

JAK JOGA POMAGA ZMIENIAĆ STARE NAWYKI?

Najpierw zobaczmy co to jest nawyk i jak działa.

Nawyki są jak często uczęszczane ścieżki. Wybierasz jedną automatycznie, bez zastanowienia. Nawet jeśli pewnego dnia zauważysz, że nie prowadzi cię tam, gdzie chcesz dojść, niełatwo będzie zmienić kierunek, bo tam dokąd cię zaprowadziła nie ma innych przetartych szlaków. Potrzebujesz podjąć nowy zamiar wydeptania sobie nowego szlaku, w sobie upodobanym celu.

No tak, to wszyscy wiemy. Wiemy również jak trudno jest zmienić utrwalony nawyk – czy dotyczy on sposobu żywienia, zachowania, myślenia czy nawet stylu mówienia i tonu głosu. Nawyk siedzi też pod stertą kompleksów i opinii o sobie, oraz o innych. Nawykowe są wzorce jakimi posługujemy się żeby opisać rzeczywistość, wybrać partnera, czy pracę, a także fakt, że wiele czynności przełączamy na tzw. „automatycznego pilota” i np. prowadzimy samochód jak przysłowiowy „koń dorożkarski”, czyli nawykowo poddając się wyłączeniu czujnej uwagi w około 20%. Efekty tego są takie, że choć czynności i zachowania zrutynizowane pomagają nam działać sprawniej i z mniejszym wydatkiem energii, to rzeźbią głęboką koleinę naszego życia, poza którą coraz mniej widać i w którą wciągają się inne zachowania i wzorce – coraz bardziej pożerające naszą energię. W zapadniętej koleinie jaką kultywujemy, nawyk może przerodzić się w nałóg, schemat. Jego siła wciąż rośnie, tak że to nie my go mamy – lecz on ma nas.

Tym samym życie byłoby smutnym drążeniem podziemnych korytarzy, gdyby nie zdrowy impuls, który od czasu do czasu wynosząc nas na powierzchnię, pozwala spojrzeć na piękne, nieuczęszczane tereny i zachwycić się tą perspektywą. Rzecz w tym, by w takim momencie mieć energię i wolę zmiany, czy choćby zgodę na pójście za zmianą.

Zostawmy więc metafory i przejdźmy do konkretów. Rozważmy jak buduje się nawyk i jak go można zmienić.

Joga uczy, że źródłem wszelkich myśli jest bezkresny ocean Uniwersalnej Świadomości Chitta. Napływające stamtąd nieustannie fale są odbierane przez każdego człowieka inaczej – każdy ma swoje indywidualne filtry przepuszczające określoną częstotliwość i jednocześnie zabarwiające ją w niepowtarzalny osobowy sposób. Taki wewnętrzny interpretator kosmicznych fal, ale i wtórnych myślokształtów krążących pomiędzy nami wszystkimi, albo będących odbiciem naszej własnej wibracji. Dzieje się tak dlatego, że umysł, przez który te częstotliwości przechodzą potrafi je tylko przetwarzać w odniesieniu do przeszłości. Za odniesienie służy mu tylko doświadczenie które już miał. Umysł nie potrafi naprawdę przewidzieć przyszłości. Może próbować ją planować czy kreować ale robi to tylko tymi narzędziami które już poznał w przeszłości. Stwarza więc przyszłość w oparciu o przeszłość. Tymczasem Świadomość ma inne plany...

