

NA WŁASNYCH NOGACH

PRZEWODNIK PO MEDYTACJI NA STOJĄCO

AJAHN SUCITTO

PRZYMIJ POSTAWĘ

CZY MOŻESZ POŚWIĘCIĆ KILKA MINUT, ŻEBY PO PROSTU STAĆ?

„*Stać na własnych nogach*”. Pomyślmy o tym: stabilność, pewność siebie, zwykła godność. Wyrażenie to używane jest jako metafora, ale w rzeczywistości jest czymś więcej. Jeśli chcemy odpocząć od rozproszonego umysłu i stresujących nastrojów, może to być tak proste, jak dosłownie stanięcie na własnych nogach. Co więcej, jeśli chcemy medytować, ale czujemy się zakłopotani ideą siedzenia w bezruchu przez ponad pięć minut... stanie może być łatwym do opanowania sposobem na rozpoczęcie drogi do wewnętrznej równowagi. To nas ugruntowuje. A jeśli już lubimy medytować, stanie może być sposobem na złagodzenie dyskomfortu ciała i poszerzenie praktyki w nieoczekiwany, ale skuteczny sposób. Z pewnością nie jesteśmy przeciwni medytacji na siedząco - po prostu forma siedząca wiąże się z niewygodą i biernością.

Niewygodą w kolanach i plecach dla ciała, które przyzwyczało się, a nawet ukształtowało poprzez siedzenie na krześle, często odwraca uwagę od uspokojenia i oczyszczenia umysłu. Z drugiej strony, jeśli już się usiądzie wygodnie, łatwo wtedy odpląnąć w myśli i marzenia. Wtedy medytacja staje się żmudnym procesem wielokrotnych prób skupienia uwagi. Ponadto, gdy siedzimy, ciężar ciała spoczywa na pośladkach i udach - które nie są zaprojektowane do tego, żeby były wrażliwe na podłoże, ani nie są potrzebne do utrzymania równowagi.

Podczas siedzenia stopy i kolana - te części ciała, które pomagają czuć się ugruntowanym i zrównoważonym - są wyłączone. Zaś w pozycji stojącej ciało automatycznie skupia się na ustanowieniu ugruntowania i równowagi: stopy i nogi wyrównują się z kręgosłupem w rozluźniony, ale czujny sposób. A to oczywiście wpływa na umysł. Rozluźnia umysł, jednocześnie zachęcając do zwracania uwagi na to, jak ciało stoi jako połączony system. Dlatego też umysł wychodzi ze swoich trosk i nie jest łatwo atakowany przez to, co dzieje się dookoła. Z tego powodu piętnaście minut lub więcej stania może być użytecznym wstępem do okresu siedzącej medytacji lub praktyką rozjaśniającą umysł samą w sobie.

Ponieważ stanie szybko przyspiesza równowagę, łączność i pełnię, warto ćwiczyć je we wszystkich „chwilach przerwy” w ciągu dnia. Czekamy na kogoś? Ostudźmy niecierpliwość, stojąc w świadomy i zrównoważony sposób. Stresujemy się w biurze? Zróbmy sobie trzypięciominutową przerwę od siedzenia przy biurku, wstańmy, pozwólmy stresowi spłynąć do gruntu. Denerwujemy się przed wystąpieniem przed grupą? Stańmy zrównoważeni, wyczuwając podeszwy stóp przez dziesięć sekund. W końcu kiedyś będziemy musieli wstać - dlaczego nie uczynić z tego przydatnej umiejętności?

Poniższe instrukcje poprowadzą przez proces ustanawiania dobrej pozycji stojącej i kultywowania jej świadomości. W ten sposób uwalnia się szereg domyślnych ograniczeń, a ciało osiada w czymś cichym i cudownym. Daje to korzyści w postaci nieskrępowanego trybu uwagi i panowania nad nerwowymi i emocjonalnymi odruchami („saṅkhārā” w tekstach buddyjskich). Uspokajając i wnikliwie je przenikając, medytacja na stojąco wspiera stabilność, odprężenie i wyzwolenie.

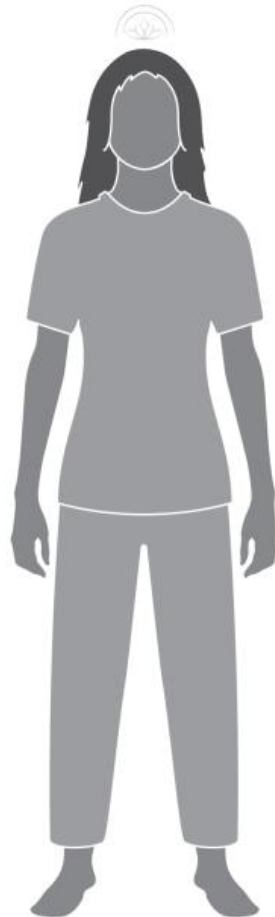
USTANÓW GRUNT

ŚWIAT JEST MIEJSCEM SILNYCH WIATRÓW,
POTRZEBUJEMY WIĘC MOCNYCH KORZENI.

CZAS ĆWICZENIA: 5-10 MINUT

Dzięki praktyce, pozycja stojąca może być zrównoważona, stabilna i wygodna; wtedy czujemy się ugruntowani, ale odprężeni. Jest to niezbędne, gdy zaczynają wiać wiatry zamieszania i kłopotów, ale jest to również przyjemny sposób na poznanie siebie w kategoriach ciała, serca i umysłu. Taki jest cel medytacji. Spośród wszystkich pozycji medytacyjnych, stanie daje najłatwiejszą drogę do stabilnego stanu, ponieważ ustanawia mocne, ale odprężone połączenie z gruntem pod sobą.

Oto jak to zrobić. Stań z nogami rozstawionymi i schodzącymi prosto z bioder, tak aby ich rozstaw był zbliżony do szerokości górnej części ciała - klatki piersiowej lub, jeśli wolisz szerszą postawę, ramion. Dokładna szerokość nie jest kluczowa, ale powinno się odczuwać, że postawa jest w pełni zakorzeniona. Stój jak drzewo.



Stopy są korzeniami. Jednak stopy są zazwyczaj zamknięte w obuwiu i przyzwyczajone do ciągłego kontaktu z płaską powierzchnią. Z tego powodu tracą elastyczność. Tak więc stopom przyda się kilka minut ćwiczenia w postaci zginania i prostowania: stojąc na jednej nodze, zginaj i prostuj palce drugiej; stojąc na obu stopach, unosz pięty z podłogi i podnoś ciało na palcach stóp; stojąc na obu stopach,

podnoś palce stóp do góry i ku sobie. Możesz zginać i prostować stopy w ten sposób kilka razy. Wyobraź sobie, że palce rozchodzą się tak, że przypominają małpie stopy lub palce. Palce stóp nie powinny nieść ciężaru; stopy są żywe i świadome. Następnie, gdy poczujesz drogę do właściwej postawy, przechyl się trochę z boku na bok i do przodu i do tyłu, aż znajdziesz stabilną i łatwą równowagę.

Następnie poluzuj kolana i skup się na całej pionowej osi ciała, koncentrując się na wyobrażonej linii rozciągającej się w dół kręgosłupa i do stóp. Odsuń ręce od boków ciała - na tyle, by można było wsunąć dłoń pomiędzy ramię a żebra. Trzymając oczy otwarte lub półotwarte, puść świadomość tego, czego teraz nie potrzebujesz. Na przykład, nie musisz spinać barków; rozluźnij się. Nie potrzebujesz twarzy, więc puść ją. Uwolnij palce. Skupiaj się na tej wyprostowanej osi, a gdy stanie się ona wyraźnie odczuwalna, stopniowo rozszerzaj świadomość na otaczające ją ciało - miękkie i ciepłe. Kontynuuj powoli z zamiarem objęcia wszelkich napiętych lub niewygodnych miejsc i pozwól ciepłej świadomości je objąć. Kiedy dotrzesz do krawędzi ciała, rozszerz świadomość na przestrzeń, otwartą „pozbawioną presji” otoczkę bezpośrednio wokół ciebie. Obejmij całe ciało w jego przestrzeni, pozostań i ciesz się tym.

UWALNIANIE NAPIĘCIA

Zrównoważona i świadoma postawa pomaga uwolnić napięcie lub uścisk w górnej części ciała - szczególnie w jamie brzusznej. Ten obszar ciała może być utrzymywany w takim stanie chronicznie, tak że zaciśnięcie jest ledwo rozpoznawalne; zwłaszcza jeśli nie stoimy w sposób, który jest osadzony na gruncie. Zwykle ludzie mają skłonność do wiercenia się lub, opierając się o coś, podpierają napięty brzuch i słabe plecy na jakiejś niestabilnej podstawie przez kilka minut – zanim ponownie w jakiś sposób przemieszczą ciało. I oczywiście, jeśli rozmawiamy na stojąco, korzystamy z telefonu lub oglądamy ekran, nasza uwaga nie jest nawet w ogóle skupiona na własnym ciele. Przy takich nawykach ciężar górnej części ciała jest przenoszony z boku na bok, co powstrzymuje spinanie się.

Ale medytacja na stojąco jest najlepszym rozwiązaniem: otrzymuje się wsparcie od rosnącej elastycznej niewzruszoności pleców i nóg. Pozwala to ciału uwolnić się od napięcia i doświadczyć go jako otwartej i stabilnej obecności.

Należy pamiętać, że „niewzruszony” nie oznacza „sztywny” lub „stwardniały”. Kiedy stoisz świadomie stopami opartymi na gruncie, poluzuj nieco kolana, tak aby nogi były lekko ugięte - na tyle, aby mięśnie ud i łydek nie były zablokowane w tej pozycji. Postawa stojąca jest wtedy elastyczna i czujna. To tak, jakbyś mógł skoczyć w każdej chwili - ale jesteś odprężony. Możesz poćwiczyć uginanie kolan, aby poczuć, jak kostki przyjmują rolę wspierającą; następnie podskakuj trochę w górę i w dół, aby zapoznać się z elastycznością postawy.

Aby rozszerzyć to ćwiczenie bardziej szczegółowo: dostrój się do odczucia tej postawy, a gdy już się w niej osadzisz, zachęć górną część ciała do lekkiego opadnięcia, tak aby odczuwać ją jako zagnieżdżoną w kołysce nóg i stóp. To tak, jakby górną część ciała była podobna do wazonu lub worka, osadzona we wspierającej podstawie nóg - które są połączone z solidną podstawą dwóch stóp zakorzenionych w gruncie. W pełni spocznij na tej podporze i poczuj kilka spokojnych cykli wdechu i wydechu.

Upewnij się, że nie zwieszasz ani nie pochylasz brzucha do przodu – w tym celu bardzo nieznacznie podwiń kość ogonową między nogi. Pośladki rozluźnią się, a brzuch wciągnie. Ciężar górnej części ciała będzie przenoszony przez nogi, a nie przez dolną część brzucha. Łuk pomiędzy nogami, krocze, powinien być otwarty.

Twój myślący umysł prawdopodobnie będzie paplał i chciał być zajęty, ale nie poświęcaj mu zbyt wiele uwagi. Zamiast tego rozluźnij się w brzuchu, a podczas wydechu rozszerz swoją świadomość na podeszwy stóp. Kiedy wydech się zakończy, poczuć, jak wdech wchodzi sam. Gdy poczujesz rosnącą energię wdechu, podążaj za nią, rozszerzając świadomość w górę kręgosłupa.

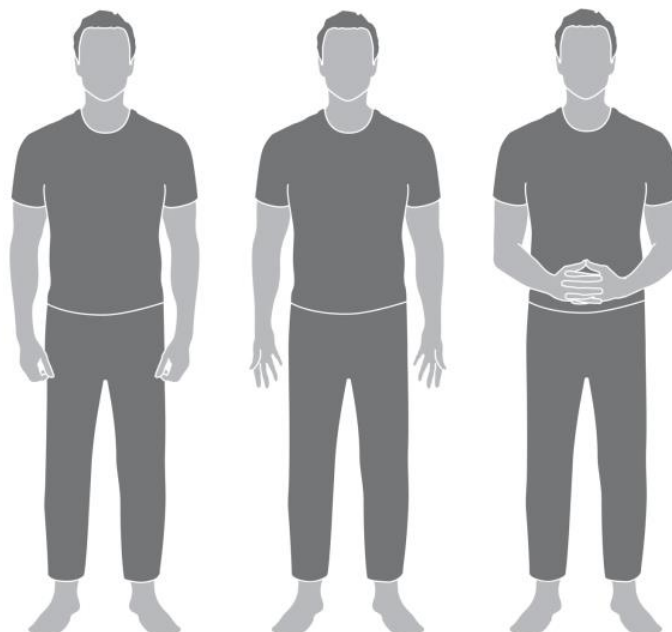
UWALNIANIE NAPIĘCIA: 2

Z czasem, gdy poczujemy się wygodnie i naturalnie w tej pozycji, możemy podjąć dalsze kroki.

