

Od autora: Dziękuję, jeśli przeczytaliście ten tekst i umieściliście pod spodem komentarz.

Jedna chwila

Żyjemy tylko w jednej chwili. Nie ważne co przeżywamy. Cała reszta to wspomnienia, myśli, plany. Czasem zbyt bardzo się w nich zatracamy, zapominając o tym, gdzie właściwie jest nasze życie. Zapominając o tej chwili.

Tu i teraz nie jest jakimś nieosiągalnym miejscem, do którego aby dotrzeć, trzeba wyjechać do Tybetu i siedzieć w ciszy przez dziesięć lat. To raczej nasz dom, który czeka na nas w każdej sekundzie naszego życia.

Ale co właściwie moglibyśmy zrobić z tą chwilą? Jak zacząć w niej żyć, lub lepiej sobie z nią radzić?

Powstaje wiele metod relaksacyjnych, technik nie myślenia, ale nie ważne którą wybierzemy, zawsze w pewnym sensie będziemy robić to samo. Będziemy widzieć. Postrzegać w jakiś sposób świat. Nie mam tu na myśli widzenia “ocznego”, ale raczej chodzi mi o to “widzenie umysłowe”, kiedy jesteśmy świadomi jakiegoś wydarzenia, na przykład ruchu ręką, czy nieprzyjemnej myśli. I to właśnie to świadome obserwowanie moglibyśmy rozwijać, chociaż zwykle pomijamy tę czynność, lub nawet nie wiemy, że takie coś robimy. Jest tak ważna, bo bez niej by nas nie było. Nikt by nie postrzegał uczuć, myśli, rodziny, przyjaciół i całej reszty świata. Wpływa ona na nasze życie i to jak, je spędzimy.

Jedną z praktyk, która pomoże nam poszerzyć nasze postrzeganie świata, jest praktyka mindfulness, którą zamierzam wam przedstawić.

Mindfulness

“Co się teraz dzieje? Tutaj, gdzie teraz jesteś? Zatrzymaj się. Chodzi mi abyś naprawdę to sobie uświadomił. Nie musisz zastanawiać się, czy tekst, który czytasz ma sens, czy nie. Chodzi tylko o tę chwilę. Jak ona teraz wygląda?”

Zanim jednak to zrobię, chcę uściślić kilka rzeczy na ten temat :

- Mindfulness to nie kolejna metoda relaksacyjna, którą twoim zadaniem jest sprawdzić, czy tobie się podoba, czy jest ciekawa i czy działa. To nie kolejny wymysł, czy idea, a raczej po prostu bycie w jednej chwili. Zmiana stylu życia.

Co to właściwie jest?

Praktyka umysłowa, w której poznajemy samych siebie, własne myśli i uczucia. Jest to również specyficzne nastawienie do życia, w którym uznajemy, że cokolwiek się nie dzieje, jest to naturalne i że tak właśnie powinno być, po czym otwieramy się na to i zaczynamy postrzegać to właśnie takim, jakim jest. Jedynym celem tej praktyki obserwacja obecnej chwili. Kierujemy na nią uwagę, bez oczekiwania

żadnych rezultatów, zdrowia, czy szczęścia, a raczej z zamiarem samego w sobie, postrzegania wydarzeń. Nie ważne, czy to dręcząca myśl, smutek, czy przerażenie. Czy możemy szczęście, spokój... po prostu pogłębiamy własne widzenie świata i jesteśmy świadomi tego, co robimy.

Mindfulness niekoniecznie polega na byciu tu i teraz, bo obserwujemy nasz umysł nawet wtedy, gdy odchodzi on w przeszłość, lub zaczyna snuć wyobrażenia o tym co zdarzy się w przyszłości. Kierujemy naszą uwagę na to, co czujemy, o czym myślimy - krótko mówiąc na wszystko to, co jest właśnie tutaj. W tej chwili. Bo wszystko właściwie jest tylko tutaj. Nigdzie indziej nie znajdziesz piękna życia, radości i samego siebie. Pamiętaj - reszta to tylko wspomnienia, plany, poglądy to tylko myśli.

Ale co z motywacją...?

Na początku, gdy zaczynamy praktykować mindfulness, możemy nie widzieć w tym celu. Kolejny wymysł? możemy zadawać sobie to pytanie. To naturalny kolej rzeczy. Umysł zastanawia się, czy technika, którą sam sobie wybrał, jest przydatna. Nie musimy słuchać się każdej jego oceny i rezygnować z praktyki, uznając, że nie działa. Bo to tylko kolejna ocena. Kolejna myśl. A mindfulness polega na obserwacji właśnie takich myśli. Nie znaczy to, że masz robić to, czego nie lubisz. Chodzi tylko o to, byś zaczął obserwować świat i zobaczyć co się wtedy stanie. Nawet jeśli w twojej głowie zaczną pojawiać się osądy, lub poczujesz się nieprzyjemnie. To, co może ciebie zmotywować, to fakt, że poza tą chwilą nie ma nic więcej. Że tylko tutaj czeka na ciebie całe twoje życie i że wszystko, co się w nim dzieje, nie ważne jak jest okropne, zasługuje na twoją uwagę. Twój umysł może się z tym nie zgadzać, sądzić, że to głupie i być niezmotywowanym. Ty jednak, wciąż, po prostu go obserwuj. Po pewnym czasie, jeśli będziesz próbował, eksperymentował z obecną chwilą, podchodził do niej z zainteresowaniem i ciepłem, nawet jeśli Cię przeraża, przekonasz się o czymś bardzo ważnym. Że życie po prostu się toczy. Płyń, niczym rzeka. Nie masz wpływu na większość wydarzeń. Możesz tylko spojrzeć na to wszystko w inny sposób, a wtedy twoje życie samo się zmieni. (Istnieją już dowody naukowe, że mózg zmienia się chemicznie, podczas praktyki mindfulness).