Możemy prześledzić to na przykładzie. Przez nasz umysł „w mgnieniu oka” przepływają setki myśli. Każda myśl uchwycona świadomie wyzwala określone uczucie kojarzone z treścią i zabarwieniem tej myśli. Jeśli myśl jest utrzymana wystarczająco długo w umyśle – uczucie wzbiera na sile i zaczyna wpływać poprzez system nerwowy na wydzielanie hormonów w gruczołach, wywołując w ciele adekwatną odpowiedź emocjonalną, wraz z gotowością do odpowiedniego działania. Tak jesteśmy skonstruowani po to, by szybko reagować w obronie swojego bezpieczeństwa lub na rzecz zaspokajania najważniejszych potrzeb. W chwili gdy ciało zareagowało już zmianą chemii krwi

adekwatnie do myśli, uczuć i emocji – rodzi się w nas silne poczucie pragnienia zużytkowania tej fizjologicznej reakcji w działaniu. Romantycznie mówiąc – rodzi się w nas pragnienie, prozaicznie zaś ujmując- pojawia się przymus wewnętrzny, coś co skomentujemy: „nie mogłem się temu oprzeć”, „coś kazało mi tak zrobić”, „to jest poza mną”, albo „taki/a już jestem”.

Skomentujemy jeśli w ogóle zauważymy ten impuls, który przybiera różne formy od dość niewinnego „chciałabym”, „mam ochotę”, przez pragnienie wydarzenia się czegoś, usilną chęć zrobienia czegoś, po namiętność, żądzę, pożądanie, przymus, a nawet przemoc. Zwykle nie rozróżniamy tej fazy – „po prostu tak zareagowałem”, „nie wiem dlaczego to powiedziałam”, „znowu nie udało mi się rzucić palenia”. Stało się tak dlatego, że pomiędzy zmianą fizjologiczną w ciele a akcją, działaniem, wykonaniem pragnienia czy przymusu uświadomionego czy nie – jest zwykle bardzo niewiele czasu. Rzeczy dzieją się lawinowo. Reakcja wewn. zamienia się w zewnętrzną błyskawicznie (np. krzyk w gniewie), a jeśli nawet trwa chwilę w czasie (np. pomiędzy pragnieniem zjedzenia ciastka lub zapalenia papierosa a kupieniem go i skonsumowaniem), to zazwyczaj ten czas umysł zużywa na racjonalizowanie przymusu, czyli znieczulanie głębokiej, lecz już uspionej inteligencji słowami: „wiem, że miałem rzucić palenie, ale dziś jestem podenerwowany, więc nie jest to dobry moment”. Albo: „a kto powiedział, że od jednego ciastka się tyje?” itp...

No tak, ale nawyki i nałogi to nie tylko ciastka i papierosy. To także sposoby unikania ważnych rozmów w rodzinie, sposoby reagowania na to co powie (na dowolny temat) partner lub rodzic, nawykowe emocje wyrażane w nawykowy sposób w konkretnych sytuacjach, i wiele wzorców, kalek, skryptów i opinii, które powielamy dziwiąc się, że inni ludzie nie wiedzą jacy naprawdę jesteśmy w głębi siebie. A no nie widzą, bo ta warstwa bezwolnych reakcji skutecznie zasłania to z jaką piękną duszą przyszlismy na świat. Kiedy zatem pozwalamy aby wewnętrzne pragnienie przeszło w fazę działania w świecie zewnętrznym – zgodnie z prawem przyczyny i skutku – wystawiamy się na konsekwencje tego działania. Dlatego mówi się że można zawinąć myślą, słowem i uczynkiem, ponieważ każda z tych faz ma swoje konsekwencje w świecie wewn. i zewn. Zbierając skutki swoich poczynań często wcale nie uważamy, że wynikają one bezpośrednio z myśli którą mieliśmy na początku. Zwyczajnie nie zauważyliśmy jej, lub nie powiązaliśmy z narastającym uczuciem. Nie spostrzeżliśmy kiedy wzbudziła się emocjonalna reakcja, albo racjonalizowaliśmy ją i nie rozumiemy wciąż, czy nie chcemy przyjąć, że czyjaś uwaga w odpowiedzi po prostu to odzwierciedla. Jesteśmy kreatorami tej chwili, która się nam przydarza.