Stojąc, wyczuwajmy energię procesu oddychania: jak pobudza się i rozjaśnia przy wdechu, rozluźnia i łagodzi przy wydechu, otwiera się i unosi w przerwach między nimi. Nie należy jednak skupiać uwagi na oddechu; jest to raczej kwestia przyjmowania tego rytmicznego przepływu i zauważania jego wpływu na ciało.

Zauważajmy, jak tułów pęcznieje i wiotczeje - zwłaszcza przód, ale w mniejszym stopniu także tył. Z rękami swobodnie zwisającymi po bokach tułowia i nieco od nich oddalonymi, rozciągajmy świadomość wokół boków, tak aby objąć całą tę pęczniejącą i wiotczącą część ciała. Przesuńmy dolny punkt każdej łopatki do pleców, aby usunąć zgarbione ramiona. Gdy poczujemy, że klatka piersiowa się otwiera, rozluźnijmy łopatki w dół, tak jakbyśmy wysuwali się z płaszcza. Staniemy się bardziej świadomi własnego kręgosłupa; wzmocni się on i będzie działał jako centralna oś twojej wyprostowanej postawy.

Pozwólmy na kilka cykli oddechu, aby wypełnić i zintegrować tę wyprostowaną pozycję. Następnie rozszerzmy świadomość na ramiona i dłonie. Rozluźnijmy palce i skupmy się na dłoniach, wyobrażając sobie, że otwierają się i wsłuchują w przestrzeń. Można trzymać dłonie otwarte po bokach lub lekko je zbliżyć, stykając opuszkami palców, aby uzyskać większą wrażliwość i poczucie opanowania. Może się okazać, że obrócenie rąk o kilka stopni, tak aby dłonie były skierowane do przodu, pomaga otworzyć i rozluźnić pasmo mięśni biegnące przez górną część klatki piersiowej i pod gardłem.



Kiedy dłonie poczujemy jako otwarte i żywe, powoli przenieśmy świadomość w górę kręgosłupa, od kości ogonowej do szyi i podstawy czaszki, tak jakbyśmy przesuwali palcem po zakrzywionej linii kręgow. Przypomina ona pień drzewa, którego rosnący czubek wspiera czaszkę.

Poczujmy to wsparcie. Wyobraźmy sobie, że głowa osiada na szczycie osi kręgosłupa jak piłka spoczywająca na fontannie wody. Dostrajając się do rytmicznego oddechu, rozluźnijmy mięśnie szyi, szczęki, czoła, skroni i oczodołów. Trzymając oczy otwarte lub półotwarte (uwolnienie napięcia może na początku wywołać lekkie zawroty głowy), pozwólmy całej kuli głowy spocząć na tym świadomie odczuwanym kręgosłupie, aby mięśnie szyi i twarzy mogły się rozluźnić.

Pozwólmy ciału oddychać, gdy dostosuje się do tej zmiany i zacznie się nią radować. Poczujmy stanowczość osi kręgosłupa i rozciągnijmy świadomość w dół od podstawy czaszki aż do kości ogonowej. Może to nie być kompletne; na tej linii mogą występować miejsca pozbawione czucia lub blokady. Jednak podobnie jak rzeka oczyszczająca swoje zatory, ta pionowa oś oczyści się z czasem, gdy świadomość będzie się rozprzestrzeniać i będzie podtrzymywana. Tak więc, stale rozszerzajmy świadomość, aż stanie się jak opończa pokrywająca całe ciało we wszystkich kierunkach.

Pozostańmy w niej, pozwalając oddechowi przepływać przez ciało w jego przestrzeni. Jeśli ciało zacznie się napinać, popodskakujmy nieznacznie w górę i w dół lub lekko zakołyszmy się z boku na bok. W przeciwnym razie, gdy poczujemy się coraz bardziej stabilni, rozpoznawajmy i puszczajmy dyskursywne myśli i wszelkie emocjonalne turbulencje.

KĄPIEL W ENERGII

Aby zachęcić do głębszego odświeżenia, przemieszczajmy świadomość od czubka głowy w dół - tak jakby wylewało się olej lub jakiś ciepły płyn na głowę i pozwalało mu spływać w dół i po całym ciele. Poczujmy, jak miękkie tkanki z przodu rozluźniają się; rozluźnijmy ramiona i dłonie.

Jeśli czujemy się niepewnie, dobrze jest położyć większy nacisk na plecy i przeciągnąć go w dół od ramion do podeszew stóp. Jeśli odczuwamy zbyt napięcie, zegnijmy nieco kolana i zachęćmy brzuch do rozluźnienia się i bycia utrzymanym przez elastyczne nogi.

W miarę jak całe ciało konsekwentnie budzi się do życia, pojawia się poczucie przyjemności. Prosta, spokojna przyjemność. Oswajajmy się z tym; jakie teraz jest nasze ciało?



RÓWNOWAGA:

WYPROSTOWANE CIAŁO, WYPROSTOWANY UMYŚŁ

WYPROSTOWANIE CIAŁA POMAGA WYPROSTOWAĆ UMYŚŁ.

CZAS PRAKTYKI: 10-20 MINUT

Podczas medytacji możemy odkryć w ciele ten czynnik, który jest często zaniewany w codziennym życiu. Jest to nośnik energii - przez co rozumiemy raczej witalność niż szybkość czy siłę mięśni. Ta witalność jest naturalna dla czystego układu nerwowego. Jest ona niezbędna dla metabolizmu i zdrowia, a także wpływa na nasze emocje - a przez to na impulsy i nastroje, które wchodzą do gry. Ważne jest, aby zrozumieć, że ciało i serce są połączone energią: jeśli ciało jest roztrzęsione, napięte lub stagnujące, wpływa to na to, jak się czujemy, myślimy i działamy.

Przez „serce” rozumiemy tę jakość świadomości, która odczuwa ból i radość, gorycz, winę i miłość. W medytacji dostrajamy się do niej, kierując umysł w stronę otwartości. Ta medytacyjna uwaga lub „świadomość” jest jak słuchanie - z okazjonalnym przypominaniem sobie w myślach, żeby utrzymywać ją na właściwym torze.

Kiedy przyjmujemy wygodną pozycję stojącą, postawa ta zapewnia formę, w której energia ciała może się rozluźnić, odprężyć i rozjaśnić. Nie zależy to od dużej aktywności umysłowej: kiedy istnieje świadomość, ciało samo osiąga wiele drobniejszych punktów równowagi, rozjaśnienia i uwolnienia. Świadomość pozwala inteligencji ciała odczytać oznaki ucisku lub napięcia, drętwienia lub napięcia w układzie nerwowym i odpowiednio się dostosować - jeśli myślący umysł nie niecierpliwi się i nie dryfuje w poszukiwaniu czegoś bardziej pobudzającego.



Inteligencja ciała? Najbardziej oczywistym tego przykładem jest zdolność do znalezienia i utrzymania równowagi podczas stania lub chodzenia. Jeśli jest się świadomym w kategoriach ciała, to podczas stania nie napina się ani nie chwieje. Podczas chodzenia nie tupie się ani nie biegnie. Ciało dostosowuje swoją energię do sytuacji. Nasz myślący umysł nie byłby w stanie tego rozgryźć - w rzeczywistości prawdopodobnie miałyby trudności nawet z włożeniem jedzenia do ust. Dzięki Bogu za ciało! Zastanówmy się więc: jeśli pozwolimy swojemu ciału oddychać - medytacja oddechowa będzie o wiele mniej stresująca.

Umysł powinien być zaangażowany, zainteresowany i otwarty – ale jednocześnie powstrzymując się od nakazów lub osądów. Można to osiągnąć poprzez złagodzenie skupienia - to znaczy mniej intensywne skupianie się na fizycznych punktach i bycie bardziej dostrojonym do stałej i serdecznej świadomości. Poleganie wyłącznie na wysiłku umysłowym daje ujemne skutki, ponieważ zastępuje inteligencję ciała i serca. W rzeczywistości brak równowagi, napięcie i zawężenie w ciele są w dużej mierze spowodowane nieumiejętną energią umysłową. Nieustanna pilność i stres pozostawiają swoje skutki w układzie nerwowym ciała; podobnie jak odrętwiające antidotum na nie - eskapistyczna rozrywka lub bierne zanurzenie się w tym, co prezentuje ekran telewizora czy monitor komputera. Istnieje również brak równowagi, który pojawia się z powodu obsługi tylko jednej części ciała, podczas gdy reszta pozostaje bezwładna. Na przykład siedzenie godzinami na krześle wyłącza przepływ energii w nogach i plecach. Zamiast tego energia gromadzi się i intensyfikuje w głowie, szyi i ramionach. W wyniku tego oddychanie jest ograniczone, a skoordynowany przepływ energii przez ciało zostaje zablokowany.

Inny niekorzystny stan ciała występuje w wyniku działania pod dyktando czasu sztucznych systemów, a nie w naturalnym, ucieleśnionym czasie. W zautomatyzowanym świecie, w którym żyjemy, energia musi podążać za czasem zegarowym; więc skacze i pędzi w kierunku fikcyjnych celów - a następnie zostaje nagle zatrzymana przez dźwięk brzęczyka lub błysk światła. Jeśli nie znajdziemy czasu, żeby powrócić do stanu ugruntowania i ucieleśnienia, układ nerwowy przestawia się na pośpieszny tryb życia „start - stop”. Tracimy więc kontakt z regulującym wpływem oddechu i tym, jak pomaga on ciału naturalnie się odprężyć i odświeżyć.

W rzeczywistości, gdy umysł zostaje splątany poprzez stres, zestresowane aspekty układu nerwowego przejmują kontrolę, z panicznymi odruchami lub odrętwieniem wpływającym na sposób, w jaki oddychamy. Utrudnia to odczuwanie oddechu w wygodny i przyjemny sposób. Skutkiem tego umysł traci wyprostowaną i otwartą podstawę, która zapewnia mu dobrą orientację i klarowność. W ten sposób traci on serce i nadal działa w stanie stresu lub wyczerpania. A jeśli nawet próbujemy medytować z tej podstawy, musimy spotkać się ze splątaną energią z nie zrównoważonym umysłem, który nie jest w kontakcie z ciałem. Niedobrze. Zauważmy więc: energia aktywności emocjonalnej/umysłowej opiera się na ciele. Najpierw doprowadźmy więc ciało do równowagi.

Pozycja stojąca, ponieważ pozwala się ugruntować nie wymagając wysokiego stopnia skupienia, oferuje łatwy dostęp do tego ucieleśnionego stanu, w którym inteligencja ciała wysuwa się na pierwszy plan. Dzięki temu energie ciała powracają do bardziej naturalnego przepływu, a przepływ ten wypełnia tkanki powięzi, które oplatają i łączą wszystkie części ciała. Ciało budzi się do bycia połączonym i zrównoważonym.

Ta wzajemnie powiązana równowaga jest czymś więcej niż anatomiczna, jest neurologiczna - i staje się psychologiczna. Ponieważ mamy miejsce, w którym możemy stanąć, nie musimy go tworzyć poprzez opinie, terytorium i przekonania. Zamiast tego zyskujemy serce. A ta oparta na sercu wrażliwość dostosowuje umysł do etycznej uczciwości, dobrej woli i spokoju.

W ten sposób wyprostowane, otwarte i stabilne ciało wspiera wyprostowany, otwarty i stabilny umysł. Oba są niezbędne i jedno wspiera drugie. Wyprostowany umysł jest zrównoważony, otwarty na siebie i

innych oraz nieobsesyjny; jest pięknym rozkwitem ludzkiego potencjału. To właśnie oznacza życie w równowadze.

Nie chodzi tu jednak o utrzymywanie równowagi jako pewnej idei w głowie. Nie można też być tylko w połowie zrównoważonym lub zrównoważonym jedynie po lewej stronie; to musi być całość. Tak więc równowaga przynosi pełnię, a pełnia pomaga zintegrować cały system ciała i umysłu. Odłóżmy jednak na bok wszelkie nakazy i terminy: w kultywowaniu równowagi świadomość musi rozprzestrzeniać się po całej formie cielesnej naturalnie, we własnym tempie. Praktykowanie w ten sposób zachęca do cierpliwości i harmonii.

RÓWNOWAGA I CAŁOŚĆ

Możemy doświadczać braku równowagi, jeśli chodzi o lewą i prawą stronę ciała. Przez jedną stronę może przepływać dużo energii, a przez drugą znacznie mniej. Kontemplacyjną odpowiedzią na to jest najpierw objęcie świadomością całej szerokości ciała i utrzymywanie takiej szerokiej perspektywy, dostrojenie się do oddechu.

Już sam ten krok może pozwolić energii oddechu nasycić całość i przywrócić równowagę. Kolejnym krokiem byłoby najpierw rozpoznanie najdalszej krawędzi silnej energii - to znaczy, jeśli jest się silnym po prawej stronie, to jak daleko rozciąga się ten naenergetyzowany obszar? Gdzie jest jego granica? Jak wygląda ciało poza tą krawędzią? Następnie: czy możemy wykryć lewą stronę? Spróbujmy powoli przesuwać uwagę z prawej strony w kierunku lewej, rozszerzając swoją świadomość, gdy obejmujemy krawędź. Powtórzmy to ćwiczenie kilka razy. Następnie połączmy wydech z tym ruchem uwagi: to tak, jakby oddychać całym ciałem. Ćwiczmy również skupianie się na lewej stronie i, podczas wdechu, rozszerzanie świadomości na prawą stronę.

