

Medytacja jedzenia rodzynki

Praktyka uważności skupia się na koncentrowaniu się na rzeczach, na które przeważnie nie zwracamy aż tak dużej, świadomej uwagi. Poświęćmy ten czas na medytację jedzenia. Będziesz do tego potrzebować jednej rodzynki.

To ćwiczenie polega na utrzymaniu uwagi oraz nauce skupienia się na tu-i-teraz. Jego istotą jest bycie w chwili obecnej. Czasami spora część naszego lęku, strachu lub nieszczęścia jest skutkiem skupienia na przyszłości lub przeszłości oraz zapomnienia o byciu obecnym, obecną tu, w tej chwili. Dlaczego więc sprowadzać problemy do teraźniejszości? Właśnie tu, w tym oto momencie, może akurat nie być niczego, czego można się obawiać, nad czym można się smucić. Nie jako zwykła ucieczka lub odwrócenie uwagi, a pełne przeżycie faktu, że ten właśnie moment oferuje coś swojego i jest jedyną chwilą, w której możesz żyć.

Na swojej dłoni masz jedną rodzynekę. Zbliź ją do twarzy, aby dobrze się jej przyjrzeć, spijając jej obraz samymi tylko oczami, tak jakbyś nigdy dotąd nie widział jej, nie widziała, być może zapominając nawet, że te drobne owoce nazywa się „rodzyneką”. Ujrzyj ją w swej pełni, z pewnością nigdy dotąd nie widziałeś, nie widziałaś właśnie tej rodzynki – dostrzeż więc jej cechy wyglądu – kolor, kształt... I gdy obracasz ją w ręce, po prostu ją obserwując, zwróć uwagę, czy ma ona jakieś wyjątkowe cechy, tak jak ja widzę małą okrągłą bliznę na jednym z końców – to, możesz wiedzieć lub nie, jest odpowiednik ludzkiego pępka, co przypomina o tym, że ta mała drobina kiedyś była częścią drzewa, większej całości. Przyglądaj się jej, jakbyś ją pił, piła oczami i, jeśli masz na to ochotę, schowaj ją między palcami, naprawdę wejdź w kontakt z tą rzeczą, dostrzeż drobne grzbiety i doliny, może też połóż na dłoni i zwróć uwagę na jej ciężar, także ona coś waży.

W pewnym momencie możesz zbliżyć ją do nosa i ponownie spijać jakąkolwiek woń związaną z nią, cokolwiek związanego z dziedziną zapachu – być może zamknięcie oczu ułatwi ci wejście w kontakt z tą rodzyneką, wejście w doświadczenie z chwili na chwilę, po prostu odbierając zmysłami to, co oferuje teraźniejszość. Wdychaj nią... Jeśli cokolwiek jest w tej sferze, pozwól wdechowi ponieść jakąkolwiek woń, aromat,... a kiedy jesteś gotów, gotowa pozwól swoim oczom się otworzyć, kontynuuj trzymanie jej w palcach, czucie jej, bycie świadomym, świadomą rodzaju uwagi, którą sprowadzasz na ten tak dobrze znany obiekt, z którym jesteś w kontakcie, najlepiej jak możesz, z jednej chwili na drugą.

Kiedy jesteś gotowy, gotowa, jeśli masz ochotę, możesz nawet zbliżyć ją do ucha i sprawdzić, czy coś słyszysz, kiedy obracasz ją w palcach – naprawdę blisko ucha. Nie chodzi o to, by starać się coś usłyszeć, zwykle nie będziemy się przysłuchiwać swojemu jedzeniu, ale niektóre wydaje trzeszczące lub stukające dźwięki i możesz odkryć, że może właśnie ten drobny przedmiot cię zaskoczy.

Ale potem wróć ją w zasięg wzroku i stopniowo zbliżaj do ust. Możesz zauważyć, że twoje ramię, twoja ręka naprawdę wiedzą, jak to robić, jak kierować jedzenie do centrum ust – kiedy miałeś lub miałaś 6 miesięcy, twoje ciało niekoniecznie działało w ten sposób, twoje jedzenie lądowało wokół twojej twarzy i jeszcze dalej – więc po prostu zbliżaj ją do ust, oddając honor temu, jak sprawnie działa motoryka twojego ramienia, twojej dłoni... a zanim sprowadzisz rodzynekę do ust dostrzeż też, czy dzieje się coś w środku, w buzi. W moim wypadku czuję wydzielanie się śliny i jasnym jest, że ciało silnie oczekuje rozpoczęcia karmienia już za chwilę... zauważ też, że owoc jeszcze nie dostał się do środka, więc wszystko toczy się wokół tego oczekiwania, twój umysł oczekuje jedzenia i twoje ciało nie tylko wydziela, ale produkuje płyny na rzecz tego wstępnego etapu trawienia. To prawdziwy fenomen na styku umysłu i ciała. Prawdopodobnie to samo wydarzyłoby się, gdyby nie chodziło o rodzynekę i możesz to sprawdzić na sobie, jeśli wyobrazisz sobie, jak gryziesz grubą, żółtą, świeżo odciętą kawałek cytryny. Fenomen umysłu i ciała.

