

Modul 4

Mindfulness intensive



Mindfulness intensive



by Energy House



www.energyhouse.life
info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

SADRŽAJ

MODUL IV

BYRON KATIE	1
MEDITACIJA LJUBAVI I NEŽNOSTI.....	4
OSEĆAJNE NIJANSE U MINDFULNESSU.....	8
VOLJA DA BUDEMO S STVARIMA ONAKVIM KAKVE JESU.....	10
RAD SA OTPOROM	12

BYRON KATIE

Byron Katie govori o tome da je potrebno proveriti naša verovanja koja su najčešće nesvesna, čim osetimo stres, nezadovoljstvo, bol ili zarobljenost. Katie je uvidela da pati kada veruje u svoje misli i da nema patnje kada ne veruje u njih. U jednom periodu svog života patila je od depresije. Ono što je uzrokovalo njenu depresiju nije bio svet oko nje, nego ono što je ona verovala o svetu oko sebe. U munjevitom uvidu, ona je shvatila da su naši pokušaji da pronademo sreću naopaki – umesto što beznadežno pokušavamo da promenimo svet oko sebe da odgovara zahtevima naših misli, možemo preispitati ove misli, i prihvatiti stvarnost onakvom kakva jeste, osetiti nepojmljivu slobodu i radost. Kao rezultat toga, bolesna, suicidalna žena je postala ispunjena ljubavlju za sve ono što život donosi.

Katie je razvila jednostavan, a opet moćan metod ispitivanja, koji je pokazivao ljudima kako da se oslobode. „Rad je potpuno zasnovan na direktnom iskustvu jedne žene o onome kako se stvara i okončava patnja. On je zapanjujuće jednostavan, pristupačan ljudima bez obzira na njihove godine ili situaciju, i ne zahteva ništa više od olovke, papira i volje da se otvori um.

● Ono što jeste jeste

Mi jedino patimo kada verujemo u misao koja je u sukobu sa onim što jeste. Kada je um savršeno jasan, ono što jeste je to što želimo. Želeti da stvarnost bude drugačija nego što jeste je beznadežno.

● Stavljanje misli na papir

Prvi korak u „Radu” je identifikovanje misli i osuda koje u vama izazivaju stresne emocije i zapisivanje istih na papir. Hiljade godina su nas učili da ne osuđujemo – ali budimo realni, mi to još uvek činimo sve vreme. Istina je da nam se svima vrte neke osude u glavama. U „Radu” konačno imamo dozvolu da pustimo te osude da govore, ili čak vrište, na papiru. Možda ćemo otkriti da se i najneugodnije misli mogu dočekati sa bezuslovnom ljubavlju.

Pozivam vas da pišete o nekome kome još niste u potpunosti oprostili, kome još uvek nešto zamerate. To je najmoćniji početak. Čak i ako ste nekome oprostili 99%, niste slobodni dok oproštaj nije potpun. Taj 1% koji im niste oprostili je mesto gde ćete zapinjati u svim drugim odnosima (uključujući i odnos sa samim sobom). „Rad” otkriva da sve ono što mislite da se nije trebalo desiti u stvari se trebalo desiti. Trebalo se desiti jer se desilo, i nikakvo razmišljanje na svetu to ne može promeniti. Ovo ne znači da ćete vi to opravdavati ili odobravati. To jednostavno znači da ste vi u stanju da vidite stvari bez otpora i bez zbunjenosti usled vaše unutrašnje borbe.



Niko ne želi da mu se deca razbole, niko ne želi da doživi saobraćajnu nesreću; ali kada se ove stvari dese, kako misaono sukobljavanje sa njima može biti od pomoći? Znamo da ne pomaže, ali ipak to radimo, jer ne znamo kako da to da zaustavimo. Kada prestanemo da se protivimo realnosti, naše delovanje postaje jednostavno, spontano, ljubazno i neustrašivo.

● **Bavljenje vlastitim poslom**

Misliti da znamo šta je najbolje za bilo koga drugoga je bavljenje tuđim poslom. Čak i ako je u ime ljubavi, to je čista arogancija koja dovodi do napetosti, nervoze i straha. Da li znam šta je ispravno za mene? To je moj jedini posao. Time ću se baviti pre nego što pokušam da rešim vaše probleme za vas. Sledeći put kada osetite stres ili nemir, upitajte se čijim se poslom misaono bavite, i možda ćete prasnuti u smeh. To pitanje vas može vratiti vama samima. Možda ćete uvideti da nikad zaista niste bili prisutni, da ste se u mislima bavili poslom drugih ljudi ceo život. Već samo primećivanje da se bavite tuđim poslom vas može vratiti u vaše predivno sopstvo.

