Poprzez zmysły do równowagi

3 lutego 2011

Jako istoty ludzkie dysponujemy pięcioma podstawowymi zmysłami, dzięki którym możemy postrzegać rzeczywistość. Właściwa interpretacja wrażeń zmysłowych jest dziełem mózgu, lecz by mógł on wykonać swą pracę, impuls musi zostać wygenerowany przez narzędzia zewnętrzne. Oczy, uszy, nos, powierzchnia skóry, to perfekcyjnie zaprojektowane biologiczne skanery, pozwalające poruszać się w naszym świecie. Zazwyczaj korzystamy z nich bezwiednie, rzadko kiedy koncentrując świadomą uwagę na poszczególnych bodźcach.

Piękna muzyka, kolory, smak niezwykłych potraw, moment ekscytującego dotyku, przynoszą wspaniałe doznania i wielu ludzi potrafi się w nich zatracić. Kontakt ze sztuką bywa najlepszym sposobem na osiągnięcie pożądanego, pełnego przyjemności stanu umysłu, a także na odreagowanie napięcia i oderwanie od codziennych problemów.

Istnieją proste sposoby na to, aby poprzez świadomą pracę z własnymi zmysłami, osiągać uczucie spokoju, harmonii i równowagi. Proponuję następujące ćwiczenie, które można wykonywać praktycznie w każdym miejscu, choć niektóre nadają się do tego znacznie lepiej od innych. Moim ulubionym jest otoczona zielenią ławka na niewielkim skwerku w słoneczny dzień, tuż koło szumiącej fontanny.

SŁUCH

Usiądź wygodnie, jeśli chcesz, przymknij oczy. Wycisz całkowicie myśli, starając się skoncentrować wyłącznie na dobiegających dźwiękach. Usłysz odgłosy prowadzonych rozmów, kroki przechodniów, szum przejeżdżających gdzieś daleko aut, wreszcie szelest liści i lekki szum wiatru. Nie staraj się tych dźwięków interpretować, traktuj je jako wrażenia w czystej formie.

DOTYK

Czy czujesz na twarzy lekki podmuch wiatru, ciepłe promienie słońca? Jak odbierasz dotyk ubrania, które nosisz na sobie? Poczuj przestrzeń całym swoim ciałem.

WĘCH

Wokół unosi się tyle zapachów. Potrafisz je poczuć? Jakie jest powietrze, którym oddychasz? Być może ma swój własny, specyficzny aromat, który możesz zapamiętać.

SMAK

Co odczuwasz, gdy skoncentrujesz się na tym wrażeniu ? Jeśli chcesz, możesz też wyobrazić sobie dowolny smak w ustach, na przykład soczystych pomarańczy.

WZROK

Patrz przed siebie spokojnym, nieruchomym wzrokiem. Niech przestrzeń będzie pejzażem pełnym barw, poruszających się postaci, których zachowania nie powinieneś w tym czasie w żaden sposób analizować.

Na początku praktyki bardzo trudno o koncentrację na pojedynczym wrażeniu zmysłowym, łączenie kilku może wydać się nieosiągalne. Utrzymanie takiego stanu, nawet przez kilka sekund, jest dla zestresowanego człowieka nie lada wyzwaniem. Nie należy niczego robić na siłę, spokojnie ponawiając próby. Ćwiczenie to, stosowane regularnie, wspaniale wycisza umysł, powodując odcięcie natłoku natrętnych, często męczących myśli. Odnajdujemy się wyłącznie „tu i teraz”. W miarę powtarzania, okresy utrzymania skoncentrowanej uwagi stają się coraz dłuższe, przynosząc ze sobą poczucie spokoju i odprężenia. Możemy odnaleźć w nich także wiele radości, wynikającej z faktu realnego odczucia swego istnienia, które przychodzi całkowicie samoistnie, przepełniając pozytywną energią.

Autor: Sławomir Kwiatkowski
Nadesłano do „Wolnych Mediów”