



BEATA DYRAGA
Nauczycielka rozwoju
wewnętrznego. Jest twórcą
Praktyki Świadomej Obecności,
uczy ludzi doświadczania życia tu
i teraz poprzez 12 zmysłów.

.....

Kolejny z cyklu felietonów pod wspólnym hasłem „Tak smakuje życie...”. Ich autorka - Beata Dyraga - dzieli się z czytelniczkami Vity swoimi refleksjami nad codziennością oraz zachęca do bardziej świadomego przeżywania każdej chwili i każdego doświadczenia.

Życie jest czasownikiem

Był sobie człowiek, który wybudował dom. Było to duże przedsięwzięcie rodzinne, które trwało dobrych kilka lat. Zwieńczenie całości stanowił taras z ogrodem, który miał służyć głównie do wspólnego biesiadowania i przyjmowania gości. Ogród był bardzo ładny: polana, z pięknie wypielęgnowaną trawą, otoczona była przez różne krzewy i drzewa, robiąc wrażenie przytulnego i urokliwego zakątka, w którym można było delektować się towarzystwem natury.

W tym rogu będzie posadzony perukowiec, a tam rododendrony - przywitała mnie gospodyni w pierwszych słowach po przekroczeniu furtki - A tu niestety musieliśmy wyciąć irgę bo nam zmarzła, więc nie wyglądała najlepiej. No widzisz - jak tu dużo jeszcze do zrobienia... - W zasadzie to tylko warto patrzeć na ten kawa-

łek przy grillu - on jest dokładnie taki, jak zaplanowaliśmy. Prawda, że uroczy - jej twarz rozświetla chwilowym blaskiem.

Rozglądałam się po podążać za opisywanymi wizjami mojej rozmówczyni, próbowałam patrzeć głównie w wytyczonych przez nią kierunkach. Hmm... - myślałam. Według mnie ogrodowi niczego nie brakuje, w zasadzie wydaje mi się całkiem kompletny i dokończony.

Gospodyni jednak kontynuowała. Chodź - powiedziała tajemniczym głosem - zaprowadzę cię gdzieś. Tu widzisz jest różowy kącik; te kwiaty kiedyś będą różowe a tu powstanie ławeczka, na której będę siadać i pić herbatę. Wtedy będzie fajnie... rozmarzyła się.

No i jeszcze ten żywopłot - wtrącił gospodarz - był taki piękny, ale musieli-



ZDJĘCIA: JAROSŁAW FILIPCZAK (1), ARCHIWUM PRYWATNE (1)

śmy go wyciąć, bo zaraz go zaatakowała. A teraz zostały tylko te gołe sosny...

Jakże trudno - pomyślałam sobie - skupić się po prostu na byciu z tym co dana chwila niesie, zamiast wracać do przeszłości albo wybiegać w przyszłość. Pomyślmy, jak niekomfortowo jest nam na przykład podczas remontu mieszkania. Bo to coś, co jest stanem nieuporządkowanym, nienazwanym, stanem „pomiędzy”, a my bardzo chcielibyśmy funkcjonować w uporządkowanym stanie constans. Prawda jest niestety taka, że rzadko życie przyjmuje formę constans. Na ogół jest jakiś „remont” - mniejszy lub większy. Zwykle jesteśmy przed ukończeniem studiów, w trakcie trwania jakiegoś projektu, coś porządkujemy, coś wykańczamy, jesteśmy przed zakupem, w trakcie zmiany, ciągle coś się wydarza nieoczekiwanego itd., itp.. Ileż jest takich momentów, że mieszkanie wyremontowane, posprzątane, obiad na stole, dzieci grzeczne, a za oknem słońce? Niewiele. Na ogół coś jest nie tak, a zmienia się tylko ilość różnic pomiędzy stanem idealnym a obecnym. Bo życie

jest czasownikiem a nie rzeczownikiem; zmienia się, płynie i nie można wrócić do czegoś, co było, zostawić kogoś takim, jaki był, zatrzymać chwili...

Dlatego warto jest przedstawiać się na tryb „czasownikowy”, czyli tryb „obecności”. Obecność polega na doświadczaniu tego, co jest w danej chwili zamiast oceniania tego i nazywania. Skupienia się na życiu - zamiast myślenia o życiu. Na przeżywaniu na bieżąco każdej chwili.

Taką obecność możemy ćwiczyć na przykład poprzez uważne patrzenie. Na ogół widzimy przedmioty poprzez „pamiętanie ich z przeszłości”, ludzi poprzez pamiętanie ich takimi, jacy byli. Patrzymy z określonym nastawieniem i oceniamy. Zamiast więc patrzenia na ogród z myślą, jak będzie wyglądał za rok, popatrzmy i zobaczmy go takim jakim jest, świeżym okiem, jakbyśmy go widzieli pierwszy raz w życiu. Tak samo trzeba patrzeć na ludzi. Tak, jak byśmy widzieli ich pierwszy raz w życiu. Niczym dziecko, które jest

ciekawe świata, dla którego wszystko jest nowe. Takie świeże widzenie wyłączy w Was na chwilę „głowę”, a to bardzo pomaga. Powoduje, że wypoczywamy i zaczynamy dostrzegać rzeczy, których wcześniej nie widzieliśmy i cieszyć się z tego co jest. Delektować się chwilą zamiast marzyć o tym, co będzie za jakiś czas.

Inną ważną rzeczą jest luźniawianie sobie swojego ciała. Ciało - w przeciwieństwie do umysłu - zawsze jest w stanie terazniejszym; więc im bardziej będziemy odczuwać swoje ciało, tym bardziej stajemy się obecni. Warto poczuć swoje stopy na ziemi, pośladki na krześle. To przywołuje nas do stanu obecności. Warto też zobaczyć w sobie walkę, to jak bardzo walczę z chwilą obecną, jak bardzo chciałbym, żeby już coś było skończone. Walka z życiem bardzo męczy i zużywamy na nią niezwykle dużo energii. Bądźmy zatem z tym co jest, płynmy razem z życiem, bo nie jesteśmy w stanie go ani zatrzymać ani przyspieszyć. Bo życie po prostu JEST.

beata
dyraga

Autorka zaprasza na swoje warsztaty.
Szczegółowe informacje: www.beatadyraga.pl.