● **Susretanje misli sa razumevanjem**

Misao je bezopasna, osim ako verujemo u nju. Uzrok patnje nisu naše misli, nego vezanost za njih. Vezivati se za misao znači verovati da je ona istinita, bez ispitivanja. Uverenje je misao za koju smo bili vezani, često godinama. Većina ljudi misli da su oni šta god im njihove misli kažu da jesu. Obratite pažnju, da li dišete? Ili se disanje odvija bez vas. Obratite pažnju, da li mislite? Ili se mišljenje takođe odvija bez vas, i ono nije lično. Da li se probudite ujutru govoreći sebi: „Mislim da danas neću razmišljati”? Prekasno. Vi već razmišljate! Misli se jednostavno pojave. Misli su tu da bi otišle, a ne da bi ostale. Bezopasne su osim ako se vežemo za njih kao da su istinite.



VEŽBA

Odaberite misao koja vas ponekad uznemirava.

Kako to utiče na vaša osećanja?

Kako to utiče na vaš fokus?

Kako to utiče na vaše ponašanje?

Da li je to istina?

Možete li 100% biti sigurni da je to 100% istina?

Ko tačno tvrdi ovu istinu?

Verujete li uvek u sve što ova osoba kaže?

Šta bi još moglo biti istina?

Koju misao biste najradije želeli?

Kako bi ova misao uticala na vaša osećanja?

Kako ova misao utiče na vašu percepciju i fokus?

Kako bi ova misao uticala na vaše ponašanje?

Koje su prednosti ako odlučite da je to istina?

Kako to možete vežbati u sledeće 2 nedelje?

Na koji način ovde i sada vas mogu podržati ostali polaznici ovog treninga?



MEDITACIJA LJUBAVI I NEŽNOSTI

Meditacija ljubavi i nežnosti može pomoći da se um ostane otvoren i blag. Ona pruža esencijalnu ravnotežu koja podržava vašu praksu Svesne (introspektivne) meditacije.

Činjenica je da mnogi ljudi pate od teških emocionalnih stanja u društvima u kojima živimo, ali malo toga rade u pogledu razvijanja veština za suočavanje s njima. Ipak, čak i kada um postane ogorčen, većini ljudi je moguće probuditi pozitivne osećaje kako bi ga "zasladili". Ljubav i nežnost (ljubaznost) je meditativna praksa koju je Buda podučavao kako bi razvio mentalnu naviku nesebične ili altruističke ljubavi. U Dhammapadi se može pronaći izreka: "Mržnja ne može koegzistirati s nežnošću i nestaje ako se zameni mislima zasnovanim na lnežnosti."

Ovo je meditativna praksa koja donosi pozitivne promene u stavu jer sistematično razvija kvalitet 'ljubaznog prihvatanja'. Deluje kao svojevrsna forma samopsihoterapije, način lečenja uznemirenog uma kako bi ga oslobodila od bola i konfuzije.

Da bismo je stavili u kontekst, Ljubaznost je prva u nizu meditacija koje proizvode četiri kvaliteta ljubavi:

- Prijateljstvo
- Saosećanje
- Radost u tuđoj sreći
- Spokoj

Kvalitet 'prijateljstva' izražava se kao toplina koja pruža ruku i obuhvata druge. Kada praksa ljubavi i ljubaznosti sazri, ona prirodno prerasta u saosećanje, kako se jedan saoseća s tuđim poteškoćama; s druge strane, treba biti oprezan s sažaljenjem, kao njegovim bliskim neprijateljem, jer ono samo imitira kvalitet brige bez empatije. Pozitivan izraz empatije je ceneći dobre kvalitete ili sreću drugih ljudi, ili radost u tuđoj sreći, umesto osećanja ljubomore prema njima. Ova serija meditacija sazreva u spokoj. Spokoj je potrebno da se razvija u kontekstu ove serije meditacija, ili postoji rizik da se manifestuje kao njen bliski neprijatelj, ravnodušnost ili hladnoća. Dakle, na kraju ostajete ljubazno raspoloženi i brižni prema svakome s jednakim širenjem ljubavnih osećaja i prihvatanjem u svim situacijama i odnosima.



