



Metoda na stres: oddychanie brzuchem

Co czujesz, gdy ktoś cię zrani psychicznie? Co robisz? Boli cię coś? Nieruchomiejesz? Szukasz rozwiązania czy poddajesz się emocjom?

Thich Nhat Hanh mówi:

Kiedy pojawia się w tobie silna emocja, nie bój się jej. Pamiętaj, że możesz sobie z nią poradzić. Potrzebujesz jedynie wglądu i praktyki.

Gdy doświadczysz silnej emocji, powiedz do niej: „Jesteś tylko emocją”.

Emocje są czymś, co przychodzi, trwa jakiś czas i ostatecznie znika. Wielu młodych ludzi nie umie sobie radzić z silnymi przeżyciami wewnętrznymi. Wydaje im się, że jedynym sposobem na uwolnienie się od emocji i cierpienia jest odebranie sobie życia. To właśnie dlatego tak wiele młodych osób popełnia w dzisiejszych czasach samobójstwo. Nie zrobiłyby tego, gdyby wiedziały, że emocja jest tylko emocją, a więc czymś mało istotnym z perspektywy całości naszego jestestwa.

Każdy człowiek składa się z ciała, emocji, percepcji, formacji mentalnych i świadomości. To ogromny obszar. Nie jesteśmy wyłącznie emocjami, które się w nas pojawiają. Jesteśmy czymś znacznie większym. Pamiętaj o tym wglądzie, gdy poczujesz jakąś emocję. „Witaj, moja emocjo. Wiem, że tam jesteś. Zaopiekuję się tobą”. Oddychaj brzuchem w uważny sposób i pamiętaj, że jesteś w stanie poradzić sobie z burzą, która rozszalała się w twoim wnętrzu.

Usiądź w pozycji lotosu albo w jakiegokolwiek pozycji, w jakiej jest ci wygodnie. Równie dobrze możesz się położyć. Przyłóż dłonie do brzucha, a następnie zrób głęboki wdech i głęboki wydech. Obserwuj, w jaki sposób twój brzuch podnosi się i opada. „Podczas wdechu mój brzuch się unosi. Podczas wydechu mój brzuch opada”. Całkowicie skoncentruj się na ruchach brzucha. Powstrzymaj myśli. Im więcej będziesz myśleć o swojej emocji, tym silniejsza się stanie.

Kiedy będziesz się zajmować silną emocją, nie koncentruj się wyłącznie na głowie – na swoich myślach. Sprowadź świadomość do brzucha, aby znalazła się tuż pod pępkiem. Skup się wyłącznie na podnoszeniu i opadaniu brzucha. Trzymaj się tego, a nic ci się nie stanie. Poczujesz się wtedy tak, jakbyś obserwował drzewo podczas burzy. Gdy spojrzysz na jego

wierzchołek, zauważysz, że porywisty wiatr targają górnymi gałęziami i liśćmi. Możesz odnieść wrażenie, że drzewo zaraz się złamie albo przewróci. Kiedy jednak skierujesz uwagę na pień, zobaczysz, że ta część się nie kołysze i że drzewo jest mocno zakorzenione w podłożu. Twoje odczucia się wówczas zmieniają. Zdasz sobie sprawę, że drzewo przetrwa nawałnicę. Kiedy więc pojawi się w tobie burza emocjonalna, uważaj, aby nie utknąć w swojej głowie, przez którą bezustannie przelatują myśli. Skieruj uwagę w dół i skup się na pniu swojego ciała, czyli na dolnej części brzucha. Zatrzymaj myśli. Skup się w pełni na ruchach brzucha, a poczujesz się bezpiecznie. Obserwuj, jak się podnosi i opada. Dopóki będziesz oddychać w sposób uważny i koncentrować się wyłącznie na swoim brzuchu, nic ci się nie stanie. Wykonuj tę praktykę przez mniej więcej dwadzieścia minut. Jeżeli się przyłożysz, doznasz wglądu i zdasz sobie sprawę, że nie jesteś wyłącznie swoją emocją, lecz czymś znacznie większym.

Dzięki tej praktyce z łatwością poradzisz sobie z potężnymi emocjami. Zaczynij z niej korzystać od razu. Nie czekaj, aż w twoim wnętrzu rozpęta się burza, ponieważ pod wpływem emocji szybko zapomnisz o praktyce. Codziennie ćwicz oddychanie brzuchem przez pięć lub dziesięć minut. Dzięki temu w naturalny sposób będziesz pamiętać o praktyce i bez problemów poradzisz sobie z trudną emocją. Każda konfrontacja tego typu sprawi, że będziesz mieć coraz więcej pewności siebie. Następnym razem, gdy poczujesz silną emocję, nie pojawi się w tobie strach, ponieważ będziesz wiedzieć, jak sobie z nią poradzić.

ŹRÓDŁO: Spokój umysłu, Thich Nhat Hanh, Illuminatio 2015