

Jasnost in umiritev

za zaposlene ljudi

Adžan Sucitto



Predgovor

Strani v nadaljevanju ponujajo nekatere načine, s katerimi najdemo jasnost in umiritev v nekaj minutah. Pomagajo vam lahko v nekaterih čisto običajnih situacijah, in to v času, ki je potreben, da spijete skodelico čaja. Če živite zaposleno življenje, vam lahko ta vodnik pomaga izstopiti iz te dnevne zagnanosti in vam da več časa. Te sugestije lahko tudi ponudijo pot proti meditiranju – toda, to je že stvar drugega vodnika.

Imejte v mislih, da moram biti jedrnat, če hočem opisati stvari na kratko. To, kar sledi je kot vreča dehidrirane gorske hrane. Dodajte svojo vodo in počakajte!

Upam, da bo pomagalo.

Adžan Sucitto

Jasnost in umiritev – na kratko

Prekini in Vprašaj

Priporočen čas: deset sekund do ene minute

Začel bi rad s predstavitvijo nekaj vaj, ki trajajo od deset sekund do ene minute. Te vaje uporabljajo prakso, ki jo bom imenoval "Prekini in Vprašaj". To je zelo priročna vaja. Je kratka in jo lahko izvedete kjerkoli, stoje ali sede. Najprej vsebuje Prekini. Nehajte delati in govoriti, in ko se to zgodi, se sprostite. Sprostite mišice v ramenih, v čeljusti, okoli oči, v trebuhu in kjerkoli drugje, kjer občutite napetost. Ko se sprostite, bodite pozorni na občutek svojega telesa. Razširite žarišče svoje pozornost na občutek biti utelešen, biti tukaj. Osredotočite se tako, kot bi poslušali. Vzemite si deset sekund (ali več, če vam je všeč), da se uglasite v to.

Naslednji korak je, da sprožite vprašanje: "Kaj se mi zdaj dogaja?" Verjetno boste ugotovili, da se je pojavil v glavi vlak misli, in če je tako, povzamemo ta vlak z eno besedo, kot: "zaposlen" ali "nestrpen" ali "razdražljiv". Če namesto misli, doživljate čustvo ali razpoloženje, potem to označite z besedo, ki temu ustreza. V vsakem primeru se bo vprašanje premaknilo skozi vašo zavest in poiskalo, kje se lahko dotakne misli, občutka ali impulza, da bi morali nekaj storiti. Lahko se vrtinči naokoli v negotovost. S tem, kam to gre, se lahko ukvarjamo kasneje. Sedaj je poudarek na tem, da ta *preiskava premakne pozornost v prostor zavesti ali v 'zavedanje'*.

Sprosti mišice... razširi pozornost... sproži vprašanje "Kaj se mi zdaj dogaja?"

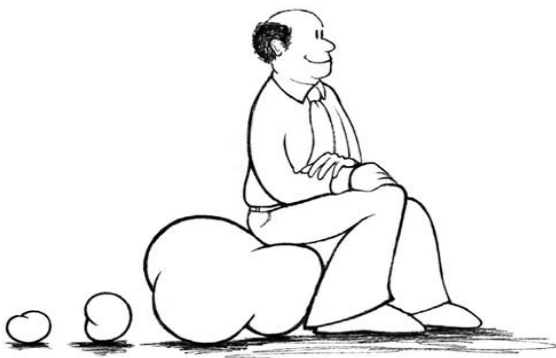
Priznajte to. Za trenutek ste bolj gledali ali poslušali to, kar je vprašanje prineslo na svetlo, kot pa ste se vključevali v to, kar mislite ali občutite. Izognite se presojanju svojih misli ali razpoloženja. Glavno je, da ste se preusmerili v gledanje svojega uma. S tem lahko prej občutite, kaj se dogaja za vas *zunaj* izkušnje, kot pa da se ukvarjate z njo, ali pa se potopite vanjo.

Ko se je zgodil premik, ne glede na vaše vprašanje: "Kaj se mi zdaj dogaja?", preverite kaj razkriva, dajte mu preprosto oznako in dajte si nekaj trenutkov, da občutite "zaposlenost" ali "nestrpnost" ali "razdražljivost", ne da bi s tem počeli karkoli. Ne pozabite ostati v stiku s tem in poskusite ohraniti pozornost razporejeno po celotnem telesu - to vam bo pomagalo ostati uravnotežen. Ne delujte ali se odzivajte. Z izogibanjem dejanja in odzivanja, boste omogočili polnejši in bolj koristen odgovor na razpoloženje, ki se pojavi. Lahko občutite umiritev, sprejemanje ali jasnost o tem, kaj se vam dogaja. Torej, ta premik v zavedanje je pomemben. Daje vam priložnost, da dobite pregled nad tem, kaj čutite ali delate, da spremenite smer, ali da pustite, da stvari gredo mimo.