Kako to uraditi. . .

Praksa uvek počinje razvijanjem ljubaznog prihvatanja prema sebi. Ako se oseti otpor, to ukazuje na prisustvo osećaja nedostojnosti. Bez obzira, to znači da ima posla koji treba obaviti, jer je sama praksa osmišljena da prevaziđe bilo kakve osećaje sumnje ili negativnosti prema sebi. Zatim ste spremni sistematski razvijati ljubaznost prema drugima.

Četiri vrste osoba prema kojima razvijamo ljubav i nežnost (ljubaznost)

- poštovana, voljena osoba - poput duhovnog učitelja;
- voljena osoba - što može biti blizak član porodice ili prijatelj;
- neutralna osoba - neko koga poznajete, ali nemate posebna osećanja prema njima, npr. osoba koja vas poslužuje u prodavnici;
- neprijateljska osoba - neko s kim trenutno imate poteškoća.

Počevši od sebe, zatim sistematskim slanjem ljubaznosti od osobe do osobe prema navedenom redosledu, imaćete efekat razbijanja barijera između četiri vrste ljudi i sebe. Ovo će imati efekat razbijanja podela u vašem sopstvenom umu, izvora mnogih sukoba koje doživljavamo.

Načini izazivanja osećaja ljubavi i nežnosti (ljubaznosti):

1. Vizualizacija - Stvorite mentalnu sliku. Zamislite sebe ili osobu prema kojoj je usmeren osećaj kako vam uzvraća osmeh ili je jednostavno radosna.
2. Razmišljanjem - Razmislite o pozitivnim osobinama osobe i dobrim delima koje su učinili. Takođe, sebi možete uputiti afirmaciju, pozitivnu izjavu o sebi, koristeći svoje reči.
3. Auditivno - Ovo je najjednostavniji način, ali verovatno najefikasniji. Ponavljajte unutrašnje mantra ili fraze kao što su 'Ljubaznost'.

Vizualizacije, razmišljanja i ponavljanje su tehnike koje vam pomažu da izazovete pozitivne osećaje ljubavi i nežnosti (ljubaznosti). Možete koristiti sve od njih ili onu koja vam najbolje odgovara. Kada se pojavi pozitivan osećaj, pređite s tehnike na osećaj, jer je osećaj primarni fokus. Držite um usredsređen na osećaj, ako skrene, vratite ga na tehniku, ili ako se osećaji oslabe ili izgube, vratite se tehnici, tj. koristite vizualizaciju da biste vratili ili ojačali osećaj.

Ovo je meditacija srca i ne treba je posmatrati samo kao formalnu praksu uklonjenu iz svakodnevnog života. Zato ponesite dobre vibracije napolje, na ulice, kod kuće, na poslu i u svojim odnosima. Primenjivanje prakse u svakodnevnom životu znači usmeravanje prijateljskog stava i otvorenost prema svakome s kim se odnosite, bez diskriminacije.



Kako izvoditi praksu ljubavi i nežnosti (ljubaznosti)

Položaj tela

Zatvorite oči. Sedite udobno s nogama ravno na podu i pravom kičmom. Opustite celo telo. Držite oči zatvorenim tokom cele vizualizacije i usmerite pažnju unutra. Bez naprezanja ili koncentracije, samo se opustite i nežno pratite uputstva. Udahnite duboko. I izdahnite.

Primanje ljubavi i nežnosti (ljubaznosti)

Držeći oči zatvorene, razmislite o osobi koja vam je bliska i koja vas mnogo voli. To može biti neko iz prošlosti ili sadašnjosti; neko ko je još uvek u životu ili ko je preminuo; to može biti duhovni učitelj ili vodič. Zamislite tu osobu kako stoji sa vaše desne strane i šalje vam svoju ljubav. Ta osoba vam šalje želje za vašom sigurnošću, vašim blagostanjem i srećom. Osetite tople želje i ljubav koja dolazi od te osobe prema vama.

