl

tel. 501 925 206