W miarę pogłębiania równowagi i łączności ciała, energia płynąca wraz z oddechem może rozprzestrzeniać się po całej formie ciała. Można ćwiczyć to przeciąganie przez dowolne odizolowane lub ograniczone obszary ciała - takie jak gardło lub brzuch. Pamiętajmy, żeby nie wymagać, aby cokolwiek się otworzyło lub było inne, niż jest; po prostu utrzymujmy łączącą i empatyczną świadomość. Jeśli istnieje empatia, a nie nakazywanie, świadomość spotka się z energią w danym obszarze ciała. Poszerzenie i rozluźnienie pozwoli w swoim czasie niezgodnym energiom uwolnić się do szerokiego pola całego ciała.

W miarę jak to się dzieje, ciało staje się jak pojedyncza, jednolita forma, która jest zarówno miękka, jak i silna. Żadna pojedyncza część nie dźwiga innej części; ani też nieświadomie nie nosimy ciała w stanie rozproszonego stresu. Tak więc, gdy ciało staje się jednością, bądźmy na to otwarci i pozwólmy mu moderować swoje postawy i intencje. Poprzez dostrojenie się do świadomego i połączonego stanu, na pierwszy plan wysuwa się spokój oraz dobra wola. Poprzez dostęp do energii, świadomość może spotkać, ustabilizować i uwolnić konflikt cielesny lub emocjonalny oraz wspierać pozytywne cechy ciała, serca i umysłu.

ZRÓWNOWAŻ GŁOWĘ

Najbardziej naenergetyzowaną częścią głowy jest oczywiście twarz. Ponieważ wyrażamy siebie poprzez twarz, generalnie jest tam dużo energii, która sprawia, że myślimy, nawet kiedy nie jest to konieczne. Przez większość czasu jest tak, jakby głowa była oddzielona od reszty ciała, a nawet nieświadomiana.

Kultywowanie świadomości głowy jako całości i łączenie jej z resztą ciała pozwoli energii uwolnić się z głowy, dając początek spokojniejszemu, lżejszemu poczuciu, w którym myślenie zostaje zmniejszone do minimum.

W Ustanów Grunt wspomnieliśmy o osadzeniu głowy na kręgosłupie tak, jakby była piłką spoczywającą na fontannie wody, aby pomóc mięśniom szyi i głowy się rozluźnić. Następnie należy złagodzić okolice oczu, czoła i szczęki oraz wielokrotnie wygładzać świadomość wokół linii ograniczeń, aż energie głowy z łatwością przepłyną do reszty ciała.

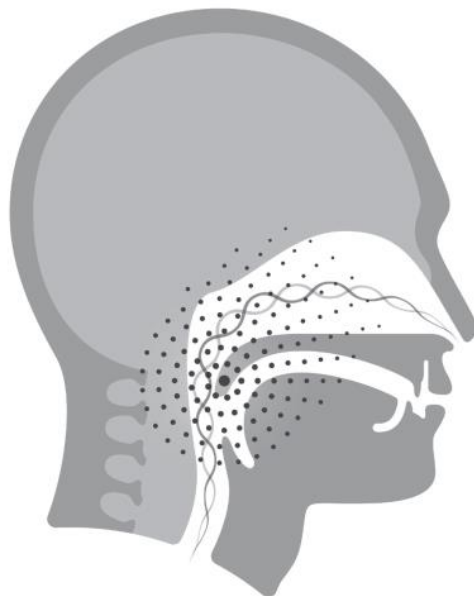
Możemy pójść o krok dalej, zwracając uwagę na oddech, który unosi się w górę gardła i do tylnej części ust. Gdy wykryjemy przepływ oddechu, skupmy swoją uwagę na obszarze, w którym spotykają się usta i kanały nosowe, strefa „przełyku” nad grzbietem języka. (Nie jest to jakiś punkt, więc nie musimy być zbyt precyzyjni).

Rozluźnijmy twarz, w tym nozdrza, i pocujmy, jak powietrze jest lekko wciągane przez jamy nosowe i omiata tę strefę. Przy każdym wdechu odczuwajmy, jak powietrze jest wciągane z górnej części nosa (za przegrodą nosową) i z powrotem do górnej części gardła. Pomoże to rozluźnić mięśnie twarzy.

Gdy przepływ energii zacznie być odczuwany jako nieograniczony, rozszerzmy swoją świadomość na całe wnętrze głowy (zatoki, oczodoły, komory nosowe, ucho wewnętrzne i skronie), aby pozwolić energii stopniowo wypełniać głowę. Pomoże to otworzyć zatoki. Być może wreszcie zdołamy wyczuć wycięcie między górną kością szyi a czaszką.

Wyobraźmy sobie, że wszystkie te punkty są otworami, przez które może przechodzić energia oddechu.

Nie wymuszajmy oddechu ani nie zwiększajmy jego tempa: w rzeczywistości, jeśli wdechy i wydechy mogą być stopniowo zmniejszane do około pięciu sekund każdy, energia oddechu będzie bardziej zebrana i jaśniejsza.



Ćwiczenie to zmniejszy ciśnienie w głowie, oczyści jej połączone jamy i uspokoi umysł.

Następnie można rozszerzyć świadomość w dół przez gardło i wokół szyi, aby uwolnić wszelkie inne zaburzenia równowagi.

WZMACNIAJĄCY CEL

Stanie jest dobrą formą, w której można uzyskać dostęp i wzmocnić swoje wartości, orientację etyczną i aspiracje. Kiedy czujemy się opanowani i stabilni, nasza energia jest zebrana. Z sercem i umysłem połączonym z tym stanem po cichu przywołajmy na myśl krótką frazę, która obejmuje jakąś wartość. Weźmy na przykład niekrzywdzenie: „Zobowiązuję się unikać szkodenia istotom, ludzkim lub innym - w tym sobie”. Rezonujemy to ze swoim sercem, aż poczujemy cierpliwą siłę, która może powstrzymać impuls do ataku, szukania zemsty lub pozbycia się tych stworzeń czy ludzi, których nie lubimy. Wczujmy się w energię niekrzywdzenia. Gdy jej znaczenie staje się ucieleśnione i głębiej odczuwalne, pozostajemy w tym odczuciu; możemy je nawet wizualizować: energia serca ma rzeczywistą i namacalną jakość. Z biegiem czasu, jeśli poświęcimy uwagę tej odczuwalnej jakości niekrzywdzenia, da to nam orientację, poczucie znaczenia i cel. Nie musimy jej osiągać; osadza się ona poprzez trwanie i odczuwanie, i wspiera nas. W ten sposób można określić takie cechy jak uczciwość i cierpliwość - niezbędne do zdrowego życia. Korzystanie z ucieleśnionej energii wspiera i wzmacnia nasze aspiracje, dzięki czemu możemy aspirować, ćwiczyć się - a kiedy życie wytrąci nas z kursu, powrócić, przyjąć postawę i ponownie odzyskać równowagę.

WITALNOŚĆ

ŻYWE CIAŁO CZUJE, ŻE ŻYJE.

ZAINTERESUJ SIĘ TYM

CZAS PRAKTYKI: 15-20 MINUT

Jeśli dotarliśmy tak daleko i czujemy, że kilka minut stania przynosi dobre efekty, możemy przejść do stosowania świadomej intencji. W tej praktyce intencja nie polega na sprawianiu, żeby coś się wydarzyło, ale na interesowaniu się tym. Inne nawyki umysłowe - takie jak rozwiązywanie problemów, odsuwanie od siebie trudności lub zajmowanie się czymś innym - mają skłonność do zastępowania inteligencji ciała i serca oraz osłabiania ich witalności. Jednak praktyka stania, ze skupieniem i postawą pochodzącą z serca, cofnie te wypychające się energie i przywróci witalność. Wiąże się to ze współczującym zainteresowaniem, a nie biernym przyglądaniem się lub nastawieniem „naprawiania”. Intencją musi być życzliwa otwartość; otwarte serce i brak ustalonej koncepcji tego, co powinno się wydarzyć i kiedy. W tym stanie energie ciała będą swobodnie się dostosowywać; umysł musi tylko zapraszać, pytać i słuchać.

Jak wspomnieliśmy wcześniej, całe ciało pod skórą pokryte jest oponą tkanki łącznej, przez którą inteligencja autonomicznego układu nerwowego aktywuje odruchy ciała. Wszystko to jest powiązane z energią umysłu i serca: w tym wzajemnie połączonym systemie witalność lub napięcie w dowolnej części ma wpływ na całość. W związku z tym ważne jest, aby świadomość opierała się na współczuciu w jakości serca, aby dostroić się do inteligencji ciała. Zachęci to energię do rozprzestrzeniania się po ciele w wygodny i przyjemny sposób. Prawidłowo kultywowana energia może rozpuścić odczuwalne granice pomiędzy poszczególnymi obszarami ciała, dzięki czemu nadaktywne, zestresowane lub zdrętwiałe obszary korzystają z witalności całego systemu. Wtedy system operacyjny, myślący umysł, zostaje stonowany i odświeżony.

ZLOKALIZUJ, POTWIERDŹ, DOCEŃ

Aby to ułatwić, zwróćmy uwagę na to, jak odczuwane jest ciało. Możemy doświadczyć cech twardości (takich jak kości), miękkości (rozluźnione mięśnie i ciało) i otwartości (kanały, takie jak gardło, ale także dłonie). Istnieje również witalność tła, która ogrzewa miękkie obszary i przechodzi przez otwarte kanały. Chociaż nie zawsze poświęcamy jej wiele uwagi, ta witalność jest energią, która zasila cały system.

Praktyka polega na uświadomieniu sobie wszystkich tych cech; zlokalizowaniu, potwierdzeniu i docenieniu szczególnych cech, które twardość, miękkość, otwartość i witalność przywodzą na myśl.

Po ustaleniu zasadniczej postawy, wróćmy ponownie do stóp. Dzięki pozycji stojącej stopy są otwarte na system energetyczny całego ciała. Każda stopa jest wewnętrznie zorganizowanym obszarem kontrastujących stref twardych/wspierających i miękkich/receptywnych. Istnieje również strefa otwarta - pod łukiem stopy - która może zostać przeoczona. Świadomość musi obejmować je wszystkie w równym stopniu.

Zacznijmy od zlokalizowania, potwierdzenia i docenienia twardych stref stóp. Sprawdźmy, czy stoimy w taki sposób, aby nacisk na strefy obciążające pięty i podbicie stopy był równomiernie rozłożony. Nie obciążajmy palców stóp; to one decydują o równowadze całej stopy i powinny być elastyczne. Potwierdźmy wsparcie twardych obszarów stóp, a gdy wysuną się one na pierwszy plan, doceńmy to, jak niosą całe ciało. Zachęcajmy ciało, żeby spoczywało na nich.

Poszerzmy świadomość, aby objąć palce i bardziej miękkie obszary stóp, rozumiejąc, że ich funkcją jest budzenie się na wszelkie zaburzenia równowagi i przywracanie jej, rozluźnianie lub zginanie się w celu przeniesienia ciężaru ciała na twarde obszary. Miękkie strefy są pośrednikami, a gdy się budzą, następuje wzrost witalności. Dzieje się tak dlatego, że chociaż tkanki miękkie tracą wrażliwość i witalność, jeśli dźwigają ciężar lub są ściśnięte (powiedzmy w butach), to jeśli zostaną przywrócone do swej prawdziwej funkcji, ożywają.



Następnie zlokalizujemy podbicie - strefę, która nie dotyka ziemi, ale jest centrum wrażliwości każdej stopy. Podbicie jest receptywne, podobnie jak dłonie. Jego funkcją jest przyjmowanie energii i oferowanie przejścia. Ta otwarta strefa będzie wspierać przepływ energii przez stopy i do nóg. Dlatego skupiając się na tej otwartej strefie, potwierdzimy i docermy jej funkcję; następnie poszerzymy swoją świadomość, aby objąć resztę stopy. Możemy sobie wyobrazić, że nasze stopy słuchają Ziemi.

Kiedy umieszczamy i skupiamy świadomość, ustanawiamy uważność. A kiedy przenosimy uważność na otwarty stan podeszew stóp, pojawia się subtelne mrowienie. Wsłuchajmy się w nie; to energia w tym otwartym stanie. A więc gdy poczujemy tę witalność w otwartym, zrównoważonym stanie, umieścimy na niej swoją uważność. Świadomość również stanie się bardziej otwarta i przyjmująca.