Jak praktykować mindfulness?

Spróbuj otworzyć się na tę chwilę, którą teraz masz przed sobą. Na przychodzące do ciebie doznania; odczucia z ciała, wszystkie myśli, które teraz pojawiają się w twojej głowie, być może jakieś dźwięki... cokolwiek, co tutaj jest. Co sądzisz o tym? Jak to teraz wygląda? Zobacz, jakie masz nastawienie do tej chwili, kiedy tu jesteś, czytasz ten tekst, oddychasz, myślisz. Zrób to jedynie z zamiarem samego w sobie bycia w chwili i nieoceniania. Oddaj się temu co się dzieje w całości. Nie rób tego połowicznie. Wejrzyj w głąb chwili całym sobą, nawet jeśli masz przeczucie z tyłu głowy, że to jakieś dziwne i nie dla ciebie. Podejdź do tego, jak do spontanicznego eksperymentu. Zobacz, co się stanie.

Jeśli pojawi się jakieś nieprzyjemne uczucie, pamiętaj, ono nie jest złe. Ale jak...? Przecież jeśli przeżywasz największą tragedię życia, to wszystko jest złe i niedobre. Nie. To nieprawda. To, że jakieś stany umysłu są złe, to tylko osąd, wykreowany właśnie przez sam umysł. Uczucia i myśli nas nie zabijają. To ta rozległa reakcja ocen i krytyk, która kryje się za myślą, uczuciem, może zamknąć nas w tym ciasnym więzieniu, z którego trudniej będzie się wydostać. Nie znaczy to, że mamy w jakiś sposób kontrolować własne reakcje. Ta kontrola jest właśnie tą nieodpowiednią reakcją. Jeśli zaczniemy kontrolować zachowanie naszego umysłu, będzie on zachowywać się podobnie, jak nadmuchana piłka, gdy będziemy

zanurzać ją głęboko pod wodą. Wkrótce się zmęczymy, nie damy rady tego ścisnąć, a wtedy piłka pod wpływem ciśnienia wyleci z głębi wody i uderzy nas prosto w twarz. Wtedy doznasz bólu fizycznego. Podobnie, jak kiedy zaczniesz trzymać kurczowo swój umysł, doznasz bólu emocjonalnego. Jeśli właśnie sobie uświadomiłeś, że tkwisz w takim więzieniu, nie ma sensu siebie za to krytykować, ani szukać wyjścia. Wystarczy uświadomić sobie to, zostać na swoim miejscu, a wszystko samo się uporządkuje. A na dobrą sprawę, wszystko już jest w porządku, wystarczy tylko, że to zauważysz.

Gdy zaczniesz już obserwować chwilę (nie ma jakiegoś jedyne sposobu obserwowania, nie można “niepoprawnie” być w tej chwili) spróbuj odnaleźć w sobie siłę, aby podejść do tych doznań z ciekawością i dobrocią. Otwórz się na nie jeszcze raz, tym razem głębiej, zadając pytania “Czym jest to co teraz widzę? Jak zachowuje się ta myśl/ uczucie/ dźwięk? Kim ja tak naprawdę jestem? Kto teraz zadaje pytanie i obserwuje chwilę? Zobacz czy potrafisz to zrobić. Jeśli pomyślisz, że nie możesz tego zrobić, to zwróć uwagę na samą myśl. Jeśli pomyślisz, że to bez sensu i nie podoba ci się ta praktyka, zwróć uwagę na tę ocenę. Cokolwiek się pojawi, możesz sobie to uświadomić. Na tym polega właśnie mindfulness. Na uświadamianiu sobie tego, co się teraz dzieje. I zagłębieniu głębiej i głębiej, jakbyśmy byli odkrywcami. Pamiętaj, że nie musisz słuchać się jakiejś konkretnej idei. Nie musi podobać się tobie ten tekst, ani praktyka. Chodzi tu tylko o tę chwilę i o twoje życie. Jak je teraz spędzisz. Zaangażuj się w nie. Bądź z nim z dnia na dzień. Z chwili na chwilę. Bo masz tylko jedną chwilę w życiu. Powracaj do niej. Czeka na ciebie, póki jeszcze żyjesz.

Kopiowanie tekstów, obrazów i wszelkiej twórczości użytkowników portalu bez ich zgody jest stanowczo zabronione. (Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83 z dnia 4 lutego 1994r.).

Piotrek 55, dodano 24.09.2019 10:37

Dokument został wygenerowany przez www.portal-pisarski.pl.