

Vaje procesa prisotnosti Michaela Browna (4)

# Spremenite odnos do bolečine

**V** procesu prisotnosti smo se odločili, da prevzamemo odgovornost za svoje življenje. Da bi bili kos tej nalogi, je potrebno spremeniti svoj odnos do bolečine.

Gotovo ste že občutili pozitivne učinke dosedanjih vaj procesa prisotnosti, kar vam je dobra popotnica za nadaljnje delo. V prvi vaji smo ojačili fizično telo, v drugi dosegli mentalno jasnost in v tretji zaznali, kakšno čustvo nam povzroča ta dogodek. Od sedaj pa do desete vaje se bomo ukvarjali s procesiranjem naših nelagodij, bolečin in travm, vendar z različnih zornih kotov.

Bolečina in nelagodje sta stanji naše neuravnoteženosti, ravnotežje je stanje zdravja. Stanje ravnotežja je stanje spontane radosti in ustvarjalnosti in to je cilj, h kateremu težimo. V procesu prisotnosti je ključnega pomena sprememba našega odnosa do bolečine.

## BOLEČINA JE KORISTNA

Bolečina je neprijetno energijsko stanje, na katerega smo bili navajeni reagirati s strahom ali odporom, ali pa prepustiti, da se z njo ukvarja nekdo drug. Odnos do bolečine spremenimo tako, da jo začnemo jemati kot nekaj dobrega, saj nam prinaša dragocene informacije. Pozornost drugih na našo bolečino namreč ne more integrirati naših lastnih izkušenj, zato se lotimo izkustvenega raziskovanja pomena bolečin in nelagodij.

Bolj ko vstopamo v proces, bolj se odpirajo pod predpražnik pometene travme našega življenja. Bolečina je sredstvo, s katerim fizično telo pritegne in

*Bolečina je sredstvo, s katerim fizično telo pritegne in zadrži našo pozornost.*

zadrži našo pozornost. Izogibati se bolečini pomeni izogibati se informacijam. Dihanje je instrument, s katerim ozaveštvimo bolečino. Zakaj bi pričakovali, da drugi ustvarijo naše notranje ravnotežje, ko pa naša notranja moč komaj čaka, da opravi to delo. Le dajmo ji to možnost.

Rojeni smo z lastnim instrumentom za obnovo ravnotežja na fizični in duševni ravni. Veliko zunanje moči, ki po navadi temelji na vašem položaju, denarju, videzu in obnašanju, bo tu bolj v škodo kot v korist. Gotovo ste v preteklosti s to zunanjo močjo že poskusili prevzeti odgovornost za svoje življenje in ustvariti ravnotežje ter doživeli neuspeh. V vsakem od nas prebiva božja moč. Osnovno orodje za graditev notranje moči je naša notranja prisotnost in zunanja pozornost na tukaj in zdaj. To naj-

lažje dosežemo s povezanim zavestnim dihanjem. Naša notranja prisotnost ne pozna nobenih težav, zato se ji aktivno prepustimo.

## POSTOPEK VAJE

**Izjava za prebujanje prisotnosti se glasi: Svoje notranje ravnotežje obnavljam s sočutno predanostjo.**

Preberemo besedilo, zapomnimo si izjavo, mirno sedemo in zapremo oči. 15 minut zavestno povezano dihamo ter si od časa do časa ponovimo izjavo o prebujanju prisotnosti. Vajo delamo vsako jutro po prebujanju in zvečer pred spanjem. Sedimo tako, da ves čas obdržimo budnost in poskrbimo, da nam je dovolj toplo.

Vso svojo pozornost usmerimo na bolečino ali neprijetnost, ki se pojavlja bodisi na fizični, mentalni ali na čustveni ravni. Iščemo središče občutka in dovolimo, da ga notranja pozornost preobrazí in ustvari ravnotežje. V začetku se nam bo zdelo, da se bolečina povečuje, a to se dogaja zato, ker jo ozaveščamo. Ne glede na vse, kar se pri tem dogaja, nadaljujmo z zavestnim povezanim dihanjem.

## PRAKTIČNI NASVETI

Tudi tu priporočam uvodno izjavo: **Zaupam v svojo notranjo moč, ki me pelje v ravnotežje.** Če ste v začetku dosegli hitre rezultate, bodite sedaj bolj potrpežljivi; zavedajte se, da z vsako vajo bolj mehčate travmo in ste bližje integraciji izkušnje. Izjave za prebujanje se spomnite večkrat čez dan.

Franjo Trojnar



Iščemo središče občutka bolečine ter dopustimo, da ga notranja pozornost preobrazí in ustvari ravnotežje.

Foto: spletni