Witalność jest zwykle wykrywana w kategoriach obszaru, który czuje się bardziej obecny lub bardziej żywy; może to być mrowienie, ciepło lub płynność. Gdy wyczujemy którykolwiek z tych objawów występujących w stopach, powoli rozszerzamy świadomość na kostki i dalej w górę nóg. Poczujemy, że podąża za nią otwarta energia. W ten sposób miejsca, które są napięte, stopniowo się rozluźniają, a punkty, które odczuwa się jako zmęczone, otrzymują energię z sąsiedniej strefy lub obszaru. Zwróćmy szczególną uwagę na stawy, które działają jak skrzyżowania i mogą być zablokowane, napięte lub otwarte. Pamiętajmy, że najważniejszym aspektem stawu jest przestrzeń w nim. Wyobraźmy sobie, że gdyby wszystkie stawy między palcami u stóp a głową były otwarte, to jakże lekkie i zrównoważone byłoby wtedy ciało!

Gdy kolana znajdą się w zasięgu świadomości, wyczuwamy napięcie lub stres. Zatrzymajmy się i słuchajmy. Uwzględnijmy naprężane i miękkie tkanki wspierające za każdym kolanem i połączmy je z miękką strefą wewnętrzną łydki i uda. Przygotujmy się na lekkie rozluźnienie kolan lub lekką korektę postawy, jeśli pozwoli to nam lepiej poczuć te strefy. Wydłużenie skupienia na wewnętrznych stronach nóg powoduje, że do gry wchodzi więcej tkanek miękkich, co pomaga rozluźnić staw kolanowy. Dostosowanie postawy tak, aby kolana znajdowały się nad środkiem każdej stopy, zapewni im większe wsparcie od twardszych zewnętrznych stron nóg. Kolana otworzą się nieco; pozwala to na przepływ większej ilości energii, a to wzmacnia kolana.

W górnej części nóg można wykryć miękką i wrażliwą strefę wewnętrzną uda oraz twardszą i bardziej sprężystą strefę zewnętrzną uda. Zewnętrzne udo działa jako twarde wsparcie i kiedy się to potwierdza, pozwala się wewnętrznemu udu rozluźnić się i otworzyć. Po pewnym czasie można poczuć otwartą, wibrującą jakość górnych części nóg.

Jeśli stwierdzimy blokady lub opory, zatrzymajmy się i wycofajmy świadomość do ostatniego otwartego i stabilnego miejsca i stamtąd ponownie ją rozszerzajmy.

Tam, gdzie noga łączy się z tułowiem i biodrem, łączymy się ze strukturą miednicy. Łączy to górną część ciała z wspierającymi nogami i umożliwia zarówno wyprostowanie, jak i mobilność. Poczujmy siłę tej struktury kostnej.

Zwracając uwagę na skrzyżowanie górnej części nogi z dolną częścią brzucha, wyczuwamy długie wgłębienia między każdą górną częścią nogi a brzuchem. W tym miejscu liczne mięśnie i tkanki łączą dolną część ciała z górną; jest to również kluczowe miejsce dla kanałów energetycznych. Zainteresujmy się tymi wgłębieniami i wyobraźmy sobie, że każde z nich otwiera się mniej więcej w połowie swej długości. Skupiając uwagę na tych dwóch punktach, rozłóżmy świadomość na całą strefę pomiędzy nimi - dolną część brzucha i górną wewnętrzną część uda. Pozostańmy tak jak poprzednio, aby pozwolić energii powoli nasycać.

Pełne odczuwanie wspierającej kołyski nóg, miednicy i dolnej części kręgosłupa pozwala miękkiemu brzuchowi osiąść i rozluźnić się. W ten sposób energia wydechu może przemieszczać się przez nogi. Pojawi się wielka stabilność i niewzruszoność.



W tym obszarze jako całości zbadajmy właściwości brzucha. Jest dość płynny, pęcznieje i opada, w górę, w dół, do przodu i do tyłu. Gdy ta napinająca się „kula” brzucha utrzymywana jest w otwartej świadomości, ona również wydaje się pełna i bogata w energię. Czy możemy wyczuwać następstwa tych poruszeń, lekkie naciski i uwolnienia w kierunkach innych niż do przodu i do góry? Niech energia oddechu przesunie się w dół przez łuk między nogami, aby pogłębić połączenie z gruntem. Zauważajmy wszelkie zmiany w stanie umysłu lub nastroju. Wibrujmy nieco energii spokoju.

Śródpiersie, obszar powyżej pępka i poniżej żeber, jest obszarem elastycznym. Ulega on usztywnieniu w wyniku napięcia i jest rozluźniany poprzez połączenie go z obciążającym kręgosłupem. Zaczniemy więc od skupienia się na kręgach tej części ciała. Pozwólmy mięśniom dostosować się tak, aby cały ciężar został zdjęty z brzucha i przekazany kręgosłupowi w celu przeniesienia go na grunt. Kiedy miękkie staje się miękkie, pozwala na otwartość, a oddychanie łatwo przepływa i przynosi witalność do klatki piersiowej.

Napięcie w tym obszarze może wynikać z zablokowania siłą woli, związanego z pracą lub z osobistą niepewnością, która zmusza nas do utrzymywania własnej integralności. Stojąc, kultuwujemy zrównoważoną całość, która wykona za nas owo utrzymywanie - bez stresu.

Dochodząc do klatki piersiowej, jakość dobrej woli jest absolutnie niezbędną, ponieważ górna część ciała wie dużo o obronie przed oznakami złej woli - rzeczywistej lub potencjalnej - w otaczającym ją świecie. To poczucie daje początek osłanianiu siebie; nawet upewnianie się, że nasz wygląd jest „poprawny”, może być oznaką potencjalnej złej woli innych ludzi. Jest więc prawdopodobne, że będzie występował pewien stopień utrzymywania i napięcia, a klatka piersiowa może być nieświadomie zamknięta.

Najpierw potwierdźmy pełne połączenie z kręgosłupem, a poprzez tę oś z miednicą, nogami i gruntem. To budzi oznakę „bycia chronionym”. Pozostańmy w tym. Poczujmy miękkie napinanie się brzucha, który łączy się z klatką piersiową. Zauważajmy, że przestrzeń bezpośrednio przed nami jest teraz nieinwazyjna, nieutrudniająca i otwarta. Za nami jest tak samo: bezpiecznie, ciepło i swobodnie. Powtarzajmy ten motyw raz za razem, aż ciało go poczuje. Potrzebna jest cierpliwość; usunięcie oznak i wzorców, które były zagnieżdżone przez dziesięciolecia, może zająć trochę czasu.

Gdzie klatka piersiowa łączy się z kręgosłupem, brzuchem i przestrzenią wokół niego, jest elastyczna jak balon, powoli otwierając się we wszystkich kierunkach. Czy czujemy to na plecach i po bokach ciała? Jeśli tak, energia oddechu przepłynie poprzez naturalną otwartość tego obszaru.

Następnie przenieśmy świadomość do górnej części klatki piersiowej - pasma, które biegnie od wierzchołków ramion na boki i przecina obojczyki oraz wcięcie w gardle. Zlokalizujmy i potwierdźmy małe wgłębienia na krawędzi klatki piersiowej, gdzie łączy się ona z ramieniem. Są one podobne do wgłębienia w nogach/brzuchu. Gdy nasza uważność obejmuje całe to pasmo - kostne granice, miękkie elastyczne tkanki i otwarte wgłębienia - wyobraźmy sobie, że te wgłębienia się otwierają. Ponownie, jest to obszar, w którym zablokowane emocje mogą być przechowywane w układzie nerwowym ciała, więc utrzymujmy uważność rozszerzoną na całość ciała i pozwólmy oddechowi poruszać się przez nie, aby zintegrować ów bardziej otwarty stan.

Z czasem możemy również rozszerzyć uważność na dłonie. Twarde kości, miękkie powierzchnie. Potwierdzając uchwyt kości dłoni, rozluźniamy palce. Dłonie otworzą się. Następnie rozszerzymy świadomość, aby wyczuć otwarty kanał pomiędzy dłońmi a klatką piersiową i gardłem.

Z czasem możemy przejść do regionu szyi i gardła. Wspierane przez górną część kręgosłupa za pośrednictwem miękkich mięśni, naturalną funkcją gardła jest umożliwienie przejścia. Rozprowadźmy

więc uważność wokół, a następnie wewnątrz gardła, zauważając wszelkie zmiany nastroju. Pozostańmy w tym, aby pozwolić odczuciom powstawać i uspakajać się.

Kontynuując przemieszczanie się w górę gardła, wchodzimy wewnątrz do głowy od dołu, zgodnie ze wsparciem kręgosłupa i energią oddechu. Jeśli skupimy uwagę w tej strefie, w której spotykają się jama nosowa i usta, nasza świadomość nie będzie płynąć strumieniem przez oczy do tysiąca i jednego szczegółu zmysłowego świata na zewnątrz. Zamiast tego zgromadzimy ją tam, gdzie może przynieść nam najwięcej pożytku. Tutaj może spoczywać na oddechu, ponieważ energia ta przesyca całą głowę. Wspierajmy to, rozluźniając nozdrza, oczy, czoło i skronie. Można wyczuć szereg energii w tym bardzo wrażliwym obszarze; pozostawajmy z oddechem, aby je łagodzić. Gdy wszystko się uspokoi i zintegruje, rozszerzmy świadomość na zatoki i całą głowę. Otwórzmy się z wnętrza głowy na przestrzeń wokół niej.

W PEŁNI ZAJMIJ PRZESTRZEŃ

Zasadniczo ćwiczymy się po to, aby być wspieranym przez twarde struktury ciała, za pośrednictwem miękkich, i odświeżanym przez wynikającą z tego witalność, która przepływa przez otwarte kanały. Wtedy nasze serce i umysł zasilane są energią i świadomością, a nie popychane siłą woli i impulsami.

Oczywiście może pojawić się presja psychologiczna, taka jak niecierpliwość, nuda lub próba sprawienia, żeby coś się wydarzyło - ale zauważajmy każdą z nich w kategoriach zmian energii. Zamiast podążać za tymi nawykami lub reagować na nie, stale rozszerzajmy świadomość na całe ciało. W ten sposób energia jest odnotowywana i pozwala się rozluźnić w tym szerszym polu. Poprzez uważne i cierpliwe spotkanie się z nią, energia naszych wzlotów i upadków oraz miejsc, w których utknęliśmy, przekształca się w czystą, ucieleśnioną witalność, energię, która wspiera, a nie zniekształca.

Dostrójmy się do oznak procesu, który rozwija się z czasem. Jedną z pojawiających się cech jest poczucie wzmacniania. To wzmacnianie nie jest trudne; jest to poczucie cichej, niezachwianej obecności. Towarzyszy mu otwartość. Nasze plecy stają się obecnością, która stoi przy nas jak strażnik.

Uczymy się także doceniać otwartą przestrzeń. To nie jest nieczuła nicość. Może być odczuwana jako brak presji, wycofania lub trzymania się; ta przestronność jest pełna wolności i potencjału do ruchu. Ćwiczmy zadawanie sobie pytania: „*Jak wysokie chce być to ciało? Jak szerokie?* Można być zaskoczonym, gdy odkryje się, że nasze ciało wtedy pełniej zajmuje swoją przestrzeń, a nawet otwiera się z nieuświadomionego stanu zduszenia. Cóż za dar! Poświęćmy więc trochę czasu na sprawdzenie przestrzeni wokół - powyżej, z tyłu, z przodu - czy jest tam jakiś opór? Gdy stale rozprzestrzeniały świadomość po konturach i powierzchniach ciała, potwierdźmy i przypomnijmy mu: „*Oto jestem, wolny od ingerencji, wolny od przeszkód, otwarty, bezpieczny*”.

To może być dobra oznaka, żeby się na tym na jakiś czas zatrzymać, a następnie przyjąć pozycję siedzącą.

OTWARTA STABILNOŚĆ

NIE POTRZEBUJESZ MOCY, BY CZUĆ SIĘ SILNYM. TO, CO JEST NAPRAWDĘ NIEWZRUSZONE,
UTRZYMUJE SIĘ DZIĘKI ODPUSZCZENIU.

CZAS ĆWICZENIA: DWADZIEŚCIA MINUT (LUB WIĘCEJ)

Ważnym tematem w kultywowaniu umysłu i ogólnie w życiu jest spokój, ulga od stresu. Przez „stres” rozumiemy scenariusz, w którym emocje i stany umysłu są niespokojne, ograniczające i obciążające. Czujemy się przytłoczeni. W następstwie serce i umysł usztywniają się i walczą o przewyciężenie presji lub szukają wyjścia poprzez oderwanie uwagi i przeniesienie jej na jakąś odskocznnię. Pojawia się reaktywność - to naturalne: kiedy tracimy stabilność lub czujemy się przytłoczeni, pojawia się reaktywność. A jeśli podąży się za swoimi reakcjami, mogą one uruchomić kaskadę burzliwych skutków; skutków, które wracają do nas i obciążają ubolewaniem. Możemy oczywiście tłumić swoje reakcje, ale to zwiększa emocjonalne zamieszanie i jego intensywność. A jeśli nie ma rozwiązania wewnętrznego konfliktu, obciąża to zarówno serce, jak i umysł. Zbyt wiele tego i w pewnym momencie załamujemy się. Możemy poczuć się beznadziejnie i utknąć w martwym punkcie, a wtedy przenieść uwagę na jakąś rozrywkę, objadanie się i tak dalej. To może uzależniać: telewizja, media społecznościowe, jedzenie, gry komputerowe, alkohol itp. itd. zaczynają pociągać za sznurki. Może to być bardzo przygnębiające.