Sada zamislite istu osobu ili neku drugu osobu koja vas duboko ceni. Zamislite tu osobu kako stoji s vaše leve strane i šalje vam želje za vašim blagostanjem, za vašim zdravljem i srećom. Osetite ljubaznost i toplinu koja vam dolazi od te osobe.

Sada zamislite da ste okruženi sa svih strana svim ljudima koji vas vole i koji su vas voleli. Zamislite sve svoje prijatelje i voljene osobe koje vas okružuju. Oni stoje i šalju vam želje za vašom srećom, blagostanjem i zdravljem. Uživajte u toplim željama i ljubavi koja dolazi sa svih strana. Vi ste ispunjeni i preplavljeni toplinom i ljubavlju.

Slanje ljubavi i nežnosti (ljubaznosti) voljenima

Sada vratite svoju pažnju osobi koja stoji s vaše desne strane. Počnite slati ljubav koju osećate nazad toj osobi. Vi i ta osoba ste slični. Baš kao i vi, ta osoba želi biti srećna. Pošaljite svu svoju ljubav i tople želje toj osobi.

Ponovite sledeće fraze, tiho u sebi:

- *Neka živiš s lakoćom, neka budeš srećan(a), neka budeš oslobođen(a) bola.*
- *Kao što ja želim sebi, neka i ti budeš siguran(a), neka budeš zdrav(a), neka živiš s lakoćom i srećom.*
- *Neka tvoj život bude ispunjen srećom, zdravljem i blagostanjem.*

Sada usmerite svoju pažnju na osobu koja stoji sa vaše leve strane. Počnite usmeravati ljubav koja je u vama ka toj osobi. Pošaljite svu svoju ljubav i toplinu toj osobi. Ta osoba i vi ste slični. Baš kao i vi, ta osoba želi imati dobar život.

Ponovite sledeće fraze, tiho u sebi:

- *Neka živiš s lakoćom, neka budeš srećan(a), neka budeš oslobođen(a) bola.*
- *Kao što ja želim sebi, neka i ti budeš siguran(a), neka budeš zdrav(a), neka živiš s lakoćom i srećom.*
- *Neka tvoj život bude ispunjen srećom, zdravljem i blagostanjem.*



Sada zamislite još jednu osobu koju volite, možda člana porodice ili prijatelja. I ta osoba, poput vas, želi imati srećan život. Pošaljite tople želje toj osobi.

Ponovite sledeće fraze, tiho u sebi:

- *Neka živiš s lakoćom, neka budeš srećan(a), neka budeš oslobođen(a) bola.*
- *Kao što ja želim sebi, neka i ti budeš siguran(a), neka budeš zdrav(a), neka živiš s lakoćom i srećom.*
- *Neka tvoj život bude ispunjen srećom, zdravljem i blagostanjem.*

Sada razmislite o nekom poznaniku, nekome koga ne poznajete baš dobro i prema kome nemate nikakvih posebnih osećanja. Vi i ta osoba ste slični u želji da imate dobar život.

Pošaljite sve svoje želje za blagostanjem toj osobi, ponavljajući sledeće fraze, tiho u sebi:

- *Neka živiš s lakoćom, neka budeš srećan(a), neka budeš oslobođen(a) bola.*
- *Kao što ja želim sebi, neka i ti budeš siguran(a), neka budeš zdrav(a), neka živiš s lakoćom i srećom.*
- *Neka tvoj život bude ispunjen srećom, zdravljem i blagostanjem.*

Sada zamislite osobu sa kojom imate neki problem, nerešen odnos, situaciju prema kome osećate neprijatne emocije. Baš kao i vi, i ta osoba želi doživeti radost i blagostanje u svom životu.

Pošaljite sve svoje dobre želje toj osobi, ponavljajući sledeće fraze, tiho u sebi:

- *Neka živiš s lakoćom, neka budeš srećan(a), neka budeš oslobođen(a) bola.*
- *Kao što ja želim sebi, neka i ti budeš siguran(a), neka budeš zdrav(a), neka živiš s lakoćom i srećom.*
- *Neka tvoj život bude ispunjen srećom, zdravljem i blagostanjem.*

Sada proširite svoju svest i zamislite ceo svet ispred sebe kao malu loptu.