Najtrudniejsze jest jeszcze wciąż przed nami – zatrzymanie eskalacji, ciągu sekwencji wydarzeń i reakcji wynikających z tej pierwotnej. Bo – jak była już mowa na początku – jeśli pofolgujemy nieświadomie myślom i emocjom wzbudzonym wtórnie przez sytuację, która nam się nie podoba, ale która jest już odpowiedzią na tą pierwotnie przez nas wyzwoloną – wówczas ścieżka postępowania zatoczy koło wielokrotnie, głęboko rzeźbiąc bruzdę w naszej świadomości i utrwalając przekonanie, że jesteśmy ofiarą, albo że tak jak jest musi być i nie ma wyjścia.

Wyjścia tymczasem są dwa: jedno (najczęściej stosowane) dzięki dyscyplinie, kiedy postanawiamy wydobyć się z błędnego koła za pomocą woli. Czynimy obserwację, że określona myśl, uczucie, pragnienie – owocuje wynikającym z tego działaniem o przewidywalnych szybkich skutkach i dalszych konsekwencjach. Uczymy się na własnych błędach a czasem i cudzych, deklarując wolę zmiany i staramy się przestać robić to co dotąd robiliśmy.

Minus tej metody jest taki, że choć usilnie pilnujemy się w zaprzestaniu działań - myśli, uczucia i pragnienia pozostają tam gdzie były i są co najwyżej tłumione na różne sposoby. Zdecydowanie lepiej jest użyć naszą wolę w sposób, który przyniesie też wyraźną zmianę w świadomości, a za nią podążą wtedy nie tylko postępowanie ale i myśli, uczucia i pragnienia.

Jak tego dokonać? Zamiast angażować 100% wysiłku w zastopowanie rozhulałego wzorca – włóż 50% w jego ograniczanie, a resztę zainwestuj w nowy DOBRY I POŻYTECZNY wzorzec – nawyk. Może to być zmiana w diecie (na lżejsza, albo bardziej regularną), zwyczaj picia wyciskanego soku codziennie, nawyk trzech oddechów przed udzieleniem ważnej odpowiedzi, relaks lub spacer w połowie dnia, by nabrać dystansu do jego wyzwań, ćwiczenia sprawiające radość spocenia się, medytacja bez której nie położysz się spać bo tak Ci dobrze robi...

Jeśli tylko uda Ci się utworzyć tym nowym nawykiem choć małą szczelinę, mały wyłom w dotychczasowym funkcjonowaniu – wpuścisz świeży powiew sukcesu i zadowolenia. Z dnia na dzień zaobserwujesz przyływ energii wyzwolonej tym, że nie zużywasz jej w całości na stare schematy, działające przeciwko tobie. Bo tak naprawdę to one zjadały Ciebie, a teraz nie dajesz już tej pożywki. Na początku siła przyzwyczajenia ciągnie mocno, zdaje się być jedynym komfortem, ale im kreatywniej rozwiniesz swoje nowe pomysły na to co naprawdę chcesz zrobić w swoim życiu, jak spożytkować energię – tym więcej jej otrzymasz w zamian.

Nowy nawyk może dotyczyć schematów myślenia: ilekroć przyłapiesz się na negatywnej myśli – przemień ją na pozytywną, posłuchaj jak to brzmi, wypowiedz ją. Kultywuj nowy nawyk częstego uśmiechu – najpierw wyda się przyklejony, ale za chwilę poczujesz że pociąga on za sobą rozpromienienie twarzy i odprężenie w głowie. Kilka razy dziennie zatrzymaj się żeby wziąć głęboki oddech, szczególnie jak masz coś powiedzieć, wydłuż oddech i zobacz jaka treść, ton i energia idzie za twoim słowem. Coś co początkowo wydaje się zbyt nudne i banalne by to robić- może z czasem stać się chwilą w ciągu dnia, która daje się relaks i refleksję; zwolnienie tempa i rozważenie następnego kroku. Takich pomysłów na drobne a nie trudne zmiany możesz mieć wiele i nie dyskredytuj ich, ale jedną, niezawodną jest codzienne rozpoczęcie dnia. Bezpośrednio po obudzeniu – przywitaj się ze sobą i nadaj jakość swojemu dniu, poprzez zaprojektowanie nie tylko jego planu wg godzin, ale też uczuć jakie chcesz by ci towarzyszyły, postaw jakie chcesz w sobie promować, uważności z jaką obejmiesz poszczególne chwile.