Poslušaj, kaj prinaša na svetlo vprašanje... Ne deluj ali se odzivaj... omogoči, da odgovor nastane.

Glavno s Prekinitvijo in Vprašanjem je to, da to storite pogosto. Lahko poskusite desetkrat ali večkrat na dan: ko se zbudite, preden vstanete, ko ste umiti in oblečeni in preden greste iz kopalnice, ko boste končali zajtrk, preden zaženete avto, preden prižgete televizor... Lahko si nastavite budilko na telefonu, da vas opozori, da občasno, tekom dneva, izvedete Prekinitiv. Predvsem je Prekinitiv in Vprašanje koristna vaja v situacijah, kot so: vnetišče konflikta, ko se počutite čustveno neprijetno, kadar hlepate, da bi nekaj vključili ali žvečili ali se kako drugače odmaknili. Prekinitiv pri teh trenutkih vam lahko prihrani veliko težav. Daje vam priložnost, da vidite stvari drugače in da se ne zataknete v slepe navade.

Omejitev Prekinitve in Vprašanja je, da traja kratko. Tega ne morete vzdrževati brez nekaterih drugih orodij. Dejansko, če prekinete za predolgo časa, boste verjetno ugotovili, da ste se premaknili v naslednjo prestavo in da vaš um tava. Vendar, če boste našli to prakso za koristno, boste morda želeli preživeti tri do pet ali več minut v vaji *Poveži in Okrepi*. To tvori naslednjo skupino vaj.



Poveži in Okrepi

Priporočen čas: tri do pet minut

Več, če vam je všeč...

Pri teh vajah se bomo povezali na tri vire (ali kanale) zavesti. Raje rečem "zavest" kot "um", ker lahko domnevamo, da je um v glavi in je organ, ki misli. Dejansko, tako kot vir razmišljanja, zavest črpa iz telesnega in srčnega vira – baz, ki smo se jih dotaknili pri Prekinitvi in Vprašanju. Skozi preprosto povezovanje in bivanje z vsako od teh baz in z večjim zavedanjem o njih, se ozaveščenost krepi in postane bolj tekoča.

1 Poveži se s telesom

Telo je več kot samo meso in kosti in njegova vadba je lažja, kot dvigovanje uteži ali tek. Telo lahko čisto naravno zagotovi utemeljitev, ravnotežje in vitalnost. Vse, kar morate storiti je, da se povežete z zavedanjem. Skozi to, da ste povezani, se boste počutili uravnoreženi in okrepljeni. In če izgubite zavestno povezavo na svoje telo – kot je to tedaj, ko postanete zatopljeni v fotografiranje, ko ste nagibate čez rob kanjona, ali ko govorite po telefonu, medtem ko vozite – je lahko rezultat usoden. Zavedanje telesa bolj pogosto izgubimo v naglici dneva in to nas dela neprevidne in napete. Ampak, ko se učimo ohra riti z zavestno povezavo s telesom spoznamo, da je um v skladju s telesom in da telesna ubranost pospešuje mentalno jasnost in umiritev.

Na telo se lahko povežete skozi hojo, sedenje ali ležanje, vendar za zdaj začnimo s stanjem na nogah.

Stojte z nogami, ki so naravnost v liniji od kolkov navzdol. Zmehčajte kolena, tako da sklepi niso zakrčeni. Nato sprostite zadnjico in pustite, da noge nosijo težo telesa in da zgornji del telesa ne počiva na vaših kolkih. Naj roke pridejo nekoliko s strani telesa (ravno dovolj, da občutite nekaj prostora okoli vaših prsi) in visijo ohlapno poleg vas. Obdržite mišice rok sproščene, tako da so roke bolj v nežnem loku in niso zravnane. Podobno je z dlanmi in s prsti. Sprostite ramena, kot da hočete, da vam zdrsne plašč s hrbta; zmehčajte čeljust in pogled. Morda boste morali upogniti kolena in nekajkrat globoko izdihniti, da spravite nemir iz vašega sistema.

Uglasi se v ravnovesje

Ko se dotaknete tega ravnovesnega stanja (in se vrnete k njemu tekom naslednjih nekaj minut) širite vaše zavedanje, tako da pokrijete z njim celotno telo, kot če bi se hoteli vanj potopiti ali se vanj obleči. To je "zbiranje celotnega telesa v zavedanju". Zaznajte, kje v vašem telesu se počutite najbolj nameščene (običajno je to vaš obraz) in nato razširite svojo pozornost čez ramena in dol v vaše telo. Pojdite do svojih nog, če lahko. Ciljajte proti zaznavanju celotne drže in nato najдите in vzdržujte ravnovesje. Ko se razširite, da bi dobili v žarišče celo telo, boste morda čutili občutke in energije. Prsti, kot tudi noge, vas lahko ščemijo. Zaznajte vse to, vendar se ne osredotočite na noben poseben občutek. Namesto tega, ali lahko zaznate ponavljajoče serije občutkov in energij, ki vam govorijo, da dihate?