Pošaljite tople želje svim živim bićima na planeti, koja, kao i vi, žele biti srećna:

- *Neka živiš s lakoćom, neka budeš srećan(a), neka budeš oslobođen(a) bola.*
- *Kao što ja želim sebi, neka i ti budeš siguran(a), neka budeš zdrav(a), neka živiš s lakoćom i srećom.*
- *Neka tvoj život bude ispunjen srećom, zdravljem i blagostanjem.*

Udahnite duboko. I izdahnite. I još jedan dubok udah i pustite ga. Obratite pažnju na stanje svog uma i kako se osećate posle ove meditacije.

Kada budete spremni, možete otvoriti oči.



OSEĆAJNE NIJANSE U MINDFULNESSU

Osećajne nijanse su način na koji doživljavamo iskustvo, način na koji se vizuelni, zvučni, mirisni, ukusni, telesni osećaji i misli odmah filtriraju kao prijatni, neprijatni ili ni jedno ni drugo. Subjektivni odgovor koji se meša u iskustvo. Ne vidimo samo boju, automatski vidimo boju koja nam se sviđa, ili ne sviđa, ili nam nije važna - boju koja je dobra, loša ili nevažna. Čak možemo biti iznenađeni ako druga osoba doživljava istu boju drugačije.

U tradiciji Mindfulnessa, osećaj se odnosi na ton iskustva, bilo da je prijatan, neprijatan ili neutralan. Iako u našem društvu često koristimo reči "osećanje" i "emocija" kao zamenu, ovde one su različite. Osećaji su deo našeg automatskog odgovora na senzorne ulaze putem bilo kojih pet čula ili putem misli. Emocije su mnogo složenije i uključuju raspoloženja, poput besa, želje ili radosti, kao i fizičke senzacije i misli, često priče koje sebi pričamo. Osećanje je zapravo deo osnove na kojoj se gradi emocija, pa razvijanje neke sposobnosti da budemo svesni osećanja omogućava nam da manje reagujemo na emocije. Osećajne nijanse ne treba mešati sa osećanjem emocija. Iako se osećajne nijanse pojavljuju zajedno sa svakim iskustvom, one su odvojene od samog iskustva, što je vrlo koristan koncept.

Važno je biti svestan osećanja jer nas to drži povezanim sa našim uslovljenjem. Uslovljeni smo da reagujemo na prijatne senzacije sa osećajem želje i privrženosti. Želimo više prijatnih osećaja i verujemo da će nas više činiti srećnima. Uslovljeni smo da reagujemo na neprijatne senzacije sa besom, strahom i odbojnošću. Želimo da se udaljimo od neprijatnog i verujemo da će nam to doneti sreću. Neutralno osećanje često prolazi nezapaženo. Međutim, možemo doživeti odbojnost, u obliku dosade, prema neutralnom osećanju. To može dovesti do drugih stanja uma koja narušavaju našu meditaciju, poput pospanosti, potrage za nečim uzbudljivijim ili zaglavljenosti u razgovoru u našem umu. Konstantan napor da dobijemo prijatno i izbegnemo neprijatno i neutralno sprečava nas da otkrijemo da mir dolazi iz jednostavnog bivanja prisutnog u našem životu u ovom trenutku, bez obzira na to da li su stvari prijatne, neprijatne ili neutralne. Svest o osećanju započinje proces ne-uslovljavanja ovih obrazaca reaktivnosti.



Ključan način rada s osećajem je kroz mindfulness. Jednostavno biti svestan, na neosuđujući način, svega što dolazi u svest. Jednostavno biti svestan da li nešto ima prijatan, neprijatan ili neutralan ton osećaja. Kako praktikujemo mindfulness osećaje, počinjemo sami da vidimo kako naše reakcije na prijatna, neprijatna i neutralna iskustva dominiraju našim životima. Mogućnost prepoznavanja osećaja jednog iskustva omogućava nam da prekinemo našu identifikaciju s njim, da se odvojimo od iskustva. Možemo početi da ga vidimo kao samo iskustvo koje se događa umesto "mojeg iskustva". Ova svest o tome kako reagujemo stvara mogućnost odgovaranja na osećaj s više fleksibilnosti i prikladnosti za svaku situaciju umesto jednostavnog reagovanja na osnovu naše prošle kondicioniranosti.

Tri fenomena se spajaju da započnu iskustvo:

- Čulo (na primer, oko),
- ono što se vidi (na primer, jabuka), i
- svest (na primer, svestan sam da vidim jabuku).