Jako dodatkowa refleksja: czy wzorzec presji, reakcji, ucieczki i upadku nie wydaje się czymś swojskim? Czuje się jak „ja”, prawda? Tak, ten proces staje się ugruntowany i zinternalizowany - a cokolwiek staje się ugruntowane i zinternalizowane, zostaje zaprogramowane jako „ja”, „moja jaźń”. Tak więc zaczyna od tego zależeć nasza tożsamość; czujemy się zdezorientowani i niespokojni bez naszych znajomych przymusów. A te reakcje i odruchy pojawiają się wtedy, gdy fala depresji, lęku lub innych trudnych emocji zaczyna narastać. Reakcje te tworzą strategię radzenia sobie z presją, która grozi przytłoczeniem umysłu. Myśl o braku takiej strategii może być przerażająca. Jak więc uwolnić się od tego ciężaru stresu bez odrętwienia lub dziwactwa?

ODSUŃ NA BOK PROBLEM, POZNAJ JEGO ENERGIĘ

Przejdźmy do tego powoli. Przede wszystkim musimy kultywować uwalnianie presji i destabilizujących emocji, które ją wywołują. Od tego zależy zdrowe i rozsądne życie. W medytacji to uwolnienie przychodzi poprzez umiejętne środki, a nie poprzez ucieczkę. Przychodzi poprzez kultywowanie przejrzystego ucieleśnienia i empatycznego serca. Dzięki temu powstaje stan, który nazywamy „otwartą stabilnością”.

Pierwszym punktem jest **ustabilizowanie**; doświadczenie stabilności, która nie zostaje przytłoczona. Można jej doświadczyć stojąc i czując się ugruntowanym. Pozwala to na pojawienie się pewnych „oznak” (jak wyjaśnimy później): są to bezpośrednie, ucieleśnione doświadczenia, do których można się zwrócić, gdy życie wydaje się dezorientujące i napięte.

Drugim punktem jest **odniesienie się do energii** prądu myśli lub emocji. Zamiast odnosić się do historii i obrazów siebie i innych, które ze sobą niosą, znajdziemy to poczucie parcia, ciężaru lub pobudzenia. Na przykład sprawdźmy kilka prostych zdarzeń presji psychologicznej: takich jak doświadczenie posiadania mnóstwa rzeczy do zrobienia; lub konfrontacji z trudnymi ludźmi, z którymi musimy sobie poradzić; lub spóźnienia. Pierwszym krokiem jest nie zagłębianie się w narrację, ale zamiast tego uzyskanie prostego odczucia, które to streszcza - w tym przypadku „presja”. Chociaż energię tę odczuwa się jako coś

niekomfortowego, to jeśli utrzyma się uważność formy stojącej z chęcią bycia obecnym z tym, co się pojawia, to podstawowe współczucie otworzy drzwi do zmiany owej energii i towarzyszących jej emocji.

Powstrzymajmy reakcje, takie jak zajęcie się tym lub ucieczka od tego, a zamiast tego poczujmy ucieleśnioną energię tej presji psychologicznej.

Może wystąpić napięcie wokół oczu i czoła, szum w głowie, zamknięcie w klatce piersiowej, ucisk w brzuchu oraz napięcie w dłoniach i stopach. Ale na chwilę odłóżmy temat i reakcje na to, kto i dlaczego oraz jak sobie z tym poradzić - i rozpoznajmy, w jaki sposób ciało najlepiej przyjmuje presję. Robi to poprzez stanie; w ten sposób zdejmujemy nacisk z górnej części ciała, pozwalając mu zejść do podszew stóp. Wycujmy więc podszewy stóp i w taki sam sposób, w jaki otwieramy dłoń, rozluźnijmy się w strefie kontaktu z gruntem. Niech grunt przejmie nacisk i niech wyprostowane ciało poczuje to wsparcie. Gdy tak się dzieje, ciśnienie zaczyna uwalniać się z serca: to jest oznaka *gruntu*.

Trzecim punktem jest **równowaga**. Gdy poczujemy, że presja ustępuje i poczujemy się pewniej, zwróćmy uwagę na stopniowe doskonalenie równowagi - poprzez odprężenie kolan, rozluźnienie brzucha i rozluźnienie głowy, tak aby spoczywała na szyi. Dzięki dobrej równowadze pozwala się przenosić ciężar kościom, a nie mięśniom czy umysłowi. Zamiast utrzymywać siłą woli lub odpychać, uwalnia się presję swoim ciałem i pojawia się oznaka, wyczuwalne poczucie *przestronności*.

Gdy się ustabilizujemy, będziemy bardziej świadomi innej oznaki, *rytmu* - przejawiającego się w rytmicznej jakości oddechu ciała. Podczas wdechu następuje odprężona ekspansja, która łagodzi wszelkie napięcia lub poczucie pilności. Wydechając powietrze, stres delikatnie się rozładowuje. Pomiędzy wdechami i wydechami występuje równie ważna przerwa na spoczywanie. Tak więc oddychanie przechodzi przez te cztery fazy - wdech i rozjaśnianie; przerwa i otwieranie; wydech i rozluźnienie; przerwa i puszczenie. Potwierdźmy, że kiedy nie przemy, nie stoimy w miejscu ani nie jesteśmy sztywni, oddech płynie zgodnie z naturalnym rytmem ucieleśnienia. Doceńmy to. Nie jest to rytm, który można wymusić, ale oczyszcza on sploty i stagnację w autonomicznym układzie nerwowym.

Gdy poczuje się stopień tego oczyszczenia i spokoju, dostrójmy do niego całe ciało. Poczujmy otwartość w podszewach stóp i dłoniach; rozluźnijmy się na twarzy. Pozostawajmy w tej otwartości. Następnie, gdy serce poczuje się gotowe, rozprowadźmy poczucie owej otwartości po całym ciele. Gdy ciało się odblokowuje, oddycha z łatwością i w odświeżający sposób. Ciało i serce czują się lekkie, ale stabilne. Pozostawajmy w tym. To jest otwarta stabilność.

Wraz z konsekwentnym zmniejszaniem się energii jakiegoś dotkliwego nastroju, możemy przejrzeć sytuację, która go wywołała, bez popadania w emocjonalną plątaninę.

Gdy nabierzemy w tym wprawę, będziemy mogli radzić sobie z innymi odczuciami, takimi jak „targanie wątpliwościami” lub „niepewność” (między innymi). Zauważajmy, jak to jest, gdy przywołujemy i stoimy z oznaką „ufności” lub innego stabilizującego stanu.

Kiedy wszystko wydaje się być ustabilizowane, dobrze jest pozostać w tej otwartej stabilności, delektując się jakością swojej świadomości, dopóki nie zdecydujemy się cicho usiąść lub poruszyć.

ZRESETUJ SWOJE INTYMNE ŚRODOWISKO

To jest streszczenie przebiegu tego procesu. Jest to oczywiście uproszczone, ponieważ ograniczenia, które wiążą serce, są złożone, chroniczne i są kwestią odruchu. Nikt nie decyduje się na ich tworzenie, więc nikt nie może ich uwolnić ani puścić. Ale ucieleśniona świadomość może. Dzieje się tak dlatego, że te odruchy, reakcje i strategie są ustanawiane nie przez osobę, ale przez środowisko; to znaczy przez

komunikaty (lub interpretacje) ze środowiska społecznego, które są wdrukowywane w refleksyjnym układzie nerwowym. To „intymne środowisko” nie jest tym samym, co fizyczne lub zmysłowe środowisko, w którym ciało stoi, chodzi lub siedzi właśnie teraz. Jest to środowisko, które jest utkane z oznak przychylności lub niedopasowania (itp.), które ktoś otrzymał i zintegrował. Gdy działamy w zgodzie z tym środowiskiem pod względem tego, jak postrzegamy siebie i innych, kształtuje się nasz osobisty świat zainteresowań, fobii, przyjaciół i nawyków.

Nie możemy postępować rozumowo ze swoim intymnym środowiskiem. Oczyszczenie i zresetowanie go zależy od naturalnej zdolności świadomego serca do wychwytywania i odzwierciedlania zrównoważonego stanu ucieleśnienia. Zaczniemy więc od ustanowienia mocnego, ale rozluźnionego wyprostowania całego ciała i pozostaniemy w nim, aż serce to odbierze. Uczyńmy z tego podstawę dla uważności. Następnie uznajmy ucieleśnione poczucie energii każdego nastroju, który się pojawi. Złagodźmy postawę, poszerzmy świadomość, aby objąć całą formę i pozwólmy energii odprężyć się poprzez praktykę, którą opisaliśmy.

Używamy tych ucieleśnionych ćwiczeń, aby ustanowić oznaki, które mogą zresetować nasze intymne środowisko do otwartej stabilności. Zauważmy, że nie możemy ich bezpośrednio stworzyć, trzy oznaki - **gruntu, przestrzonności i rytmu** - zależą od rozluźnienia woli. Tak więc nasza wola nie może uzyskać do nich dostępu, ale nasze ciało może. Jest to istotne, ponieważ osobista wola jest generalnie tym, czego używamy, ale z natury jest to forma ograniczona do krótkoterminowych i indywidualnych celów, a te są z kolei ustalane przez to, jak odczytuje się sytuację, w której się znajdujemy. Odczyt ten jest moderowany przez nasze intymne środowisko.

To środowisko nie może zintegrować się z czymś większym bez otwarcia się z osobistej woli i przyjmowania życia w otwarty, ale stały sposób. Ale kiedy mamy dostęp do ugruntowania i przestrzonności, wtedy rytm życia oddycha przez nas naturalnie - i jesteśmy częścią czegoś bezgranicznego i czystego. Jest się otwartym i obecnym; dostępnym, ale nie przymuszonym do robienia rzeczy w ten czy inny sposób. Zamiast tego naszymi działaniami kieruje mądrość.

Skala tego onieśmiela? Tak, ale to całość ucieleśnionej świadomości wykonuje pracę. Wiele z naszych osobistych działań musi się wycofać; jak prawdopodobnie rozpoznamy, jest to część problemu.

CHODZENIE W OTWARTOŚCI

Stanie naturalnie otwiera się na chodzenie, więc po około dwudziestu minutach można przenieść esencję tego ćwiczenia do formy w ruchu. W tym celu skupmy się na osi kręgosłupa, jednocześnie pozwalając świadomości rozciągać się przez ciało i napotykać przestrzeń, przez którą przechodzimy. Jakikolwiek kolory, kształty lub ruchy pojawią się w tej przestrzeni, pozostawajmy skupieni. Podobnie jak kelner poruszający się wśród zatłoczonych stolików restauracji, niosąc stos naczyń, zauważamy, co się dzieje, ale bez angażowania się w to. Wykrywajmy takie oznaki, jak „zachwyty”, „zdenerwowanie” lub „zaabsorbowanie”, które mogą się pojawiać, i puszczajmy je, odnosząc się do ucieleśnionych oznak: ugruntowania, przestrzonności i rytmu.

HARMONIA

KIEDY WYSTĘPUJE HARMONIA, ENERGIA JEST ŻYWA, ALE NIE WYCZERPUJE SIĘ.

TO TAK, JAKBY BEZRUCH PŁYNAŁ.

CZAS ĆWICZENIA: TRZYDZIEŚCI MINUT (LUB WIĘCEJ)

Harmonia jest przewodnią zasadą i celem medytacji. Wsuwa się na plan pierwszy poprzez praktykę uważności, beznamiętnej uwagi, która nosi w umyśle doznanie lub stan umysłu, aby pozwolić mu powstać i przeminąć. W przypadku stanów umysłu pomaga to im uwolnić się, a nie utykać i przeradzać się w obsesję. W jaki sposób? Cóż, jeśli uważność jest zanurzona w ciele, ciało wchodzi w harmonię; wtedy energia ciała zacznie działać na energię leżącą u podstaw stanu umysłu i spowoduje jego złagodzenie albo rozjaśnienie i uspokojenie. W ten sposób harmonijne ciało przynosi harmonijny umysł, a gdy energie ciała i umysłu spotykają się i łączą, następuje *samādhi* - „zjednoczenie” lub „skupienie medytacyjne”. Jego skutek jest zarówno odżywczy, jak i rozjaśniający.

Jak pracujemy nad harmonią? Często żyjemy w stanie dysharmonii - z własnym ciałem, z innymi ludźmi i, co jest boleśnie oczywiste, z resztą życia na naszej planecie. Gdy ten dysonans przepływa przez ich życie, ludzie stają się przytłoczeni lękiem, depresją i innymi trapiącymi emocjami. Jak na zewnątrz, tak i wewnątrz. Tak więc w tym przewodniku zajmujemy się owym złożonym tematem u jego podstaw - w intymnej domenie ucieleśnionej obecności. Tutaj zdajemy sobie sprawę, że harmonia nie pojawia się poprzez rządy prawa, ale poprzez wycofanie trapiących reakcji emocjonalnych i odruchów psychologicznych, takich jak frustracja, kontrolowanie, pragnienie i lęk. To właśnie owo wycofanie przynosi harmonię: zamiast narzucać ideał, uczymy się odnajdywać spokój poprzez wycofywanie wszelkich nierównowag w zakresie własnego ciała i umysłu.