Razširite, zmečajte in občutite dihanje. Če izkusite napetost, se osredotočite na to napetost in z zadržanjem zavedanja o njej, razširite pozornost, da vsebuje prostor okoli mesta z napetostjo. Naj dihanje teče skozi to mesto – isto naredite z nemirom ali utrujenostjo. To je proces zdravljenja.

Ostanite v tem počutju do pet minut, čutite in dovolite to, kar se dogaja v vašem telesu. Nežno pridite iz tega položaja in opazite spremembo v vašem umu in telesu.

Stoj... zmečaj svoja kolena, sprosti zadnjico, naj roke pridejo nekoliko stran od bokov telesa... Sprosti ramena... Razširi, zmečaj in občuti dihanje.

2 Poveži se s srcem

Veliko časa sedimo. Vse, kar je opisano zgoraj je mogoče storiti tudi v tem položaju in to za dalj časa. Zapomnite si, da svojo hrbtenico zravnote (to je, da ni naslonjena nazaj v stol). V bistvu, potisnite medenico v stol (ali v tla, če sedite s prekrižanimi nogami) in potegnite ledveni del hrbtenice navznoter, tako da nastane majhna krivulja v vašem spodnjem delu hrbta. Potem se sprostite, vendar ohranite krivuljo. Nežno spustite ramena. Vaše prsi bo podpirala hrbtenica, kolki in stol in ne bodo pritiskale navzdol na vaš trebuh. Kot prej, ciljajte na občutenje vašega telesa, kot ene same enote ali kot skupek vratu, ramen, hrbtenice, rok in kolkov, z občutki, ki se gibljejo skozi vse to.

Če sedite ali stojite, se povezovanje na srce, vaše zaznavanje čustev, začne s tem, ko se vprašate, kako so zdaj stvari. Ko se pojavi določena tema, razširite in zmehčajte vašo pozornost, stopite korak nazaj od podrobnosti in pridobite splošni občutek, kaj se dogaja glede vtisov, impulzov in občutkov. Za nekaj minut poskusite priti do orisa ali osnovnega bistva izkušanja s srcem, kot npr: "teče z njim", "ne najboljše, nekako počasi", "pod pritiskom", "stvari skačejo in utripajo" ali karkoli. Lahko je prijetno, neprijetno ali nevtrarno – vendar, prav zdaj ni potrebno posvetiti veliko pozornosti kakovosti občutka. Namesto tega, prakticirajte njegovo čutenje z ozirom na telo: zaznajte, če se vaše telo počuti preplavljeno ali da se zožuje ali se potaplja. Z ozirom na ta splošni občutek telesa, vam telo pomaga, da ste s tem kar čutite in niste ujeti vanj ali poskušate uiti od njega. Poskusite si predstavljati, da se to dogaja nekemu drugemu in da ste vi sočuten poslušalec. Izogibajte se skakanju vanj z nasveti ali analizami. Imejte mirno in prostorno srce, ki naj to, kar čuti, samo predstavi.

Ko to počnete kako minuto, se lahko vzbudi občutek sočutja – izrazito poslušanje, ki ne doda nič k občutku ali tekmuje z njim. To omogoča premikajoči stvari, da se spremeni in premakne sama.

V zadnji minuti te vaje se boste morda vprašali: "Kaj mi pomaga, da sem s tem?" Kot prej, nežno spustite vprašanje v zavedanje in zaznajte vsako vzvalovanje. Če se pojavi kakršnakoli misel ali pa se ne pojavi, boste verjetno dobili občutek srca, ki vas dela široko odprte in trdnejše - če le ne poskušate premočno.

Vprašaj se: "Kako so stvari prav zdaj?" ... pridobi bistvo iz izkušnje srca in občuti to z ozirom na telo... Imej prostorno srce. Vprašaj: "Kaj mi pomaga, da sem s tem? "

3 Razjasni: naj razmišljanje postane pozornost

To vajo lahko izvajamo stoje ali sede, kot prejšnjo. Za spremembo jo bom začel ponazarjati s hojo.

Hoja je dobra; daje vam ritem in razrahlja telesno in psihično okorelost. Lahko jo izvajate v zaprtih prostorih - skočite na noge, odrinite stol in hodite prek vaše pisarne ali delovnega mesta. Ali, vzemite si čas za pot na stranišče in preživite nekaj minut v hoji po hodniku. Dobro je, da pobegnete od svojih obveznosti, da se osvežite.