Doživljavanje osećajnih nijansi je stoga (unutar granica) specifično za vaš jedinstveni umsko-telesni sistem: ako volite jabuke, tada će se javiti prijatan osećaj; ako ne, onda će se pojaviti neutralan ili možda čak i neprijatan. Osećajne nijanse se pojavljuju zajedno s iskustvom. Ako je osećaj prijatan, tada će se pojaviti žudnja ili želja. Želim jabuku! Ako je neprijatan, verovatno ćete doživeti odbojnost ili otpor. Do sada, proces je automatski i ne možemo ništa učiniti povodom toga.

Ali u ovom trenutku imamo izbor: možemo jednostavno doživeti žudnju ili odbojnost i posmatrati kako se menja tokom vremena. Ili možemo pokušati da delujemo na nju. Praksom učimo da možemo izaći iz sistema ovog stalnog toka nastajanja želja ili odbojnosti. Možemo naučiti jednostavno da dozvolimo iskustvu da radi svoje, i uživamo u slobodi odlučivanja o tome na šta želimo da reagujemo umesto da nas vuku beskrajni impulsi.

Naša praksa je da obratimo pažnju na prijatne osećaje, ali ne očajnički pokušavamo da ih produžimo kada nestanu. Takođe da obratimo pažnju na neprijatne osećaje, ali ne borimo se da ih se rešimo kada se pojave. Možemo naučiti da obratimo pažnju na neutralne osećaje, ali ne biti dosadni ili nemirni.

Primitite kako osećajna nijansa utiče i biva utiče na iskustvo okoline, telesne senzacije, misli i raspoloženja. Neprimećeni neprijatan osećaj koji traje pola sata može stvoriti loše raspoloženje koje traje ceo dan. Obrnuto, dobro raspoloženje može nas više nagnati da obratimo pažnju na iskustva s prijatnim osećajima, da primetimo ono što volimo, da mislimo optimistično, itd.

Pustivši različite osećaje da dolaze i odlaze sami od sebe i jednostavno budući svesni njih, mi samo budemo.



VOLJA DA BUDEMO S STVARIMA ONAKVIM KAKVE JESU

Praksa mindfulnessa poziva nas da 'vidimo stvari onakve kakve zaista jesu'. Ne kao što ih zamišljamo ili želimo da budu. Ovo 'videnje stvari onakvim kakve jesu' traži od nas da duboko zagledamo u sve oblasti naših života. Ovo je obično veliki izazov, posebno u bolnim oblastima ili onima koje pokušavamo izbegavati po svaku cenu. Možete videti kako praksa Loving-Kindness, stav ljubaznosti i dobronamernosti, može podržati ovo.

Sva naša iskustva mogu se kategorisati u jedno od tri stanja osećanja: Neprijatno, Prijatno ili ni prijatno ni neprijatno, što nazivamo Neutralno.

Habitualno pokušavamo da izbegnemo neprijatno, da se držimo prijatnog, i ignorišemo ono što smatramo neutralnim. U ovom radu ćemo od studenata tražiti da budu voljni da budu s nečim što je neprijatno, jer je to najizazovnije od sva tri osećajna stanja. Zašto biste želeli da budete s nečim neprijatnim ili bolnim? To je odlično pitanje! Zar nije normalno da želite da se toga rešite? Naravno, jeste! Ali hajde da ovde brzo proverimo stvarnost: Zašto bi studenti i klijenti pohađali vaš čas mindfulnessa? Tipičan učesnik će biti tamo zato što ima neki - ili puno - neprijatnih, stresnih i bolnih stvari u svom životu koje jednostavno ne nestaju. Ili ako se jedna neprijatna situacija slučajno promeni, zameniće je sledeća uznemirujuća stvar - još jedna stvar za koju se mora boriti, odupirati i osloboditi.

Ono protiv čega se borimo, ostaje

Obično automatski padnemo u otpor protiv onoga što nam ne prija da bismo primetili da iskustvo i otpor prema njemu nisu ista stvar. Ono što učimo da vidimo jeste da je upravo otpor prema bilo čemu neprijatnom ono što čini tako teško biti s tim.

