

Že dvakrat smo skupaj razmišljali o telesu in stikih. Danes vas povabim, da poskusimo nekaj vaj, ki nam lahko pomagajo. Čuti so dar, ki nam ga Bog daje za vsakdanji počitek.

### **1. Zaprte oči.**

Ta vaja je najboljše zdravilo proti nespečnosti, kar jih poznam. Lahko jo opravljam kadar koli in kjer koli. Dokler je ne obvladamo zadovoljivo, je priporočljiv miren kraj in za to izrecno namenjen čas. Potem jo lahko opravljamo kjer koli. Vaja nam pomaga ohraniti mir v katerem koli trenutku in stopiti vase, čeprav sredi vrveža in zahtev ljudi in predmetov.

Je zelo preprosta: Zapri oči. Kaj vidiš pod zaprtimi vekami? Nekaj se giblje, sveti. Vidiš barve? Opazuj.

Čeprav je vaja preprosta, še ne pomeni, da je lahka. Narobe. Prav težka je. In prav to ji daje vrednost. Ni lahko osredotočiti pozornosti na mali zaslon zaprtih oči. Prav v tem je moč vaje. Uporabljati ta mali vidik, da se raztresene misli zberejo.

Sproščeno se usedi ali uleži in nežno zapri oči. Glej zaprte oči. Glej, kar vidiš, in si na tem odpočij pogled.

Lahko vidiš, da ni tako monolitno črno, kakor se zdi: so sence, svetlikanja, nekaj se giblje. Vse to glej, ne da bi kaj razlagal in razmišljal ali poskušal ugibati oblike. Ne poimenuj podob. Le glej, kar vidiš. Če te napadajo misli, jih pusti in se vrni k temu, kar vidiš na zaslonu oči. Ne da bi odprl oči, počasi poglej navzgor, navzdol, levo, desno. Vedno bodi pozoren na to, kar vidiš. Vedno bolje boš videl igro senc. Nežno, toda odločno zavračaj vsako misel, spomin, domišljijo, ki ti morda prihaja na misel. Samo ti in tvoj osebni zaslon. Zdaj začni počasi krožiti s pogledom v smeri urinega kazalca. Potem v nasprotni smeri. Različnost gibov pomaga zavračati vsiljive misli, ki ne odnehajo. Potem pusti, da tvoj pogled svobodno tava po zaslonu. Nazadnje poglej v

središče in odpri oči.

Vaja lahko traja od pet do 30 minut. Dobro jo je prvič opraviti zjutraj, potem pa še večkrat čez dan, vse dokler ne postane navada. Vaja pomaga prekiniti razmišljanje. Zavre vse napade domišljije, omrtvi razum, ki protestira zaradi navideznega izgubljanja časa. Vaja pomiri celotno telo ter očisti umske in živčne poti mnogih napetosti. Blagor tistim, ki zanjo zaprejo oči, ker bodo videli sami sebe.

**2. Glej to, kar vidiš,** ne da bi na kar koli posebej osredotočil svojo pozornost. Naj vstopi vse, kar se vidi pod kotom 180 stopinj. Navadno slabo uporabljamo oči, tako da jih osredotočimo na eno stvar in vse drugo izgubimo. To ustavi tok misli.

**3. Poslušaj vse, kar slišiš.** Nasprotno od vokmana. Stik s sedanjostjo, odprtje čutov, dobrodošlica vsem zvokom in sprejemanje resničnosti, brez sodbe, obsodbe, jeze ali nasprotovanja. Na ta način se pomirimo. Poslušati to, kar slišimo, v miru in jasnosti. Ko se sprehajamo ali delamo, doma ali na cesti, ne da bi zvoke ločevali na dobre in slabe.

Gre preprosto za to, da zvoke, ki jih navadno preklinjamo, spremenimo v glasnike miru. Z užitkom samo poslušaj vse, kar slišiš. Pusti, da zvoki pridejo k tebi, ne glede na to od kod. Ko se boš navadil in pustil vstopati vsem zvokom – ne da bi se jih branil, ampak jih preprosto sprejel – boš razumel, da te zelo malo zvokov lahko moti.

Okoplji se v zvokih tako kakor v morskih valovih. Opusti tiranijo razuma, ki ločuje in zavrača ter je nenehno na preži.

**4. Dihanje.** Nos je organ dihanja. Ne gre za izboljšanje dihanja, ampak za njegovo zavedanje, za spremljanje, tako kakor smo spremljali občutke oči in ušes. Slediti in čutiti tok zraka ob vdihu in izdihu.