Hodite počasi, uglasite se v to, kako telo hodi na udoben in miren način. Naj bodo vaša ramena in roke svobodne in pripeljite vaše celotno telo v pohajkovanje s hojo, ki "ne gre nikamor posebej". Ker je veliko naše hoje nepremišljene, s trdim zgornjim delom telesa, ki kot da ni povezan z nogami, boste morali posvetiti nekaj pozornosti temu, da boste to uredili. Torej, zamislite si, da stopate čez vrsto spečih muck. Rahlo dviganje vaših stegen, ki ga taka hoja zahteva, bo boke in zadnjico spravilo v položaj, ko boste lahko svoje noge premikali bolj tekoče. Ko ste tako prišli v ta tok, sprostite ramena in jim omogočite, da se prav tako rahlo obračajo pri hoji. Imejte oči odprte in glejte z mehkim pogledom "v daljavo". Pravilna hoja vključuje vaše celotno telo in je kot plavanje.

Bodite prisotni pri vsakem koraku, ko se noga dvigne iz kolkov in zaključi, ko se dotakne tal. Ne ustavljajte se med koraki, naj se odvijajo naravno. Tok hoje je pomemben, ker bo umiril razmišljanje. Bodite z dotikom noge na tla, ene noge naenkrat in na koncu vsakega koraka, pri tej točki, točno ta trenutek. Ko se ta noga dvigne, se vrnite na tok in poberete občutek z druge noge, ko se ta dotakne tal. V tem trenutku lahko dodate besedo – misel: "to" ali "zdaj", ali "samo to". Hodite v sedanjem trenutku. Ko ste hodili po sobi, se ustavite, stojite za nekaj sekund, nato se obrnite in spet zakorakajte z mislijo "samo to" ali "prav zdaj".

Razmišljanja ne vzpodbujate ali poskušate biti enaki svojim idejam, ampak namesto tega uporabljajte premišljeno pozornost do posebnih trenutkov, potem pa se sprostite. To upogibanje pozornosti zlomi skrbi in odstrani zmedo misli na nekonflikten način. Spremeni razmišljanje, iz načina bežanja, v pozorno zamišljenost.

Uglasi se v to, kako telo hodi... sprosti ramena in jim pusti, da se obračajo s hojo... Imej mehek pogled... Bodi z vsakim korakom, z eno nogo naenkrat... Hodi v sedanjem trenutku.



Forma sedenja prinaša povezovanje na tok dihanja, na konec izdiha in začetek vdiha. Sedite pokonci, napravite nekaj dolgih, nežnih izdihov, sprostite trebušno prepono in pustite, da namesto iz prsi, vaše dihanje pride iz trebuha. Spustite ramena, zmečajte svoj izraz na licu in pomislite: "Imam ves čas na svetu, da izdihnem" in "naj vdih pride takrat, ko to želi." Pomirite se v tok dihanja. To ima učinek, ki vas ustali.

Ko tok postane že nekoliko izdelan, izostrite pozornost na končanje izdiha (kot korak v hoji) z uporabo besed kot "ahhh" ali "dihati", da za trenutek ali dva zberete um na tej točki, da to traja. Ta trenutek je mogoče podaljšati. Vzpodbudite ga s tem, da čakate, da se vdih začne, namesto da vdihnete. Tok morda še vedno ne bo gladek, ampak to bo pomagalo.

Ko vdih pride, ga ne povlecite navznoter, ampak sledite njegovemu počasnemu naraščanju skozi prsi in navzgor v grlo. Razširite svojo pozornost preko zgornjega dela telesa, potem pustite, da se začne izdih.

Če boste dojeli to v času nekaj petminutnih seans, lahko dodate 'poudarek' na koncu vsakega izdiha. Ko se izdih dokonča, v trenutku z vašo pozornostjo osvetlite mesto, kjer se telo povezuje s sedežem. Nato se razširite na vdih, kot prej.

"Imam ves čas na svetu, da izdihnem"... "pusti naj vdih pride, ko sam želi"... Dodaj "poudarek" na koncu vsakega izdiha.

Zaznajte, kje se dogodi premik zaradi katerekoli od teh vaj povezovanja. Usmeri vas k temu, da ste razumevajoča, občutljiva priča in lahko razširi, ustali in okrepi vaše zavedanje. Posledično boste ugotovili, da ste bolj z lahkoto v prostornem zavedanju tega, karkoli se zgodi - in potem ne boste več uklonili ali izgubili v to, kar doživljate.

Počivaj v Tukaj in Zdaj

Priporočljivo čas: deset do petnajst minut

Ta skupina vaj traja dlje časa. Najprej zahteva, da si rezervirate nekaj časa in kraj, kjer boste vaje opravljali. Najbolje je začeti z osredotočenjem na Poveži in Okrepi, ki vas osredišči v telo, v trajanju desetih minut. To vam daje občutek utelešenja, podlage, na katero se lahko sklicujete in vrnete med vsako vajo. Čez nekaj časa boste lahko porabili prvih petih od petnajstih minut za ponovno vzpostavitev te telesne osnovanosti in nato šlo skozi vaje, ki so opisane spodaj. Osnovanost ustvarja podlago, h kateri se lahko vrnete kadarkoli, ko se izgubite v mislih ali razpoloženjih. Splošna tema je: pridi ven iz svojih zamisli, strahov in poželenj. Odpočij si v tukaj in zdaj.

