

Jak znaleźć czas i... równowagę

Zatrzymać czas? Niby niemożliwe, a jednak... Autorka felietonu dzieli się z czytelniczkami Vity swoimi refleksjami nad codziennością, odkrywając sekrety bardziej świadomego życia.

NASZ EKSPERT



BEATA

DYRAGA

nauczycielka
rozwoju

wewnętrznego.

Jest twórczynią
Praktyki

Świadomej

Obecności, uczy
ludzi życia tu

i teraz poprzez
12 zmysłów.

Był sobie człowiek, który bardzo dużo pracował. Mieszkał w mieście, gdzie życie toczyło się wyjątkowo szybko, a czas w sposób niezauważony przelatywał pomiędzy palcami. Najwyraźniej widać było to po dwóch zjawiskach z codziennej rzeczywistości. Pierwszym były odwiedziny pewnej kobiety, która przychodziła raz w tygodniu opiekując się kwiatami i mieszkaniem. W pewnym momencie złapał się na obserwacji, że tydzień pomiędzy jej wizytami bardzo się skrócił i ma wrażenie, że ona prawie u niego mieszka. Miał wręcz jej ochotę powiedzieć, żeby przychodziła rzadziej, np. co dwa tygodnie, bo może to dałoby mu poczucie – iluzję, że czas trochę zwolnił... Drugim zjawiskiem, które zawsze dawało do myślenia jemu i wszystkim wkoło, były nadmiernie starzejące się dzieci, które jakby za dotknięciem czarodziejskiej różdżki z małych brzdąców stawały się, nie wiedzieć kiedy, uczniami a potem dorosłymi członkami społeczeństwa. Społeczeństwa, które coraz bardziej jawiło mu się jako szara lawa przelewająca się po ulicach miasta. Człowiek, o którym tu mowa,

miał generalnie poczucie, że życie jest raczej męczące, a jedyne momenty szczęścia wiązał z małymi przyjemnościami typu chwila sportu przed telewizorem czy ulubiona kawa okraszona nutką dymu. No i jeszcze ten moment, kiedy kupił sobie nowy samochód albo duma, kiedy dostał awans... Cały zespół patrzył wtedy tylko na niego... To było bardzo przyjemne, tylko jakoś tak krótko trwało.

Tego dnia szedł po ulicy, jak zwykle z głową pełną najróżniejszych myśli: a to, co dziś będzie robił, a to jaki to ten dzień krótki, a to na temat pana w sklepie, co nie miał wydać reszty. Było słoneczne letnie popołudnie, więc postanowił przysiąść na ławce w parku. Tuż obok zobaczył piaskownicę, w której bawiła się grupka małych, najwyżej dwuletnich dzieci. Jakie one są szczęśliwe i to w zasadzie bez powodu... – pomyślał. Nagle dotarły do niego odgłosy ptaków ćwierkających na potęgę w pobliskim żywopłocie. Wróble? W środku miasta? – nie słyszałem ich od czasów dzieciństwa – pomyślał. Jakie to miłe – przemknęło mu jednocześnie przez głowę – jak pięknie świegoczą... Człowiek wsłuchał się w dźwięki

ptaków, zamknął oczy i nagle poczuł, jak słońce cudownie oblewa całe jego ciało. Zachciało mu się spać i ze zdziwieniem zauważył, że jego kark i plecy dziwnie się rozluźniły. Poczuł, że mógłby tu zostać

Opowiedziana historia wprowadza nas w świat, w którym pojawia się inna, nowa jakość życia. Tak dzieje się wówczas, gdy zaczynamy koncentrować się na tym, co się właśnie dzieje. Kiedy człowiek zatrzyma się i prawdziwie doświadczy chwili obecnej, czas jakby zwalnia. I jest to niezwykle wymierne doświadczenie. Interesujące są relacje osób, które bez utraty przytomności przeżyły np. wypadek samochodowy – większość z nich miała wrażenie, że wszystko przebiegało bardzo powoli, jak film puszczony w zwolnionym tempie. Dzieje się tak dlatego, że w chwili zagrożenia człowiek staje się bardzo obecny, nie myśli a raczej instynktownie walczy o przeżycie. Po prostu jest tu i teraz. Być obecnym znaczy dostrzegać chwilę, która się wydarza, w opozycji do prób zwiększenia ilości czasu. Dzięki temu stajemy się bardziej efektywni, robimy więcej i czujemy się spokojniej. Budujemy zdecydowanie inną jakość swojego życia, pracy i relacji.

Wszyscy gonimy za czymś i nawet wtedy, kiedy to osiągamy, nie przestajemy. Szukamy poczucia szczęścia, które na ogół uzależniamy od czegoś, co się ma wydarzyć. Dzieci w piaskownicy czują się szczęśliwe nie dlatego, że są dobrze rozwiniętymi bobasami w odpowiednim centylnu wagi i wzrostu. Są też szczęśliwe nie z tego

na wieki, i że jest mu dobrze. Siedział na ławce, dzień wydał mu się niesamowicie długi a on miał dziwne, nieznanne mu dotąd poczucie, że niczego nie musi i nigdzie nie musi biec.

powodu, że mają pieluchę dobrej marki. Dzieci są radosne i pełne życia dlatego, że nie analizują, nie rozmyślają a zamiast tego fizycznie przeżywają chwile tu i teraz. Intuicyjnie kierują swoim ciałem, doświadczają chwili. Życie w obecności to taki sposób na powrót do dzieciństwa, na odkrywanie w sobie prawdziwej radości i poczucia jedności ze światem. Świadoma obecność to sposób na zwolnienie czasu, „rozgoszczenie się” w chwili, niczym w wygodnym fotelu. Dzięki temu zaczyna w nas kielkować coś niezwykle cennego – radość życia, która wynika z samego istnienia, a nie wyłącznie z osiągania zamierzonych celu. Radość podążania drogą.

Kiedy więc następnym razem pomyślisz sobie: „ale ten czas galopuje”, spróbuj przenieść uwagę na to co się dzieje w danym momencie. Rozmawiając z kimś popatrz na swojego rozmówcę, zobacz go, posłuchaj co do ciebie mówi zamiast np. myśleć o tym, co sam chcesz powiedzieć. Podczas śniadania naprawdę czuj smak i zapach tego, co jesz. Siedząc przy komputerze skoncentruj się na odczuwaniu swojego ciała, poczuj swoje napięcia i rozluźnienia w ciele, poczuj czym jest dotyk. A spacerując podczas wakacji po plaży poczuj, jak woda oblewa twoje stopy. Kto wie, może czas się na chwilę zatrzyma?



Autorka zaprasza na spotkania i warsztaty m.in. kurs Praktyki Świadomej Obecności (od 15 września w Warszawie) oraz wyjazdowy warsztat „O intuicji, świadomości swoich potrzeb i naturalnej drodze ku zdrowiu” (12-14 września, Wąwolnica k. Kazimierza Dolnego). Informacje: www.beatadyraga.pl oraz www.obecnypodajdalej.pl.