Zatem teraz, z wielkim wyczuciem, powoli sprowadź rodzynekę do ust i zauważ, jak wchodzi do jamy gębowej... Sprowadź uwagę na to, jak to wszystko razem działa, na odczucia związane z tą jedną rodzyneką właśnie podróżującą z twoich rąk do buzi... Dostrzeż, jak ustawia się między zębami, jak język zwija się lekko

na jej przyjęcie, po prostu obserwując cały ten proces, utrzymując to w swej świadomości, chwila po chwili, moment za momentem... nie rozgryzając jej – jeszcze. Po prostu odczuwając całą mądrość tego zjawiska – w języku, w policzkach, w zębach, w umyśle, który jest tak dobrze przystosowany do czynności, którą nazywamy jedzeniem, którą wykonujemy każdego dnia z bardzo niską dawką świadomości.

Utrzymuj rodzynkę centralnie na środku języka, skupiaj się na niej. Utrzymaj ją tam. Dostrzeż, czy masz chęć obracania jej w jamie ustnej. Dostrzeż, czy czujesz chęć pogryzienia jej. Dostrzeż, że czujesz się, jakbyś miał lub miała poddać się swoim starym zwyczajom zrobienia tego, co robisz zazwyczaj... Zauważaj to wszystko, podczas gdy rodzynka pozostaje na środku języka. Zobacz, jak się teraz czujesz w tej sytuacji. Utrzymuj w swoim polu uwagi jakikolwiek dyskomfort związany zwyczajnie z byciem w tym nowym doświadczeniu.

Następnie powoli, skoro rodzynka usadowiła się tam, gdzie jest... powoli zacznij ją gryźć, wykonując może 3,4,5 bardzo rozmyślnych, celowych, uważnych gryzów... pozostając otwartym na cokolwiek, co dzieje się w buzi, na którykolwiek zmysł, włączając słyszenie, włączając smakowanie, czucie jej powierzchni... powoli kontynuując gryzienie i doświadczanie tego gryzienia i smakowania chwila po chwili... [pauza] ...wyłącznie bezpośrednie doświadczanie gryzienia i smakowania - do stopnia w którym dzieje się to pod i ponad jakimikolwiek myślami, które mogą towarzyszyć temu doświadczeniu... bezpośrednie zmysłowe doświadczenie zębów zaciskających się na tym przedmiocie, smak w ustach... I kiedy powtarzasz to raz po raz, zadbaj o to, by jeszcze jej nie połykać, a skupić się na zauważaniu zmian w powierzchni i smaku, które towarzyszą gryzieniu i żuciu, i zanim jeszcze połkniesz sprawdź, czy możesz nawiązać kontakt z pierwszym impulsem, który pojawi się, aby właśnie połknąć rodzynkę, i bądź świadom, świadoma zamiaru połknięcia i tego, jak całość tej czynności jest ustalona, jaki jest jej porządek, jak jest zaaranżowana, jak to, co przeznaczone jest do połknięcia ustawia się w odpowiednim miejscu...

Bądź w kontakcie z czynnością połykania, i gdy będzie już po, spoczywaj w świadomości, jak czujesz się w tej chwili, kiedy tutaj siedzisz, jak to wygląda, jeśli masz ochotę tak spojrzeć, z perspektywy twojego umysłu, z perspektywy twoich zmysłów, odbierając odczucia z dowolnego miejsca, podążając za tym, co połknąłeś, połknąłeś aż do brzucha, do żołądka, gdzie spocznie rodzynka. Pozwalając się świadomości rozszerzyć, aby włączyć poczucie własnego ciała jako całości, siedzącego tu, zjadłszy tylko jedną rodzynkę z tym rodzajem uwagi skupionej wokół chwili obecnej, otwartej, włączającej przestrzeń wokół. I tylko spoczywając w tej uwadze, będąc tu i teraz, czując teraz wszelką dziwność, niecodzienną, tu i teraz, w pozostałości tego doświadczenia, czy to twoje oczy będą otwarte, czy będą zamknięte – obserwując, jak czujesz się, jak czuje się twoje ciało, jak czujesz się w sercu, jak czujesz się w umyśle.... [pauza] i po prostu tu spoczywając. Możliwe – poza czasem, tylko w chwili obecnej, nie wymagając, by cokolwiek zaraz się wydarzyło [pauza].

Oczywiście jeśli będziesz chciał, chciała w którymś momencie zjeść tak rodzynkę jeszcze raz, masz do tego pełną... wolność... jednak ostatecznym wyzwaniem jest tutaj praktyka bycia tu i teraz, z każdym momentem takim, jakim on już jest – czy to widzenie, wachanie, poruszanie, przyjmowanie, utrzymanie, gryzienie, żucie, smakowanie, połykanie, bycie w czasie po, bycie w pełni obecnym, obecną w tym doświadczeniu, jak się ono rozwija jak kwiat, spoczywanie w tym chwila po chwili, moment za momentem.

Dyskusja: Jak wyglądało wasze doświadczenie podczas tego ćwiczenia? Czym się różniło od tego, jak normalnie jecie? Jak możecie od teraz korzystać z tego doświadczenia?

Trudności: Nie jest możliwe ciągle tak jeść w życiu codziennym.

Możliwa odpowiedź: Może nie być możliwe jeść dokładnie w ten sposób, jak to było w ćwiczeniu, w każdym czasie. To ćwiczenie miało dać obraz tego, jak można ćwiczyć tę umiejętność.