1 Zberi energijo v dihanju

Preživite nekaj časa v oblikovanju dihanja, ki naj bo kot tok. Potegnite vaš spodnji del hrbtenice nazaj, tako da se teža prsi prenese navzdol na sedalo in ne pritiska na trebuh. Spustite ramena, sprostite obraz in osrediščite dihanje v trebuhu. Nežno popolnoma izdihnite, nato pa čakajte na vdih. Naj se vaše dihanje naravno podaljšal in poglobi.

Občutite energijo v toku dihanja. To ni omejeno na določeno točko, čeprav boste morda želeli, da vaša pozornost počiva v trebuhu, trebušni preponi, prsnem košu ali nosnicah in začutite dihanje, ki teče skozi to. Ali občutite občutek razjasnjevanja, ko vdihujete? Ali z izdihom dobite občutek sproščanja? Občutek ni v smislu zraka, ampak spreminjajoče se energije, je tako? Naj telo popolnoma začutit ta tok, ki povzroča to redno naraščanje in upadanje. Skozi ta proces se pri dihanju zbira vaša telesna energija.



Karkoli trenutno čutite glede telesne vitalnosti ali živčne energije, prinesite to v dihanje. Če se počutite utrujeno, dolgočasno ali nekako v zastoju, ali če se počutite, da ste v naglici ali vznemirjeni, dihaite v to. Ne borite se z utrujenostjo, vendar se tudi ne potopite vanjo. Ne poskušajte zatreti občutek naglice, vendar je tudi ne povečajte z odvrtačnimi dejanji. Namesto tega, "zadržite" te energije samo kot energije, znotraj dihanja. Naj bo vaše dihanje dolgo in globoko in prinesite sedanje stanje telesne energije v stik z njenim tokom. Odprite se tej telesni izkušnji in pustite, da se v njej naseli vaš tok dihanja. To je podobno, kot oblačenje nove obleke in pridobivanju občutka udobja v njej.

Občuti energijo v toku dihanja... Naj telo čuti ta tok... Če se počutiš topo ali vznemirjeno, dihaj v to. Odpri se v telesno izkušnjo in pusti, da se naseli v njej tvoj dih.

Začutite kako je zavedanju, ko se to razširi, vključi in "pozna" vaše telo in njegovo energijo.

2 Zberi razmišljanje v dihanju

Veliko časa razmišljamo in to ni vedno dobro ali koristno. Razmišljamo (za razliko od zamišljene pozornosti) o ustvarjanju: prihodnosti, preteklosti, drugi osebi ali samemu sebi. Pogosto je to ustvarjanje alternative neposredni izkušnji tukaj in zdaj. In v tem je stres. Torej, kar lahko naredimo za jasnost in umiritev je to, da pridemo v sedanost in počivamo v njej. To je tako, kot da je naše razmišljanje predstava, ki jo lahko gledamo iz ozadja. Ta poza budne ozaveščenosti omogoča sistemu, da se obnovi ali osveži, ter da dobimo uvid o tem, kaj in kako ustvarja um. To vas popelje izven rutine razmišljanja in zmanjša obteženost uma. Potem boste lahko uporabili zamišljeno pozornost, namesto da se izgubite v razmišljanju.

Opomnik, ki izvleče um iz ubežnega razmišljanja je: "Prihodnost je v zamislih, preteklosti je spomin in to, kar so drugi ljudje in jaz, je zaznavanje, ki se spreminja." Čeprav se ti prikazi hitro razmnožujejo, ni stabilne realnosti v nobeni misli – zato postane vpletenost v misli stresna. Torej... uglasite se v razmišljanje, ki je kot tok. Zmehčajte vašo pozornost okoli tematike in vaših reakcij nanjo in namesto tega, začutite gibanje razmišljanja. Dirkanje, kroženje, iskrenje, brušenje... karkoli. Spustite iz rok temo razmišljanja, uglasite se v tok. Osvobodite se potrebe, da dospete do zaključka. Toda, tu ni zaključka. Odložite na stran draženje z razmišljanjem in željo, da ga ustavite. Občutite energijo razmišljanja in umestite jo na dihanje. To je kot jahanje konja ali deskanje na valovih. Imejte v mislih energiji dihanja in mišljenja, pustite da se srečata in naprej gibljeta skupaj.

"Prihodnost si predstavljamo, preteklosti je spomin, in to kar so drugi ljudje ter vi, je zaznava, ki se spreminja."... pridi v sedanost in počivaj v njej... Uglasi se v razmišljanje, kot v tok... opusti temo razmišljanja in občuti energijo, kot deskanje na valovih...



