

INSTRUKCJA NR 1

W obliczu sytuacji kryzysowej kluczowe jest zauważenie i nazwanie patologii systemu, w którym żyjemy, a następnie domaganie się zmian. Ujawnieniu nieprawidłowości towarzyszy rozgoryczenie, które opanowuje dyskurs publiczny. Jednocześnie w czasie pandemii media nie przestają zabiegać o uwagę. Żerują na lękach i frustracji, podburzają rozgrzane emocje, wabią sensacyjnymi nagłówkami. Napięcie, szczególnie kiedy siedzimy w czterech ścianach i mamy do czynienia z niewidzialnym wrogiem, staje się nie do wytrzymania.

Niepokój, strach czy przerażenie wobec szerzącej się choroby może jednak ujawnić więcej, niż niedomaganie obecnego ustroju polityczno-gospodarczego. Emocje pokazują nam naszą wolę życia, przywiązanie do pewnego porządku moralnego czy struktury świata. Przedstawiona instrukcja pozwoli skatalogować aspekty istnienia, które kochamy, ponieważ przepełniają nas wzruszeniem, energią, błogim spokojem albo zapewniają poczucie bezpieczeństwa.

Ćwiczenie może pomóc powrócić do równowagi, by w obliczu kryzysu zabiegać o zmiany bez niszczenia siebie. Może zapewnić solidną podstawę wzmacniającą troskliwą relację z planetą Ziemią.

INSTRUKCJA

Będziesz potrzebować: uważności na szczegóły, możliwości odłożenia na bok rozgrzanych emocji, odwagi do postawienia pytań o sens życia; ewentualnie: kartki papieru i czegoś do pisania, dyktafonu, kamery (lub innego preferowanego przez Ciebie medium do zapisu myśli), wydrukowanej instrukcji

UWAGA: Jeśli mierzysz się w tej chwili z wieloma praktycznymi wyzwaniem, możesz zachować instrukcję na później albo podzielić ją na etapy i realizować przez dłuższy okres.

1. Obserwuj swój dzień. Odnotuj moment, w którym czujesz się dobrze.

Każdy aspekt wywołujący u Ciebie pozytywne emocje jest godny uwagi, zarówno miłe odczucie zmysłowe, jak i kontakt z innym człowiekiem czy informacja o zdarzeniach w świecie, która wywołuje poczucie bezpieczeństwa.

2. Wyłuskaj detale, które sprawiają, że ta chwila jest ważna. Kontempluj towarzyszące jej kolory, faktury, dźwięki, zapachy, odczucia płynące z ciała, swoje emocje i myśli. Jeśli chwila jest ulotna, przywołuj ją w pamięci i kontempluj ten stan. Wypełniająca Cię radość, energia albo spokój wskazują, że jesteś na właściwym tropie.

Rada: Powrotom do wybranej chwili sprzyjają codzienne rutynowe czynności: sprzątanie, gotowanie, przyszywanie guzików lub mycie zębów. Kontemplacji sprzyja wyłączenie radia, telewizora i komputera.

3. Po kilkukrotnym powrocie do kontemplowanego momentu, zdefiniuj, czego z tego doświadczenia nigdy nie chcesz utracić. Zamknij swoją myśl w zwięzłej formie zdania, gestu lub obrazu. Zachowaj w głowie, zapisz, nagraj na dyktafon lub zarejestruj kamerą.
4. Po odpoczynku, powtórz kroki 1-3. Stwórz listę ok. 5 aspektów motywujących Cię do dbania o siebie, innych i planetę. Może zająć Ci to od tygodnia do kilku miesięcy. Niektóre myśli wymagają więcej czasu na skonkretyzowanie.
5. Lista jest dla Ciebie, nie musisz się nią dzielić. Inni będą o niej wiedzieć dzięki twoim działaniom. Wracaj do listy, kiedy czujesz oburzenie lub rezygnację, ale zapominasz, o co właściwie toczy się gra.