

DZIEŃ PIĄTY

PERCEPCJA

Obraz świata i przekonania o rzeczywistości konstruujemy na podstawie naszych zmysłów. W jaki sposób możemy poszerzać nawyki związane z percepcją?

Rozpocznij tam gdzie jesteś, zauważając co zauważasz. Czy do poznawania świata nawykowo korzystasz ze zmysłu wzroku, słuchu, dotyku, węchu lub smaku? Zaobserwuj swoje preferencje.

Rozpocznij skanowanie ciała. Usiądź wygodnie albo połóż się w pozycji konstruktywnego wypoczynku. Oczy pozostaw zamknięte. Skieruj uwagę na czubek głowy.

Zauważ, czy czujesz coś w tym miejscu. To może być mrowienie, swędzenie albo poboilewanie. Poobserwuj swoje wrażenia nie oceniając ich.

Skieruj uwagę na twarz i skórę głowy. Może zauważasz dotyk powietrza albo odczucie ciepła lub zimna? Może drżenie mięśnia? Otwórz się na czucie dokładnie tego, co się teraz dzieje. Nie reaguj.

Przejdź do szyi. Zwróć uwagę na wszystkie odczucia – łaskotanie, dotyk ubrania na skórze, muśnięcia włosów. Jeśli niczego nie zauważasz, wsłuchaj się i poczekaj. Zmysły dostarczają nam ciągłych informacji, niezależnie od tego, czy jesteśmy tego świadomi.

Przenieś uwagę na tył ciała. Może zauważasz rozpieranie, ból, ciepło, zimno albo poczucie ściśnięcia w stawach. Jeśli pochłoną cię myśli, przywołaj uwagę z powrotem do tej części ciała, skupiając się przede wszystkim na zmysłach.

Kontynuuj z przodem ciała, a następnie z prawym ramieniem, z lewym, z miednicą, z prawym biodrem i udem, z prawą łydką i stopą, z lewym biodrem i udem oraz z lewą łydką i stopą.

Teraz skieruj uwagę na podeszwy stóp.

Wróć do czubka głowy i przeskanuj ciało ku dołowi po szlaku wiodącym przez twoje wnętrze.

Zwróć uwagę na doznania płynące z miękkich tkanek jamy ustnej i języka, a potem kolejno z płuc, serca, przewodu pokarmowego i narządów płciowych.

Wróć uwagą do oddechu.

Zauważ wszelkie pojawiające się impulsy ruchowe. Pozwól, by cię prowadziły. Poruszaj się, dając sobą poruszać. Zamiast wykonywać ćwiczenia albo odwzorowywać gotowe ścieżki ruchowe, wsłuchaj się w ciało. Właściwe jest to, co jest przyjemne.

Znajdź wygodne ustawienie ciała w pozycji siedzącej. Powoli otwórz oczy i pozwól, by zmysł wzroku zabrał cię w dialog ze światłem. Czy uruchamiając patrzenie wciąż zachowujesz uważność na doznania w ciele?

PATRZENIE PRZEZ RÓŻNE SOCZEWKI

Usiądź tak, aby łatwo było ci wyobrazić sobie widok w dal. Oczy pozostaw otwarte.

Zwizualizuj przed sobą ocean. Ciepły dzień, lekka bryza, słońce. Mijają cię spacerowicze, dookoła bawią się dzieci, biegają psy, a nad plażą przelatują ptaki. Skonstruuj tę scenę i dostrzeż kolory, zapachy, faktury i inne szczegóły wokół ciebie.

Teraz wyobraź sobie, że trzymasz w dłoni okulary. Załóż je, podnosząc dłonie do skroni.

Przyjrzyj się wodzie, powietrzu i ziemi w miejscu, w którym jesteś. Taki sposób patrzenia to soczewka geologiczna. Łączy cię ona z historią ziemi sprzed miliardów lat. Jeżeli interesujesz się krajobrazem naturalnym albo uprawiasz wspinaczkę lub surfing to pewnie dobrze znasz tę perspektywę. Opuść ręce, by zresetować sposób patrzenia.

Teraz załóż drugie okulary, przez które dostrzeżesz rośliny i zwierzęta. Tak ukazuje świat soczewka biologiczna, która sięga milionów lat przeszłości ewolucyjnej. Często bywa, że prawdę o naszych emocjach odkrywamy obserwując zachowanie zwierząt. Jeżeli uwielbiasz psy, uprawiasz ogród, albo zajmujesz się zawodowo biologią, zapewne pociąga cię ten sposób patrzenia. Teraz zdejmij te okulary.

Przez trzecią parę okularów dostrzeż ludzi wokół ciebie. Oto soczewka kulturowa. Obejmuje ona tysiące lat ewolucji naszego gatunku. Ten sposób patrzenia wydobywa wątki związane z płcią i genderem, polityką, religią, historią, architekturą i modą. Łączy też z artystami i pisarzami, którzy kształtowali rozwój kultury. Jeśli to są sfery ściśle powiązane z twoją pracą lub pasją, możliwe, że chętnie postrzegasz świat z tej perspektywy. Ponownie zmień okulary.

Unieś ręce ku skroniom i załóż czwarte okulary, przez które wyraźnie widzisz swoją rodzinę oraz przodków, którzy żyli na przestrzeni ostatnich stu czy dwustu lat. Może wyobrażasz sobie miejsce, które kojarzysz z babcią i dziadkiem. A może prochy twoich rodziców zostały rozsypane nad wodą. Albo morze lub plaża ma związek z twoim dziedzictwem. Dla niektórych ludzi soczewka rodzinna jest głównym sposobem postrzegania świata. Zdejmij okulary opuszczając ręce.

Na koniec załóż piątą parę okularów i dostrzeż świat przez swoją indywidualną soczewkę. Ta perspektywa obejmuje dekady twojego życia i zawiera w sobie całą twoją wiedzę, twoje wykształcenie, twoje poglądy, twoje wartości oraz wszystkie doświadczenia i wspomnienia, które wpływają na to jak doświadczasz przestrzeni. Może ważny był twój pierwszy pocałunek na molo, jakiś występ na plaży, klótnia na łódce. Miejsca mają ładunek emocjonalny, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy. Możesz zdjąć te okulary.

Każda soczewka (w lornetce też) ma taki mankament, że ogranicza pole widzenia i sprawia, że inne perspektywy stają się zamazane albo zupełnie wymykają się percepcji.

Czy przyjmiesz zaproszenie, by różnym sytuacjom w życiu poprzyglądać się przez komplet soczewek? Dla pogłębienia inkluzywności? Nikt nie doświadcza tego samego w danej chwili. Patrzenie przez różne soczewki otwiera możliwości dla komunikacji i wymiany.

Tańcz po swojemu, pielęgnując świadomość tego, co zauważasz. Czy zmiana perspektywy poszerza zakres twojej percepcji?

Zmysły mówią językiem ciała i wpływają na wszystkie nasze działania i spotkania. Tylko poprzez zmysły da się „uzmysłowić” sobie nasz obraz świata.