Čutite, kako je biti z vašim procesom razmišljanja na ta način. Ali lahko čutite kot energijo, vso njegovo zapletenost in glasove? Če je to tako, ga lahko povežete z energijo dihanja in pustite, da ga dihanje absorbira. To je tako, kot se hitro tekoči hudournik izprazni v široko, počasno reko. Opazili boste, da postanejo misli manj intenzivne in ponavadi zbledijo, kakovost zavesti pa se okrepi v pozorno tišino. To tišino lahko celo poslušate. Ima zvok, ki ga slišite v morski školjki, zvok poslušanja.

3 Zberi srce v dihanju

Na nas vplivajo naši čuti s pogledi, zvoki, mislimi in ostalim. Iz njihovega stika, impresije (kot "grožnja", "varen" ali "zaželeno") valujejo kot zastave. Proces valovanja stvari, kot zaželenih ali grozljivih, nato ustvari stanja uma, kot so pohlep, skrb, dvom, naklonjenosti ali obžalovanje. Ko smo jezni na nekoga, ali obžalujemo nekaj, kar smo naredili v preteklosti, ali hrepenimo po nečem, kar nimamo, se našemu srcu zvrsti in trpimo. Naš um lahko dolga leta obdrži temo vzdražnosti, celo ko tisti, ki smo nanj jezni, v resnici sedaj ni tukaj. To moramo opaziti; in tudi to, da je izguba tega, na kar smo žalostni, že mimo; in da je stvar, ki hočemo, samo izmišljotina. Če pazimo, lahko v naši glavi ustavimo ustvarjanje ljudi in dogodkov, lahko ustavimo ustvarjanje prihodnosti, preteklosti, lahko celo ustavimo ustvarjati sebe. Vezanje srca na te zaznave jih razdeli v sedaj in potem, tukaj in tam, jaz in ti in ono – tako, da lovijo in se borijo z namišljenimi resničnostmi. Vendar, če se osredotočimo na sedanjo dejanskost, ko dopustimo, da je jeza samo jeza, da se žalost počuti žalostno, se to obračanje ustavi – tako lahko bolečina mine.

Ta, na katerega sem jezen, ni tukaj, sedaj... izguba je odšla... stvar, ki jo želim, je bila pravkar izmišljena... Osredotoči se na sedanost, naj bo jeza jezna, tako da lahko bolečina mine...

Ne pozabite: postavite ob stran tematiko in skrbite za celoten premik stanja. Priznajte njegov čustven okus. To je zelo neposreden način srečanja s čustvi. Namesto da jim sledite, se jim upirate ali jih krivite, jih srečajte v svojem telesu. To je tako, kot imeti otroka v naročju. Postanite prizemljeni, ste z dihanjem, razširite se, da vključite čustva in razširite svoje zavedanje na celotno izkušanje telesa in uma v sedanosti.

Dovolite si čutiti, kar čutite. Sprejem tega je zgraditev sočutne volje. Ko se pojavi ta empatija, počivajte v njej. Vaša čustvena energija je sedaj vir topline in dobre volje.

Bodi z dihanjem, razširi se, da vključiš čustva... kot imeti otroka v naročju... Dovolj si čutiti, kar čutiš.

4 Počivaj v tukaj in zdaj

Tukaj in zdaj, ki nudi počitek in mir, ni misel, občutek ali stanje duha. Te stvari, za katere napačno mislimo, da niso pravi posel, se nam nenehno upirajo in nas mučijo s svojo utripajočo spremenljivostjo. Prav tukaj in zdaj je zavedanje, ki jemlje utelešenje kot lokacijo, empatijo kot čuteč odnos in tiho pozornost za jasnost. Uteleženo zavedanje, ki jasno vidi in ne drži ali zavrne – to je trajno zatočišče. Vse, kar izkušate, gre skozi ta vrata. Ne moreš ga imeti, imenovati, dobiti ali se ga znebiti; lahko samo počivaš v njem. In to je razlog, zaradi katerega nas pomirja.

Tukaj in zdaj, ki nudi počitek in mir, ni misel, občutek ali stanje duha... v njem lahko samo počivaš.

Za referenčno točko, ki ponuja ravnovesje v toku vsakdanjega življenja, lahko uporabimo dihanje, zvok poslušanja ali široko sprejemajoče srce. Na primer, ko začutite, da ste v stresu in da se pojavi neravnovesje, sprostite ramena in počasi izdihnite. Če menite, da ste zablokirani, poiščite kje v telesu to čutite, sprejme to prisotnost in razširite objektiv pozornosti. Občutite prostor okoli napetosti in razširite pozornost preko celega telesa. V določeni točki, ko dihanje postane očitno, bo olajšalo in sprostito stres.

Ko vaše razmišljanje postane prehitro ali preburno, ga poslušajte na način, ki je hkrati sprejemajoč in radoveden. Ko slišite zvok poslušanja, pride do premika, ki vam da pogled na vaše misli.

Če se počutiš zablokiranega, to sprejmi. Začuti mesto napetosti in razširi pozornost preko celega telesa... ko se tvoje razmišljanje odvija prehitro, ga poslušaj na način, ki je sprejemajoč in radoveden.