Učitelj mindfulnessa Shinzen Young je smislio vrlo suštinsku jednačinu za ovo:

Patnja = Bol x Otpor (takođe možemo reći: Patnja = Bol x Briga)

Samo je zdrav razum da što više odolevamo nečemu, to se lošije osećamo. Ili kako kaže izreka: Ono protiv čega se borimo, ostaje. Biti s stvarima onakvima kakve jesu zahteva praksu i strpljenje.

Bol je neizbežna u životu. To je konstanta. Ako trenutno nismo u fizičkom ili emotivnom bolu, onda je vrlo verovatno da neko kome smo bliski jeste. Dakle, ako otpor ili briga rastu, takođe raste i količina patnje. Ako opadne, doživljavamo tu bol na drugačiji način.

Šta ako jednačinu podignemo na drugi nivo? Šta se dešava kada je otpor prema bolu nula? Šta se događa s patnjom? Tada je patnja nula!

Primeri:

Razmislite o nekim primerima kada bol nije rezultirao patnjom, tj. kada je imanje bebe, tetoviranje ili napuštanje veze dovelo samo do osećaja olakšanja.



RAD SA OTPOROM

Otpor je nešto što istražujemo toliko puta u holističkom savetovanju i terapiji jer se pojavljuje u toliko različitih oblastih. I zato ćemo se u Mindfulness-u takođe suočiti s otporom.

Dakle, istražićemo odnos bola, patnje i stresa i naš odnos prema tome jer: Dobra vest je da otpor nije konstantan. Da jeste, bili bismo osuđeni. Ali otpor je nešto s čime možemo raditi i naučiti da ga otpustimo ili bar omekšamo - a praksa Ljubavi i nežnosti (ljubaznosti) ovde dolazi jako korisno.

Kako to radimo? Prvo tako što možemo prepoznati otpor. Kako se to oseća u vašem telu? Gde? Koje su misli koje su uobičajene sa otporom? Možete li videti kako otpor obogaćuje iskustvo na veoma prepoznatljiv način, ali da je odvojen od onoga što se dešava?

Verovatno se možete poistovetiti s ovom pričom:

"Nedavno sam bio u prodavnici opreme za kampovanje sa porodicom. Kada sam pronašao stvari koje sam tražio, samo sam seo u udobnu stolicu u izložbenom delu i čekao da moja porodica završi. Osećao sam se opušteno i zabavljao gledajući druge kupce. Onda je odjednom nastupio otpor. Moje misli su lutale, 'Zašto svi ovoliko dugo traže?'. Ramena i vilica su mi se stegli. Spolja se ništa nije promenilo. Samo moja interpretacija situacije. I odjednom, tamo sam bio, ljut."

Drugi korak je početi da trenirate svoje mišiće tolerancije na male načine, tako što ćete biti voljni da budete s nečim blago neprijatnim. Kao što je svrab nosa tokom meditacije. Primetićete kako vaš um počinje da diže buru protiv toga koliko je smešno ne češati se. Ali možete samo posmatrati kako se vaš um buni i pustiti nos da svrbi. Onda ćete otkriti ono što bi vam moglo biti revolucionarno: svrab će na kraju nestati sam od sebe.

Zašto je ovo revolucionarno? Možemo reći da živimo u društvu u kojem se češemo kad god nam nešto smeta. Imamo mnogo načina da zadovoljimo svoje hirove. Kao rezultat, možda smo izgubili znanje da smo sposobni samo da tolerišemo žudnju - i ona će sama proći. Kakva sloboda!"

Neurobiolog Džil Bolte Tejlor, kaže da električna moždana struktura za misao, emociju ili poriv traje samo devedeset sekundi ako se ne ojačava već samo posmatra. Možete biti sa gotovo čim god vam padne na pamet devedeset sekundi, zar ne? Ako ste ikada imali osećaj da se ponašate kao lutka na koncu zbog nekog poriva, zašto to ne biste testirali?

Rad sa otporom iznova i iznova tokom vremena rezultiraće nekoliko stvari:

- Postajete upoznatiji sa otporom i mnogo bolje ga tolerišete.
- Primetićete da se češće otpor značajno smanjuje ili nestaje samo kada ga primetite. Otpor, kao automatski refleks na sve što nam se ne sviđa, oslabiće u mnogim situacijama.





Mindfulness

by Energy House

www.energyhouse.life

info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

