

5 SUVOKIMAS

Mes konstruojame savo pasaulio vaizdą ir tai, kas manome, kad yra tikra, pasitelkdami savo pojūčius. Kaip išplečiame savo suvokimo įpročius?

Pradėdami ten, kur esate, stebėkite, ką pastebite. Ką darote įprastai, norėdami patirti pasaulį: žiūrėte, klausote, judate, uodžiate, ragaujate ar liečiate? Stebėkite savo suvokimo įpročius.

Pradėkite kūno skanavimą. Atsisėskite patogiai arba atsigulkite ant nugaros konstruktyvaus poilsio būdu, užsimerkite:

- Nukreipkite dėmesį į savo viršugalvį.
- Stebėkite bet kokius pojūčius, kuriuos patiriate šioje kūno dalyje. Galite jausti dilgtelėjimą, niežėjimą arba skausmą. Stebėkite nevertindami bet kokius pojūčius, kylančius šioje vietoje.
- Nukreipkite dėmesį į savo veidą ir skalpą. Galbūt pajusite oro prisilietimą prie odos, šilumą arba šaltį, susitraukiančius raumenis. Jauskite tai, kas iš tiesų šiuo metu vyksta, be reagavimo.
- Perkelkite savo dėmesį į savo kaklą. Stebėkite bet kokius pojūčius – dilgčiojimą, drabužio prisilietimą prie odos arba savo plaukus, kaip jie braukia per kūną. Jeigu nieko nejaučiate, tiesiog laukite. Pojūčius juntate visą laiką, nesvarbu, suvokiate tai sąmoningai, ar ne.
- Perkelkite savo vidinį žvilgsnį į nugarinę kūno pusę. Čia gali būti spaudimas arba skausmas, karštis arba vėsumas, sąnarių suspaudimas. Jeigu jūsų protas klajoja, tiesiog gražinkite jį prie šios kūno dalies, brangindami pojūčius.
- Tęskite per savo priekinę kūno dalį, dešinę ranką, kairę ranką, dubenį, dešinį klubą ir šlaunį, dešinę blauzdą ir pėdą, kairį klubą ir šlaunį, kairę blauzdą ir pėdą.
- Atkreipkite dėmesį į pėdų padus.
- Grįžkite prie viršugalvio ir skanuokite žemyn per savo kūno centrą.
- Pastebėkite pojūčius minkštuosiuose audiniuose – savo burnoje ir liežuvyje, plaučiuose, širdyje, virškinimo trakte ir reprodukcinuose organuose.
- Grįžkite dėmesiu prie savo kvėpavimo.
- Stebėkite bet kokį impulsą judėti. Leiskite sau sekti šiuos impulsus. Judėkite ir būkite judinami. Labiau klausykite savo kūno, nei darykite pratimą ar atlikite įprastą judesį. Tai, ką gera just, yra tinkama.
- Sustokite ir sugrįžkite į sėdimą poziciją. Lėtai atmerkite savo akis šiam dialogui su šviesa, kurį vadiname žiūrėjimu. Ar galite ir toliau sekti pojūčius, įtraukę regą?

Linzių keitimas

- Atsisėskite kur nors, kur galėtumėte įsivaizduoti išplėstą vaizdą, atmerktomis akimis:
- Įsivaizduokite, kad esate prieš vandenyną. Tai šilta šviesi diena, pučia lengvas jūrinis brizas. Žmonės praeina pro šalį, vaikai ir šunys žaidžia, virš galvos praskrenda paukščiai. Sukurkite sau šią sceną: kokios yra šitos vietos spalvos, kvapai, tekstūros ir detalės?

Dabar įsivaizduokite akinius nuo saulės ir užsidėkite juos, prie savo veido pakeldami ranką:

1. Sutelkite savo dėmesį į vandenį, orą ir šios vietos žemę. Tai geografinės lizės, gražinančios ir sujungiančios jus su milijardų metų senumo žemės istorija. Jeigu užsiimate banglenčių sportu, laipiojate uolomis ar esate geologas, šios lizės gali būti jums pažįstamos. (Nuleiskite rankas tam, kad galėtumėte pradėti iš naujo).
2. Išbandykite antrus akinius (vėl pakeldami rankas prie veido): kas šioje scenoje vyksta su augalais ir gyvūnais. Tai biologinės lizės, sujungiančios jus su milijonais metų istorijos. Mes dažnai atpažįstame savo emocinį gyvenimą stebėdami, kaip gyvena gyvūnai. Jeigu mylite šunis, sodininkaujate ar esate biologė, galite būti pratę prie šių linzių.
3. Užsidėkite trečiuosius akinius: pastebėkite žmones. Tai kultūrinės lizės, sujungiančios jus su tūkstančiais metų istorijos – nuo pat žmonijos pradžios. Jeigu domitės lyčių dinamika, politika, religija, istorija, architektūra ir žmonių, kuriuos stebite, aprangos pasirinkimais bei menininkais ir rašytojais, kurie šioje teritorijoje lankėsi prieš jus, galbūt pasaulį matote per šias lizes. (Dabar nuleiskite rankas, pasiruoškite „atnaujinti“ akinius).
4. Išbandykite ketvirtuosius akinius: susijunkite su savo giminaičiais. Tai šeimos lizės, jungiančios jus su šimtais metų istorijos ir tuo, kas tęsiasi iki pat šios dienos. Galbūt įžengs jūsų seneliai, tėvai, kurių pelenai buvo išberti į jūrą, galbūt išvysite iškylas ir keliones laiveliais į gretimas salas. Kai kurie iš mūsų pasaulį mato per šias šeimos lizes. (Nuleiskite rankas ir atnaujinkite savo „akinius“).
5. Galiausiai, patirkite, ką suteikia paskutiniai akiniai – jūsų asmeninės lizės. Dabar jūs įsitraukiate į dešimtmečių istoriją, tiek, kiek tęsiasi jūsų gyvenimas. Šis vaizdas įtraukia jūsų išsilavinimą ir mokslus, tikėjimus ir vertybes, asmenines gyvenimo patirtis ir atsiminimus, kurie formuoja jūsų vietos suvokimą: pirmą bučinį prieplaukoje, vaidinimą plažėje arba grumtynes su draugu. Vieta yra emociinga, nepaisant to, sąmoningai tai suvokiate ar ne. (Nuleiskite savo rankas ir „akinius“, atsinaujinkite).

Bet kurios lizės (pavyzdžiui, akinių) problematiškomis tampa tuomet, kai įstringame, užsifiksuojame ties vienu pasaulio vaizdu, be jokių kitų galimybių. Tuomet visos kitos perspektyvos yra miglotos arba jų tiesiog neįmanoma pamatyti.

Kvietimas: dienos bėgyje į įvairias savo gyvenimo scenas pasižiūrėkite ir nuskanuokite jas per linzes, kurios įtraukia daugiau. Nėra dviejų žmonių, kurie tuo pačiu momentu patirtų tą patį dalyką. Linzių keitimas atveria galimybes bendrauti ir keistis vienas su kitu.

- Sušokite savo šokį, sąmoningai stebėdami pojūčius. Ar judant ir keičiant linzes jūsų pojūčių skalė išsiplėtė?

Jutimas yra kūno kalba, suteikianti informaciją apie visus mūsų veiksmus ir interakcijas. Taip mes susikuriame pasaulio „pojūtį“.