Te bližnjice lahko uporabljamo pri vsakdanjih dejavnostih. Seveda, ne morejo nadomestiti temeljitejših osvežitve in vzpostavitev usklajene, tihe prakse. Ko postanete bolj domači s trajno mirnostjo, jo čistite in ji redno posvečate toliko časa, kot ga lahko daste.



Srečevanje s svetom

Priporočljiv čas: preostanek vašega življenja

Kar sledi je namenjeno pomagati, da ostanete jasni in pomirjeni v vsakdanjem življenju. "Srečevanje s svetom" lahko zveni zastrašujoče, dokler se ne boste spomnili, da je ko ste utelešeni v zavedanju svet prav to, kar se pojavi tukaj in zdaj, vsak trenutek posebej.

Prejšnje vaje so bile o premikanju in poglobitvi v to zavest. To je premik, ki va s popelje do mirnega, zavedajočega se centra, s povezovanjem in usrediščenjem v vaše telo. Poglavje o "počivanju v tukaj in zdaj" vam pove več o tem. Da povzamem: karkoli teče skozi vas, pridite v to lokacijo – vaše telo – in razširite svoje zavedanje preko njega in sprostite napeta področja. Ostanite v tem, povežite se s tlemi pod vami in vašim tokom dihanja, dokler ne začutite premika iz angažiranosti v pričevanje. Potem lahko postavite eno od vprašanj, ki smo jih postavili v vaji Prekini in Vprašaj, vzemite eno od tem za razmislek, ali samo čakajte na odgovor srca.

Glavna stvar, ki se jo naučite je, da ni važno, kako velika in dolgoročna je tema, ki vpliva na vas. Način, ki ga lahko najbolj jasno uporabite je, da to doživljate v sedanjosti, kot misel, čustvo ali impulz. Potem ohranjajte stražo nad mestom zavedanja, pri vratih, skozi katera morajo preiti stvari. Vaš najbolj jasen odgovor bo izhajal iz druge strani vrat.

Ne glede na to, kako velika in dolgoročna tema je... lahko jo najbolj jasno uporabite z njenim doživljanjem v sedanjosti, kot misel, čustvo ali impulz.

Meje pozornosti

Vaš dostop mora biti znotraj ograje ali zidu, drugače ne deluje. Ko ne vzpostavimo ustreznih mej okoli pozornost in delovanja, potem ali postanemo preobremenjeni in povlečeni iz centra, ter izgubimo ravnotežje, ali pa se zapremo pred tem, kar se nam dogaja. V tem primeru imamo samo stene in nobenih vrat: odzivnost je izgubljena in življenje postane intenzivnejše.

Torej, ko se gibljete po svetu, eksperimentirajte s tem, da ohranjate svojo vizualno pozornost sproščeno in uglašeno na področje, ki se razteza od dveh do treh metrov okoli vas. Poglejte kako je, ko imate to postavljeno kot normo in pojdite v bolj podrobno osredotočenje zavestno in to takrat, kadar morate. To vam omogoča, da ostanete prisotni in uravnoveženi. To je tako, kot da bi bili naravoslovec: ste čuječi in

radovedni, in ne veste, kje ali kdaj se bo pojavila divjad – postavite se v pozo vsestranskega zavedanja.

Na splošno je človeški svet ustvarjen, da vam to preprečuje. Prizori, signali in drugi ljudje skačejo direktno v zavedanje skozi vaše oči in vas prosijo za sodelovanje. Torej, naslednji korak je, da se upočasnite ali greste s korakom, ki vas ohranja v celotnem telesu, namesto da dirkate s hitrostjo sveta, kar vas reducira na bitje z očmi na nogah. Uporabite premor, preden se angažirate in ostanite utelešeni. Pogosto bo blazen tempo sveta nato hitel mimo vas.

Da si pomagata z utelešenim ravnovesjem, lahko morda nekaj prenašate po rokah, nekaj, kar lahko svaljkate – na primer niz kroglic ali obesek s ključi. Ukvarjanje s tem, vas bo skozi roke pripeljalo nazaj v telo. Lahko tudi intonirate besedo (z dihom, tako da ljudje okoli vas ne bodo mislili, da ste nori).

Ko ste doma ali v mirnem kraju, za krepitev te splošne ozaveščenosti medtem ko ostanete osredotočeni, prakticirajte širitev meja vaše pozornosti. Začnite sede, v hoji ali stoje, z namišljenim obročem okoli telesa. Vaša zavest je široka, vendar bolj centrirana in ne le kot privlačnost prizorov in zvokov. To je, kot da bi imeli mačje brke; čutili boste široko, ampak obvladano in čuječe. Čutili boste, ko se vaše telo skrči (ta učinek ima lahko misel ali spomin) – izvedite Prekinitev na točki, kjer čutite zakrčenost ali vznemirjenost in se vprašajte: "Kje sem zdaj? Kjer je to v mojem telesu?" Ko se vaše središče samostojno zbere, lahko vprašanje razširite in vprašate "Kaj je za zdaj zame res pomembno?" in "Kaj mi pomaga, da sem s tem?" Ko so ta "vrata" uveljavljena, se bo uveljavila tudi primerno zdrava meja.