ŻYWIOŁY

Możemy podążać szczegółową drogą do tego stanu harmonii, odnosząc się do bardzo podstawowych cech, które określają wygląd rzeczy, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Nazywa się je „żywiołami” (*dhātu*). Istnieją cztery żywioły podstawowe i dwa żywioły drugorzędne lub pośredniczące.

Podstawowe żywioły to ziemia, woda, ogień i powietrze. Ziemia odnosi się do wszystkiego, co jest solidne, ma formę, jest statyczne i odporne na nacisk. Woda jest żywiołem, którego doświadczamy jako płynny i zmienny, nie ma stałych granic i łączy się z czymkolwiek, z czym się styka. Rozpuszcza różnice. Ogień to jakość ciepła i witalności; rozświetla rzeczy. Powietrze jest żywiołem związanym z ruchem; przenika i popycha. Można doświadczyć tych cech w ziemi, rzekach, świetle słonecznym i wietrze. Można ich również doświadczyć w niewzruszoności, płynności, witalności i oddechu własnego ciała.

Na poziomie psychologicznym posiadamy te same cechy: możemy być niewzruszeni, elastyczni, jaśni i ulotni jak wiatr. Idealnie byłoby, gdyby te żywioły równoważyły się nawzajem; wtedy skutkiem jest harmonia. Z drugiej strony, gdy harmonia zostaje utracona, nasza niewzruszona ziemia staje się sztywna lub stajemy się wodniści i niezdecydowani, gorączkowi lub zapalcywi. W tym przypadku jeden z żywiołów dominuje i nie jest równoważony przez pozostałe trzy. Powietrze traci kontakt z ziemią i zostajemy zdmuchnięci. Ogień naszego entuzjazmu nie jest łagodzony przez chłodną wodę uwzględniania całego obrazu (i innych ludzi), i tak dalej. Co gorsza, wokół tej nierównowagi rozwijają się nawyki osobowościowe: możemy błądzić w kierunku bycia zapalczywymi i pryncypialnymi lub

zastałymi i nieelastycznymi. Możemy znać ludzi, u których żywioł wody jest tak dominujący, że podejmowanie decyzji jest trudne; są też tacy, którzy chwieją się w tę i tamtą stronę i nigdy się nie uspokajają. Zrównoważona osoba nie przejawia jednak wyraźnie żadnej z tych cech; w niej żywioły łączą się w jedność.

Jak już zasugerowaliśmy, pod względem energii ciało, serce i umysł nie są oddzielne: ogniste serce rozpala ciało; przygnębiony stan psychiczny zamula i zdusza energię ciała. Ale kiedy żywioły są w równowadze, korygują te warunki. W związku z tym w medytacji na stojąco wykrywamy i pracujemy z tymi żywiołami, pośrednicząc w nich w obecności drugorzędnych żywiołów **przestrzeni i świadomości**.

Wspomnieliśmy już wcześniej o przestrzeni; jest to cecha, która, choć niezbędna, jest łatwo przeoczana. Kiedy jesteśmy jej w pełni świadomi, jest to otwartość, która pozwala na doświadczanie. Przestrzeń zmniejsza presję i pozwala zablokowanej energii osiąść i płynąć. Jeśli wykryjemy ten otwarty brak presji i rozszerzymy z tego świadomość na jakikolwiek inny żywioł, przestrzeń złagodzi nierównowagę, która sprawia, że ziemia jest sztywna, woda bezdenna, ogień trzaskający, a powietrze niespokojne. Kiedy odczuwamy ten efekt i przeniesiemy go do serca, wówczas odruchy obronne, apatia, agresja/frustracja i pobudzenie zostaną przekształcone w bardziej zrównoważone formy emocjonalne.

Świadomość jest równie istotna. Pod tym względem „świadomość” jest umiejscowieniem świadomości w danej chwili. Domyślnie umiejscawia ona przytomność w polu widoków, dźwięków, zapachów, smaków, dotyków i idei, z jej aspektem umysłowym łączącym różne wrażenia zmysłowe w celu utworzenia poznawanego obiektu. Oczywiście zobaczenie jabłka nie jest niczym podobnym do skosztowania jabłka (i być może nie do końca tak, jak to sobie byśmy wyobrażali), ale świadomość umysłowa rozprzestrzenia się i łączy te wrażenia, aby stworzyć poznawalne „jabłko”, a następnie naciska przycisk „przyjemne/nieprzyjemne” na sercu. W ten sposób pobudzona energia serca przesuwa się, odchyła lub (rzadko) przesycą świadomość - i doświadczamy jabłka, którego wygląd nam się podoba, i zjadamy je (lub nie)¹. Chociaż istnieje wiele przypadków, w których dajemy się zwieść wyglądowi, tak to właśnie wygląda: próby i błędy oraz krzywa uczenia się.

Świadomość umysłową można wyćwiczyć tak, aby odzwierciedlała ów proces doznawania i reagowania. Jej funkcja refleksyjna nie dodaje żadnych uczuć ani reakcji, ale zamiast tego pozwala sercu otworzyć się, poczuć, jak na nie wpływa, i zmotywować do zmiany. Oznacza to, że serce uczy się bardziej uważać na to, czego się chwytą - a najlepiej, czego nie chwytą. Zastanawiając się nad tym procesem, zauważamy energie, które powstają wraz z uczuciem i impulsem; zauważamy, że energie te nie skaczą w ten sam sposób regularnie i że uczucie traci swój blask. Następnie możemy zwrócić refleksyjny umysł z powrotem na serce, zadając pewne pytania: *Jak zachodzi uczucie? Ile jest w tym zadowolenia? Czego tak naprawdę potrzebuję?*

Ten rodzaj dociekania oferuje głęboką naukę. To impulsy serca kierują umysłem i dążą do tego, co uważamy za interesujące, ważne lub irytujące. Następnie, kiedy energia serca się zmienia, zjawiska są etykietowane i internalizowane. Oznacza to, że mikro-pamięć, obraz lub wrażenie zjawiska zostaje zachowane. Następnie pamiętamy o tym przyjemnym lub nieprzyjemnym wrażeniu i odnosimy się do niego, aby zdecydować, jak postąpić.

Niestety, serce nie zawsze jest bardzo mądre - nie zauważa, że przyjemne lub nieprzyjemne odczucie tak naprawdę nie dotyczy tego, co jest „na zewnątrz”, ale jest związane z przesunięciem jego własnej energii i wrażeniami, które w następstwie zachowuje. Nie zdając sobie z tego sprawy, wrażenia serca na temat świata stają się stałą rzeczywistością. Wtedy namiętności, fobie i nawyki przejmują kontrolę -

¹ Jedyne doznanie, które pojawia się niezależnie od tej aktywności umysłowej, jest oparte na ciele, chociaż umysł zazwyczaj dodaje do tego również uczucie myślowe.

wraz z rozmywaniem i pobudzaniem oraz reakcjami, takimi jak chwytanie, opieranie się lub pędzenie do czegoś innego.

W medytacji zatrzymujemy ten proces i resetujemy świadomość umysłu, aby zająć się wrażeniami, które uderzają w serce w kategoriach ucieleśnionych żywiołów. Serce może czuć się rozpalone i płonące lub spłaszczone jak skała. Te nawiązujące do żywiołów wrażenia mogą być zarządzane przez stabilną energię ciała - zamiast przez różnorodne wrażenia i reakcje zmysłów. Wykonywana z empatią i cierpliwością, praktyka ta dostraja serce do stabilnej, ucieleśnionej energii. Serce odkrywa, że harmonia, która z tego wynika, jest przyjemniejsza niż stymulacja kontaktu zmysłowego. Świadomość może wtedy spoczywać jako bardziej zrównoważona, spokojna świadomość. Świadomość ta jest refleksyjna: bezpośrednio poznaje i kontempluje impulsywne nawyki, zamiast na nie reagować.

Bezpośrednie poznanie jest niekonceptualne; jest jak lustro, które może odbijać doświadczenie, zamiast je komentować. Szczególnie przydatne jest skierowanie go w stronę odruchów ciała, ponieważ problem afektywnych emocji opiera się na poziomie odruchów. Nie można po prostu postanowić, że nie będziemy się denerwować. Nie można pozbyć się depresji aktem woli. Fobie i traumy są poza zasięgiem słów. Ale poprzez dostęp do nieracjonalnych, ucieleśnionych odruchów, można je uwolnić.

Bezpośrednie poznawanie przedstawia nasze myśli, emocje i odruchy jako warunki, a nie jako „ja” i „moje”. Zmienia również naszą świadomość bycia ucieleśnionym z czegoś zamkniętego w ciele i kościach na subtelny przepływ energii.

WSPIERANIE HARMONII

Oto kilka praktycznych punktów, o których należy pamiętać:

1 Osadź się i wykrywaj. Wejdź w swoje ciało i wykryj żywioły. Może to być wszystko, co jest potrzebne do ustabilizowania i rozjaśnienia wrażliwego serca. Upewnij się jednak, że obejmujesz całe ciało.

2 Równoważ i uzdrawiaj. Tam, gdzie znajdziesz nieregularność lub brak równowagi - powiedzmy, że jakiś obszar wydaje się nadaktywny, zdrętwiały lub odcięty - obejmij go uważną świadomością i wyczuwaj jego ton psychologiczny w kategoriach żywiołów. Kierując swoją świadomość na oddech, zajmij się tym obszarem z życzliwością i zainteresowaniem. Rozszerz skupienie, aby skontaktować się z pobliskim zrównoważonym obszarem. Pozostań ugruntowany i oferuj przestrzeń.

3 Uwolnij i zrezygnuj z myślowych osądów i presji. Niech przemówi do ciebie jakikolwiek dysonans. Po prostu słuchaj. Kiedy pojawia się harmonia, również jej słuchaj.

Stojąc, uznajmy i zaakceptujmy nasz obecny stan ciała. Może ono nie czuć się tak dobrze lub silnie. Zaczniemy wtedy od dania ciału czasu na wzmocnienie się wokół równowagi. Ta równowaga oznacza, że mięśnie ożywają, ale są miękkie, nie chwytają ani nie naciskają. Poświęćmy czas i uwagę na wyczuwanie witalności ciała i połączeń: ścięgien, więzadeł i przestrzeni w stawach; energii przepływającej przez tkanki. Możemy wyczuć aspekty połączonej sieci energii, które obejmują całą anatomię i tworzą subtelne „ciało wewnętrzne”. Uznajmy, potwierdźmy i doceńmy to. Poprzez osadzenie się w sposób naznaczony zainteresowaniem, ale nie intensywny, stan ciała będzie się odczuwać jako naenergetyzowany.

Zaczniemy lokalizować żywioły w stopach, przenosząc świadomość na struktury każdej stopy i kostek. Kierując świadomością, nazwijmy to, co się pojawia (np. „kościaste”, „twarde”, „ziemia”) i zatrzymajmy się na tej części. (Możemy również nazwać to doświadczenie jako „palec” lub „podbicie”; jest to przydatne, aby sprawdzić, czy nie pomija się żadnych elementów!). Kontynuujemy poruszanie się po ciele w ten

sposób, wykrywając odczuwane doznania w kategoriach żywiołów: „twarde”/„przyjmuje ciężar”; „ciepłe”/ „odczuwane jako żywe”; „płynne”/ „elastyczne”; „przypominające oddech”/ „omiatające”. Zwróćmy również uwagę na „przestrzeń” - tam, gdzie jest otwartość i nie ma presji: na przykład w jamie ustnej lub pod pachami, lub tam, gdzie kończy się presja w odniesieniu do bezpośredniego otoczenia na krawędzi skóry.

Zamiast zbyt szybko przejmować się punktami, gdy poświęcamy im uwagę, badajmy obszar ciała - to znaczy obszar, który ma wiele wewnętrznych relacji. Weźmy na przykład dłoń: rozciąga się ona do nadgarstka, ale jest wewnętrznie zorganizowana wokół palców, dłoni i kości. Palce mogą szturchać lub kręcić, knykcie mogą uderzać - ale jako całość, która łączy wszystkie te cechy w harmonię, dłoń orientuje się wokół przestrzeni wnętrza dłoni. Poczujmy więc żywioł przestrzeni w dłoni i dostrójmy się do niego.

Podobnie, podbrzusze może twardnieć w ścianę mięśni, ale w stanie harmonii jest płynne w rytmiczny sposób. Woda jest jego podstawowym żywiołem, więc odczuwamy, jak jest doświadczana. W ten sposób kontemplujemy to, co jest najbardziej naturalne dla danego obszaru zgodnie z jego podstawową jakością i sprawdzamy, czy tak właśnie go doświadczamy. Ponadto, gdy obszar jest w harmonii, zawsze będzie posiadał otwartość, która pozwala na przepływ energii.

