

RADZENIE SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI

➔ ĆWICZENIE – Zwracanie się ku trudnościom

Usiądź w spokojnym miejscu, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzać. Wyłącz lub wycisz telefon. Usiądź na krześle w taki sposób aby było Ci wygodnie. Zadbaj o to, żeby Twoje plecy były wyprostowane, lecz nie napinały się. Jeśli to możliwe nie opieraj pleców o oparcie. Możesz oprzeć ręce na nogach lub na brzuchu. Jeśli chcesz zamknij oczy.

Poczuj jak Twoje nogi opierają się stabilnie o podłogę. Zwróć uwagę na swoje dłonie, które stykają się z nogami lub opierają na brzuchu. Jeśli jest jakieś miejsce w Twoim ciele, które napina się, zobacz czy możesz je odrobinę rozluźnić kierując tam swój oddech i uwagę.

Skieruj swoją uwagę na oddychanie i pozostań z nim przez kilka chwil, chwila po chwili skupiając się na kolejnych wdechach i wydechach.

Jakich wrażeń doświadczasz w ciele, doznań kontaktu, nacisku, dotyku ubrania, ciepła, chłodu, miękkości lub sztywności.

Teraz zauważ wszelkie docierające do Twoich uszu dźwięki, nie oceniając ich jako przyjemne lub nieprzyjemne. Po prostu bądź ich świadoma/y. Zauważ dźwięk swojego oddechu, dźwięki płynące z tego pomieszczenia oraz spoza niego.

Możesz wyobrazić sobie, że tak jak mikrofon tylko rejestrujesz, odbierasz to co się pojawia się w polu Twojej świadomości.

Jeśli zauważysz, że Twój umysł odpływa myślami gdzieś indziej, łagodnie, ponownie zwróć uwagę do dźwięków. Słuchaj bez oceniania.

Jeśli odczuwasz jakiś dyskomfort możesz zdecydować by uważnie zmienić pozycję lub badać przez chwilę ten dyskomfort kierując tam swój oddech. Możesz też zdecydować by pozostał w tle, a oddech był na pierwszym planie.

Teraz skieruj swoją uwagę na myśli i zobacz co zabiera Twoją uwagę. Może to jest planowanie, albo myślisz o tym co już się wydarzyło. Zobacz czy możesz po prostu stanąć obok tych myśli i obserwować je jak chmury na niebie czy liście opadające na wodę. Po prostu zobacz co tam jest, gdzie zabiera Cię twój umysł? Gdzie on jest teraz?

Będziemy teraz badać dalej, jeżeli tak wybierzemy zwracając się ku jakiejś drobnej trudności. To nie musi być nic wielkiego, może to być jakaś trochę nurtująca Cię lub irytująca sytuacja. Pozwól pojawić się uczuciom związanym z tą trudnością. Jakie towarzyszą jej myśli, jak wpływa to na Twoje ciało, czy odczuwasz gdzieś jakieś napięcie? Może zmarszczenie brwi lub ucisk w klatce piersiowej? Cokolwiek to jest, pozostań z tym, nie uciekając czy zmieniając tego w jakikolwiek sposób. Po prostu pozwalaj na to co jest i oddychaj. Pozostań z tym na tyle na ile możesz. Jeśli nie jest to dla Ciebie wygodne, zawsze możesz wrócić do oddechu.

Jeśli możesz pozostać z tym, powiedz sobie, że tak jest w porządku, mogę z tym być, to jest ok. Po prostu praktykując to bycie z tym co jest, myśląc i czując, że tak można. Oddychaj, na tyle na ile możesz rozluźniaj ciało. Zauważaj czy to coś zmienia. Oddech jest zawsze z Tobą bez względu na to co przynosi dzień.

Daj sobie jeszcze chwilę. Poczuj swoje stopy na podłodze, uświadom sobie swoje ciało jako całość oraz oddech. Kiedy będziesz gotowy/gotowa otwórz oczy