Imej svoje vizualno osredotočenje sproščeno... ostani utelešen inupočasnjjen... v roki svaljkaj obesek s ključi. Vprašaj: "Kje sem zdaj? Kaj je res pomembno? Kaj mi pomaga, da sem s tem?"

Meje namena in dejanja

Še bolj pomembno, kot imeti meje okrog pozornosti je to, da imate meje okoli tega, kar delate in kako ste zaposleni. Ker ne vzpostavljamo takšnih omejitev, ustvarjamo težave za sebe in za druge. Vaša primarna meja bi morala biti etična: da se izogibate nasilju skozi telo ali govor in da se vzdržite prevar in zastrupljanja sebe, kar bo dobrobit za vas in za druge. To tudi pomeni, da vas ne bo potegnilo v najslabše dele sveta.

Od tam lahko pogledate v potrošniško lakoto, opravljanje in zatopljenost v medije. Kako veliko kupujemo, kaj si vzamemo in kaj govorimo, ima svoje

učinke. Način, kako to preverite je uporaba Prekinitve tik preden hočete nekaj narediti in Vprašajte: "Kako sem zdaj? Kaj je koristno? " Lahko tudi Prekinete in Vprašate po dejavnosti: "Kako se počutiš zdaj?" To vam pomaga najti svoje lastne standarde. Dobro se je naučiti, kaj je primerno za vas, namesto da preprosto sledite množici ali sprejmete neko teorijo.

Prekinite tik pred tem, ko hočeš nekaj narediti in Vprašaj: "Kako sem zdaj?" Vprašaj po končanju dejavnosti: "Kako se zdaj počutiš?"



Meje časa

Vsi ti napori se splačajo, ker pridobite več časa za zbistritev svojega uma. Vzemite si redno vsak dan čas, da gojite nekatere od prejšnjih vaj in tudi druge, ki se jih lahko naučite iz alternativnih virov. Ustvarite si dobro mesto, kjer vas ne bodo motili deset ali več minut, prestavite se v utelešeno pozornost in ji pustite, da predela dogodke dneva, tukaj in zdaj.

Vzpostavitev takšne časovne omejitve in odločitve o tem, vas bo obdržalo sposobne razširiti čut blagostanja in vam omogočiti varnejšo hojo v preostanku vašega življenja.

Malo več...

Če bi želeli izvaštati proces še na prejšnjem, obstaja veliko vodnikov, ki vam lahko pomagajo. Priporočam:

Meditation: An Outline - Ajahn Sucitto

Finding the Missing Peace - Ajahn Amaro

Simple Kindness - Ajahn Candasiri

Mindfulness, the Path to the Deathless - Ajahn Sumedho

Meditation: A Way of Awakening - Ajahn Sucitto

Te ali druge knjige dobite brezplačno od: forestsanghapublications.org

Dovolj avdio gradiva, ki ga je za poslušanje celega življenja, je mogoče najti na: accesstosight.org

Če bi želeli preživeti nekaj časa v primernem okolju za razjasnitev in umiritev, lahko najdete seznam samostanov, ki ponujajo nastanitev: forestsangha.org

Avtorske pravice

Jasnost in mir – za zaposlene ljudi

Amaravati Publications

Amaravati Buddhist Monastery

Great Gaddesden, Hertfordshire, HP1 3BZ

Velika Britanija

www.amaravati.org

Amaravati Publications je del The English Sangha Trust Ltd,

UK registrirana dobrodelna številka 231310

Prva objava Amaravati Publications 2014

Ta elektronska izdaja je objavljena leta 2014

Digital Edition 1.1

ePub ISBN 978-1-78432-014-0

Copyright © Amaravati Publications 2014

Design and typesetting: Nicholas Halliday

Illustrations: Pete Willmin

Prevedel Bojan Božič, september 2014

Ta knjiga je darovana kot darilo Dhamme. Tu je zaradi napora, radodarnosti in vere ljudi, ki želijo deliti razumevanje, ki ga knjiga vsebuje s komerkoli, ki ga to zanima. To dejanje brezplačnega darovanja je sam del tega, kar dela to publikacijo kot knjigo, ki temelji na duhovnih vrednotah. Prosimo, ne prodajajte knjige v kateri koli obliki, niti je drugače ne uporabljajte v komercialne namene.

Če želite pomagati, da so publikacije kot je ta, na voljo še naprej, lahko prispevate tako velika kot majhna sredstva, tako da se povežete z enim od naših samostanov (za seznam glej www.forestsangha.org) ali z obiskom www.amaravati.org ali www.forestsanghapublications.org