Nie pracujmy nad tym zbyt ciężko, ani nie myślimy o tym zbyt wiele; czasem po prostu zgadujemy, jakie to uczucie. Bardziej przydatne jest zauważenie, kiedy jakaś część ciała różni się od swojej naturalnej funkcji. Na przykład, podbrzusze powinno być elastyczne, a nie jak skała. Dłonie powinny być ciepłe i sprawiać wrażenie, jakby obejmowały kulę przestrzeni. Klatka piersiowa powinna łatwo otwierać się w powietrzu oddechu. Twarz powinna być jasna, jak łagodny ogień. Jeśli tak nie jest, to występuje brak równowagi. Może to być tylko stopień: twarz powinna być jasna, ale nie ognista; plecy powinny być niewzruszone, ale nie jak skorupa.

EKSPLORUJ, POSZERZAJ I ŁĄCZ

Praktyka polega na powolnej eksploracji pod względem żywiołów i ich równowagi - na przykład pod względem ziemi: czy dany obszar jest mocny, czy też wydaje się zbyt solidny, sztywny i zablokowany? Ogień: czy jest żywy i ciepły - czy gorący i intensywny?

W przypadku niezgodności, obszar może wydawać się „martwy”, „obołały” lub „nadaktywny”. To, co najwyraźniej mówi nam, że rzeczy nie są w porządku, to tonacja serca: możemy wyczuć niespokojny lub intensywny nastrój, gdy spoczywamy świadomością na jakimś obszarze ciała. Jeśli tak, sprawdźmy wszelkie tony serca w kategoriach cech żywiołów, a nie abstrakcyjnych; na przykład - „gorący”, a nie „zły”; „naciskający”, a nie „napięty”; „wzburzony”, a nie „niespokojny”. Wynika to z tego, że abstrakcyjne słowa niosą ze sobą negatywne niuanse emocjonalne, które utrudniają proces.

Harmonia powstaje poprzez połączenie i słuchanie. Można wzmocnić empatię, po cichu „pytając”, czego potrzeba lub jak to się odczuwa. Kładzie się nacisk na poszerzanie i zmiękczenie: nie próbuje się niczego naprawić, zrozumieć ani nawet uwolnić. Przemierza się obszar, zamiast skupiać się na nim. Jeśli się w niego zagłębia - albo poprzez fascynację, albo poprzez determinację, żeby go zrozumieć lub sobie z nim poradzić, albo poprzez stawianie mu oporu - intensyfikuje to jego właściwość żywiołu. Dlatego należy się od tego odciąć i rozluźnić presję czasu, aby ucieleśniona energia mogła powstać i dostosować się w swoim własnym czasie.

Ogólną radą jest utrzymywanie szerokiej uwagi i oddychanie poprzez każdy obszar, na którym się skupiamy. Oddychanie jest naturalnym moderatorem tego procesu. Energia oddechu przemieszcza się w subtelniejszy i bardziej rozległy sposób niż przez drogi oddechowe. Może być odczuwana w całym

ciele i poza nim. Porusza się poprzez wewnętrzne ciało jak powietrze, jest jaskrawa jak ogień, rozpuszcza granice jak woda i ma niewzruszony i ugruntowujący tor. Ponieważ zawiera wszystkie żywioły i może przenosić energię pozytywnego serca, oddychanie całym ciałem często wystarcza, żeby doprowadzić system do harmonii.

Można jednak również skorzystać z kontaktu z takim żywiołem, który działa jako przeciwwaga. Zasadniczo przestrzeń jest najbardziej użytecznym żywiołem do kontaktu; uwalnia ciśnienie, a tym samym intensywność innych żywiołów. Ale można także odnieść się do wody (jak w płynności całego ciała - na przykład, jak ramię wpływa do klatki piersiowej) lub ziemi (jak w strukturze szkieletu lub mocnej postawie), aby przeciwdziałać ogniewi i tak dalej.

Jeśli z drugiej strony rzeczy wydają się zbyt rozmyte lub zamglone, ustabilizujemy się poprzez świadomość osi pionowej. Można nawet celowo prześledzić kręgosłup w dół, czując tę niewzruszoność; w dół pleców do stóp. Połącz się z Ziemią i żywiołem ziemi. To połączenie staje się osią, wokół której reszta ciała może osiągnąć harmonię. Gdy owa oś się wzmacnia, peryferia mięknią i stają się bardziej zjednoczone wokół niej. Energia jest żywa, ale nie wyczerpuje się: jest jak płynący bezruch.

Niektóre energie i tony mogą swobodnie przepływać, rozładowywać się i prowadzić do harmonii. Inne zaciskają się w „ja” lub „mnie” i niosą ze sobą nacisk, opór i poczucie niezgody. To zacieśnienie staje się „ja” jako wykonawcą. To „ja” może być wojownikiem, ofiarą lub kimś, kto drętwieje w obliczu turbulencji. Tak więc, sprawdzajmy poczucie jaźni w kategoriach tonów serca; będą one odzwierciedlone przez energie somatyczne. Nasza praktyka musi być ucieleśniona, zrównowazona i klarowna.

Ogólnie rzecz biorąc, praktyka polega na zachęcaniu do bezpośredniego poznania i pełnej świadomości. Następnie wyczuwana jest jakość tej świadomości. Ma ona otwartą energię. Otwartą, ale nie atakowaną przez nic; ugruntowaną i stabilną, ale żywą jak subtelny ogień, przesycającą jak oddech i płynną jak woda. Tak jak białe światło obejmuje wszystkie kolory spektrum, tak otwarta energia świadomości obejmuje wszystkie żywioły w harmonii.

Przed wyjściem z medytacji, w chwilach zamykających, skierujmy świadomość na fizyczność - w odróżnieniu od energii - ciała. Zlokalizujmy oś kręgosłupa i stopy, a następnie głowę spoczywającą na tej osi. Pozostańmy w tym. Rozszerzmy świadomość na obrzeża fizycznej formy, granicę skóry i przestrzeń wokół niej. Oddychajmy poprzez to. Stójmy jako ucieleśniona obecność, zawierająca zmieniające się żywioły, ale zasadniczo niewzruszona. Ani nie przyjmując, ani nie stawiając oporu. Gdy zostanie osiągnięta równowaga, powoli otworzymy oczy i wykonajmy kilka niewielkich ruchów. Poruszajmy się w sposób, który nie ma żadnej funkcji ani ram czasowych: powolna, cicha gra. Poczujmy związaną z tym energię.

Następnie możemy przejść do medytacji chodząc lub siedząc. Stany psychiczne i energie cielesne, którym poświęciliśmy mądrą uwagę, wchodzą w harmonię.

CIAŁO MĄDROŚCI

ŚRODOWISKIEM, KTÓRE WSPIERA TWOJE ASPIRACJE,

DOBRA WOLĘ I INTELIGENCJĘ, JEST TWOJE WŁASNE ŻYWE CIAŁO.

Jeśli kultywujemy stanie, możemy zdecydować się na utrzymanie tej postawy przez pół godziny lub nawet godzinę. Jednak to, co w pozycji stojącej wysuwa się na pierwszy plan, to tematy ucieleśnionej medytacji, które po ustanowieniu mogą być dostępne w innych pozycjach ciała. Chcielibyśmy dodać, że chociaż poświęciliśmy wiele uwagi cielesnym i energetycznym aspektom medytacji (zasobom niezbędnym dla zdrowia i dobrego samopoczucia), ostatecznym celem praktyki jest uwolnienie serca. W tym względzie kultywujemy energię, aby uwolnić zablokowane odruchy emocjonalne, które są mnożone i odgrywane przez koncupujący umysł. W związku z tym, niezależnie od tego, jak medytujemy, standardem jest zawsze wycofanie się, umiarkowanie i umiejętne kierowanie tym myślącym umysłem. Proces ten ułatwia uważne serce.

Ze swojej strony wrażliwe ciało jest czymś więcej niż warsztatem; ze względu na związek między jego odruchami i odczuciami a odruchami serca, jest partnerem. Dlatego też, jeśli medytujemy w sposób, który kieruje się ową łącznością, praktyka może rozpuścić psychologiczne przywiązania i stres neurologiczny, które pogarszają nasze życie. Wtedy ciało czuje się przestronne i zrównoważone, a serce spoczywa w czystej świadomości.

Komentując wartość tej ucieleśnionej praktyki, Budda powiedział:

„Tak jak każdy, kto rozszerza swoją świadomość na wielki ocean, zawiera w niej wszystkie rzeki, które wpływają do tego oceanu, tak też każdy, kto rozwinął i kultywował uważność ciała, zawiera w niej wszystkie umiejętne stany, które prowadzą do urzeczywistnienia”.

DYSKURSY ŚREDNIEJ DŁUGOŚCI: 119.22

W tej części chcielibyśmy omówić kilka kluczowych punktów tej praktyki.

ŚRODOWISKO

Pierwszym tematem, który chcielibyśmy rozwinąć, jest środowisko praktyki medytacyjnej. Chociaż standardową lokalizacją jest jakieś spokojne miejsce, przez „środowisko” mamy na myśli coś bardziej integrującego.

W praktyce uważności ciała, pełnym środowiskiem jest ciało w żywym połączeniu z gruntem pod nim i przestrzenią wokół niego. Oczywistym tego powodem jest to, że niezależnie od tego, czy znajdujemy się w pokoju, czy w lesie, to połączenie zapewnia nam stabilność, brak pośpiechu i otwartość. W medytacji ten fundament daje nam perspektywę na nasze wewnętrzne, intymne środowisko. Co więcej, po okresie medytacji wstaniemy w tym pełnym, żywym środowisku, dobrze więc jest ustanowić orientację, która jest bardziej prawdziwie połączona z naszym sercem niż może kiedykolwiek być jakiś punkt na mapie - lub ciągły wachlarz widoków i dźwięków. I wreszcie, gdy nasza praktyka oczyszcza turbulencje i martwe punkty w naszym wewnętrznym środowisku, życzliwe energie, postawy i zachowania mogą przynieść korzyści większemu światu, w którym żyjemy. Tak więc, na dobre lub na złe, środowisko wewnętrzne i zewnętrzne są ze sobą połączone. Bezpośrednia świadomość tego daje nam świadome i wrażliwe życie.

Pierwszy czynnik środowiska - grunt - mówi sam za siebie. Bez solidnej podstawy nie ma punktu odniesienia ani sposobu na ustabilizowanie i kontemplowanie energii i nastrojów. Potrzeba ugruntowania jest tak fundamentalna, że ludzie próbują znaleźć grunt w wierze, ideologii, opinii, a nawet w drużynie piłkarskiej, aby nadać swojemu życiu jakiś kierunek. Jednak w ucieleśnionej medytacji można znaleźć stabilną podstawę dla orientacji w sposób, który nie koliduje z innymi, nie musi być podtrzymywany przez pragnienia lub przekonania i znajduje się tuż pod naszymi stopami.

Tak jest również w przypadku medytacji siedząc - ale w tej pozycji możliwe jest odłączanie się i dryfowanie po korytarzach umysłu. Stojąc, zdecydowanie gdzie jesteśmy, a jednak jest to uniwersalne: gdziekolwiek jesteśmy, pod nami jest coś mocnego. To oczywiste i niezbędne. Kiedy wchodzimy z tym w kontakt, nasza potrzeba trzymania się niespokojnych rozproszeń lub idei na temat siebie i innych znika. A wraz z głębszą refleksją, zaczynamy interesować się doprowadzeniem swojego osobistego świata do harmonii ze wspólną Ziemią, na której żyjemy.

Jeśli chodzi o przestrzeń, to jest ona czymś więcej niż tylko fizycznym zasobnikiem, jest to odczucie, oznaka braku ingerencji i przeszkód. Jest to fundamentalna potrzeba. Z powodu tej potrzeby ludzie kupują duże domy otoczone płotami i bramami. Inni mieszkają w jaskiniach. Jednakże potrzeba ucieleśnionej przestrzeni, żeby usunąć presję czasu, potrzebę bycia zajęтым oraz własne wątpliwości i obawy. Nie ucieknie się od tego wszystkiego mieszkając w rezydencji - a jaskinia daje nam co najwyżej wytchnienie.

Ucieleśniona przestrzeń jest zawsze obecna: bez niej zostalibyśmy zmiażdżeni i niezdolni do odczuwania. Podobnie jak grunt, jest ona darem. Ale nasze serca i umysły odłączają się od niej, a przy braku przestrzenności stajemy się przytłoczeni, spięci, nieczuli i uciekamy się do opinii, rutyn i planów, aby czuć się bezpiecznie. Ilekroć pojawia się nastrój cierpienia, powszechnym odruchem jest albo działanie, albo odcięcie się od tego uczucia, myślenie i zajęcie. Żadna z tych odruchowych strategii nie pozwala nam wycofać się z naszych stanów umysłu, uwolnić się od ich presji i rozważyć odpowiedni sposób działania. Dzieje się tak dlatego, że nie ma przestrzeni, w której moglibyśmy działać.