Poranna medytacja pozwoli oczyścić fale podświadomego umysłu ze wszystkich nagromadzonych poprzedniego dnia wrażeń mentalnych i zmysłowych, które nie zostały zneutralizowane przez sen. Poranna medytacja jest jak prysznic dla umysłu, spłukując zabarwienia i filtry, które ponakładał na czyste myśli i odczucia. Może nie od razu zagoszczą w naszej głowie konkretne rozwiązania jakich oczekivalibyśmy, bo potrzebny jest czas oczyszczania i wypłukiwania. Może więc zdarzyć się że medytacja zaprowadzi cię do zapomnianych uczuć, które znów otworzą się by je w pełni i na nowo przeżyć. Jeśli temu się poddasz i zaufasz – wezbrana fala odpłynie, zabierając ze sobą stare historie, a ty poczujesz w sobie „więcej miejsca”. Przestrzeń, w którą napłynie energia życiowa, potrzebna do kontynuacji procesu „od – do”.

Proces „od – do”, to nic innego właśnie jak ODuczenie się znanego do tej pory, na rzecz Dochodzenia do dotychczas nieznanego. Nieznane często wydaje się zagrożeniem, wolimy żeby zmiany jakie ewentualnie zgadzamy się dopuścić były „kontrolowalne”, ale to tylko oznacza, że bardzo głęboko ugrzęźliśmy w swojej koleinie i boimy się życia bardziej niż dziecko, które uczy się chodzić.

Medytuj więc. Ćwicz ciało w sposób który je otworzy na przepływ. Oczyszczaj zmysły i równoważ ich używanie: otaczaj się ciszą lub łagodnym dźwiękiem, smakuj czyste smaki, patrz w dal, w niebo, na zielen przyrody, dotykaj trawy, kory drzewa, psa i bratniej dłoni. Dotykaj też sercem serce drugiej osoby, węchem wybieraj pożywienie, świeże powietrze do oddychania i właściwy kierunek, oraz zdrowe sytuacje które „nie śmierdzą”. Prowadź wewnętrzny dialog uważnego obserwatora zdarzeń. Regularna praktyka wzbudzi i zwielokrotni twoje poczucie sprawczości i skuteczności, zacznij jednak od małych rzeczy, żeby zbyt ambitny plan nie pozostał tylko w sferze życzeń. Małe kroki, małe szczeliny umocnią się z czasem i rozrosną, zgodnie z prawem, że samo naruszenie i oczyszczenie ze starego nawyku trwa około 40 dni; zasianie, wprowadzenie nowego nawyku – 90 dni, a umocnienie go 120 dni. Po 1000 dni kultywowania nawyku możesz uznać go za swoją drugą naturę. Jeśli poświęcisz w ciągu każdego z tych dni tylko 3 minuty na wprowadzanie zmian lub medytację – będzie to wpływać na pole elektromagnetyczne i krążenie. Jeśli 11- efekt utrzyma się w ukł. nerwowym i hormonalnym, 22 min. równoważy 3 umysły: negatywny, pozytywny i neutralny aby działały razem. 31 minut medytacji pozwala gruczołom i oddechowi oddziaływania na komórki i rytmy ciała, a 62 minuty zmieniają szarą materię w mózgu, podświadomy „cień” umysłu i zewnętrzne projekcje - integrują się.

Medytuj najlepiej o tej samej porze każdego dnia, w stałym przygotowanym do tego miejscu. Pomaga to zbudować przestrzeń która będzie twoim sprzymierzeńcem w sięganiu po rejony zachwyty życiem.