Potrzebna jest zatem świadomość przestrzeni jako poczucia braku presji i przymusu. Przestrzeń nawet nie trzyma się samej siebie; cechy mogą powstawać i przemieszczać się przez nią i jest ona odświeżana przez naturalne rytmy, takie jak oddychanie. To jest połączona przestrzeń; to nie jest odłączona przestrzeń, w której nie odczuwa się niczego.

W połączonej przestrzeni całe nasze ciało odczuwa tę otwartość i może porzucić wszelkie poczucie potrzeby czujności lub bycia niepożądanym. Połączenie następuje poprzez reagowanie na odruch „utknięcia, ucisku, przymusu” poprzez skupienie się na ucieleśnionym doświadczeniu przestrzeni i otwartości. Kiedy wyczuwamy przestrzeń, zatrzymajmy się na niej i pozwólmy sercu odebrać ten znak. Przestronne serce czuje, że ma grunt pod nogami; istnieje zaufanie i przyzwolenie na popełnianie błędów i rozwiązywanie problemów na bieżąco. W związku z tym umysł odczuwa, że jest czas na głęboką refleksję i nie wyciąga pochopnych wniosków. Wniesienie tego do świata jest błogosławieństwem dla każdej żywej istoty, którą spotykamy.

Dlaczego odcinamy to poczucie łączności? Krótko mówiąc, rezygnujemy ze swojego gruntu i przestrzeni. Nasze uwarunkowania emocjonalne mogą nieść ze sobą aspekty nieprzyjemnej, niewrażliwej, a nawet obraźliwej dynamiki społecznej. Nie zawsze otrzymujemy zachętę do odczuwania własnego gruntu i bycia przestronnymi - czasami jest wręcz przeciwnie. Jeśli dorastaliśmy w takich sytuacjach, skłaniamy się ku jednej lub obu z dwóch rzeczy: jedną z nich jest tworzenie tarczy, a drugą jest przymusowe dostosowywanie się do życzeń innych.

Strategia tarczy rozwija osłonę ograniczonej energii wokół ciała i serca jako obronę i sposób na nie odczuwanie. Żegnaj, przestrzeni! Naturalne staje się wtedy kompensowanie utraty wrażliwości i radości poprzez spędzanie dużej ilości czasu w głowie na nasycaniu się mediami, planowaniu, teoretyzowaniu, fantazjowaniu - i tak dalej.

Przymusowy konformizm, czyli nawykowe przyzwalanie, nastawia serce na skupianie w kierunku tego, co ono wyobraża sobie, że inni ludzie chcieliby, żebyśmy robili lub jacy byli. Poczucie wartości zależy wtedy od aprobaty innych ludzi. A przez większość czasu wyobrażamy sobie, że mogliby nas oni nie akceptować albo nie akceptują! Więc porzucamy grunt i przestrzeń i stajemy się z musu aktywni, aby zdobyć tę akceptację. Bez tego czujemy się zagubieni, puści i nieugruntowani. Wyobrażamy sobie, że ten odłączony stan jest naszym stanem podstawowym, nawet naszą jaźnią, więc krytykujemy siebie za to, że właśnie tacy jesteśmy - więc czujemy się niespokojni i rozpraszamy się. (I krytykujemy siebie za to).

Ten stan izolacji może być tak bardzo nawykowy, że zaprzecza temu, że posiadamy lub zasługujemy na dar gruntu. Zamiast tego czujemy, że musimy go zdobyć lub się go trzymać. Serce może również opierać się przestronnej otwartości, ponieważ ujawnia to dyskomfort, od którego ów stan zamknięcia nas odcinał. Otwartość potrzebuje zatem wsparcia; wsparcia ze strony bycia ugruntowanym. Oczywiście otwartość musi być umiarkowana: konkretna sytuacja może nie być bezpieczna i należy chronić swoje granice. Ale granice muszą być ustanawiane i miarkowane przez uważną uwagę, a nie jako domyślny stan zamknięcia dniem i nocą, który odcina żywą łączność.

Proces ustanawiania żywego połączenia z gruntem i przestrzenią jest zatem kluczowy. Oczywiście istnieje ciągła potrzeba nieosądzającej i opartej na sercu świadomości - ale obudzenie serca i wprowadzenie go do gry wymaga pewnych umiejętności. To, co sprzyja temu procesowi i pomaga przejść przez owe granice, to ucieleśniony i kojący rytm - oddychania lub chodzenia (lub ucieleśnionego głosu, tj. śpiewu). Rytm jest tym, co utrzymuje żywe i intymne połączenie z gruntem i przestrzenią. Oddychanie może w szczególności przenieść nas przez granice obrony lub domniemanego braku wartości i nieakceptacji, które spowodowały te granice w pierwszej kolejności. Dostosowując się do tego, można rozszerzyć świadomość poprzez ciało i serce do ciepłej i otwartej stabilności. Gdy to integrujemy, pamiętajmy, że nie jesteśmy wewnątrz ciała; nawet jeśli możemy wykryć tam energię, taką jak świadomość, ta ciepła energia może rozprzestrzenić się po świecie wokół nas i wewnątrz nas.

Starajmy się wzbogacić to środowisko!

ZAPYTUJ, POZNAWAJ I INTEGRUJ

NIE ZNAJDZIESZ POKOJU NA ŚWIECIE;

ALE JEŚLI BĘDZIESZ PRAKTYKOWAĆ POKÓJ,

BĘDZIESZ W STANIE WNIEŚĆ GO DO WSZYSTKIEGO, CO NAPOTKASZ.

ŻYCIE DZIAŁA NAJLEPIEJ JAKO OFIAROWYWANIE

Praktyka medytacyjna wymaga wspólnego działania inteligencji cielesnej, konceptualnej i opartej na sercu. Standardową radą jest uproszczenie aktywności inteligencji konceptualnej do umieszczenia uważnego słuchania na aspekcie ciała lub serca. Następnie należy wyczuć, jakie to uczucie lub jaka pojawia się reakcja.

Niektóre szczegóły do rozważenia to:

Z jakim nastawieniem i energią kierujesz swoją uwagę?

Gdzie ją umieszczasz?

Na ile uważnie pozostajesz i słuchasz?

Co robisz z uczuciem lub reakcją, która się pojawia?

Te punkty, jeśli zostaną starannie poruszone, doprowadzą do mądrości urzeczywistnienia, wyzwolenia serca. W międzyczasie inicjują one rozwój mądrości w zakresie praktyki: uzyskujemy wgląd poprzez przeglądanie tego, na co wskazują te pytania. Te dwa aspekty mądrości współpracują ze sobą: każdy wgląd wspiera lub ujawnia Ścieżkę.

Potrzebujemy właściwej postawy i energii, aby kierować i podtrzymywać mądrość. W tym przypadku postawa polega na głębokim skupieniu się na tym, jak rzeczy się mają, bez celu innego niż ten; żadnego „*Jak mogę to osiągnąć?*” czy „*A następnie*”. Jeśli takie postawy się pojawią, zwróćmy uwagę na to, jak się czujemy i jak one na nas wpływają. Bez osądzania, po prostu pozwólmy swojej świadomości objąć i osadzić się w energii tych postaw. Aby to zrobić, energia musi być podtrzymywana, ale nie intensywna. Oznacza to, że *każdy* impuls umysłowy musi być łagodzony przez uspokajający wpływ oddychającego ciała. Proces ten zwiększa również umiejętność słuchania serca i daje mu czas na naukę i integrację.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE UCZENIA SIĘ

Jeśli chodzi o to, gdzie umieścić uwagę: prostą odpowiedzią jest umieszczenie jej tam, gdzie można uzyskać stałe skupienie, takie, które przynosi umiejętność. Również w tym przypadku ciało zapewnia wiele punktów łatwego dostępu; niestety, niektóre z nich są bolesne! Zmaganie się z bólem nie zachęci do wytrwałości, więc pragmatyczną radą jest poszerzenie uwagi, aby objąć nią całe ciało - ponieważ wtedy niewygodne części będą zajmować tylko procent całkowitych informacji wejściowych. Prawdopodobnie, gdy to zrobimy, mocne i zrównoważone ucieleśnienie, które to ustanawia, najpierw łagodzi dyskomfort, a następnie pozwala naszej uwadze skupić się na połączonych ze sobą energiach, które przepływają przez ciało.

Kiedy serce wyczuwa tę sieć, łączy się z nią - ponieważ jest to jego baza. Następnie, tak jak wtedy, gdy jesteśmy pochłonięci jakimś filmem i nie zauważamy sztywności nóg, tak też, gdy serce wchłania się w ucieleśnioną energię, nie zauważa fizycznego dyskomfortu. Albo to, albo zaczyna ono rozprzestrzeniać łagodną energię przez niewygodne obszary.

Pozostawajmy i słuchajmy. Oznacza to otwartą, stałą otwartość - energia może być uspakajana i śledzona przez uważną świadomość. Gdy wyczuwamy energię w danym obszarze - to znaczy stopę, nogę, dłoń lub gardło (itp.) odczuwa się jako coś pełniejszego i żywszego - zwróćmy na to uwagę i obejmijmy ten obszar świadomością, wykrywając jego krawędź. Ta krawędź może się rozszerzać. Jeśli tak, podążajmy tam, gdzie płynie energia. Może to nie odpowiadać naszemu wyobrażeniu o tym, gdzie chcemy, żeby się udała, a nawet naszemu wyobrażeniu o anatomii własnego ciała. Oznacza to, że możemy wykryć energię zmieniającą się w nodze i przesuwającą w dół do stopy - w tym samym czasie, gdy w naszym brzuchu następuje efekt ocieplenia, rozluźnienia. Może się okazać, że pewne uwolnienie w szczęce wysłała energię w dół ramienia do palców. Zmiany te zazwyczaj nie są wybuchem wulkanu; mogą być jak szepty i echa, drobne drgania lub powolne strużki. Mogą mieć efekt ocieplający lub schładzający, mogą poruszać się wokół jednego punktu lub mogą rozprzestrzeniać się i obejmować cały obszar. Z czasem odczuwalne granice w ciele rozpuszczają się i cała forma staje się subtelna i przestronna; ciało staje się strumieniem jakości, które powstają i przemijają.

W trakcie tego mogą pojawić się dolegliwe emocje, wrażliwości, zmartwienia i trudne stany; można je uwolnić, spotykając ich energię i łącząc je z bardziej przestronnymi obszarami. W tym przypadku naszej reakcji musi przewodzić pełna i współczująca świadomość. Nie wszystkie stany chcemy uwolnić na początku; wymagają one odczucia ich i zaakceptowania.

To, co to wspiera, to wyrzeczenie się poczucia tożsamości, które sprzeciwia się lub przeszkadza temu, co się dzieje. Ta odczuwana tożsamość - taka, która nie chce lub jest zawstydzona i zmęczona owym negatywnym stanem - może zostać wykryta w kategoriach postaw. Może to być: „*Nie powinienem być taki*” lub „*Utknąłem w tym; to z tego powodu*”. Ich tony serca niosą ze sobą intensywność i presję. Pierwszym krokiem jest więc odczucie tych form psychologicznych i spotkanie się z przynoszonymi przez nie energiami w sposób otwarty i zainteresowany. Wtedy nasza świadomość wejdzie w dany dolegliwy stan z właściwym nastawieniem i otwartą energią. Tak więc: słuchajmy poniżej głosów umysłu i spotykajmy się z energiami; następnie rozszerzmy tę świadomość słuchania na ciało i serce.

To, co wspiera trudne wspomnienia, niespokojne nastroje i obsesyjne myśli jest zdławionym stanem świadomości. Jeśli jednak spotkamy się z tą ograniczoną świadomością lub oporem bezpośrednio i otwarcie jako ze spiętą energią, zamiast zmagać się z nią lub nad nią rozmyślać, zostanie ona uwolniona.

Z tym przychodzi zrozumienie - cały ten stres był płątaniną, a nie tożsamością. Stres zostaje uwolniony do otwartości.

INTEGROWANIE

To, co się wtedy dzieje, nie jest tak naprawdę kwestią robienia, ale wycofywania. A jednak następuje transformacja. Tam, gdzie wcześniej panował niepokój, pojawia się pewność siebie; tam, gdzie była presja, by działać, pojawia się radość z działania; tam, gdzie była potrzeba tłumienia gniewu i rozdrażnienia, pojawia się przestrzeń, aby pozwolić przejść rozczarującym doświadczeniom.

To pozwala nam żyć uczciwie. Uczymy się przywozić własną świadomość do spotykania się ze światem, w miarę jak powstaje on w naszej świadomości; czynienia z naszej świadomej obecności ofiarowania a nie potrzeby znalezienia czegoś. Wtedy będziemy działać i mówić (lub powstrzymywać się) z wielkim

sercem. W przeciwieństwie do „ja sam”, wielkie serce/świadoma obecność jest żywym doświadczeniem, a nie jakimś przedmiotem uwięzłym w umyśle; dlatego nasze działania i mowa będą wolne od cienia dyskomfortu. W ten sposób świadoma obecność staje się podstawą nieopuszczającej nas życzliwości.