

REGINA BÖNSEL

atsipalaiduokite!

Dvasinis streso valdymas
pagal Šri Šri Ravi Šankarą

Alma littera

II. Dvasinis streso valdymas – tai kompleksiška saviugda

**Mūsų kūnas yra dabartyje,
mūsų dvasia – visur**

Jeigu kūnas niekuo neserga, jeigu kvėpuojame laisvai, jeigu proto nevaržo jokie apribojimai, jeigu dvasia nepatiria streso, jeigu atminties netraumuoja jokie nemalonūs prisiminimai, jeigu visuomenėje nėra smurto, tokią būseną vadiname sveika. Sanskrito kalba žodis sveikata – svasthja – reiškia „sutvirtintas savyje“. Jeigu dvasia nejaučia baimės, kaltės jausmo, pykčio ar neapykantos, kūnas pajėgus nugalėti bet kokį skausmą. Tokia didžiulė yra sąmonės galia. Sveikata nereiškia vien ligos nebuvimo. Būti sveikam reiškia būti sutvirtintam savyje. Sveikata yra dinamiška gyvenimo išraiška.

Pratimai, kuriuos rasite šioje knygoje, leis sumažinti įtampą, o dvasinės žinios apie pagrindinius dvasin-gumo principus užkirs kelią jai rasti. Mums reika-lingi abu tie dalykai, nes vien tik fizinių ir kvėpa- vimo pratimų, meditacijos nepakanka, kad stresas nepasikartotų. Vien tik dvasinės žinios irgi nieko neduotų, nes tai tebūtų idėjų sanauka. Streso ka- muojamas žmogus mąsto šitaip: turiu atsikratyti šios įtampos. Toks skubėjimas ją tik didina. Taip nieko nepakeisite. Jei jaučiate įtampą, tai pripažinkite ir atsipalaiduokite.

Stresą patiriame tada, kai mums keliami reikalavi- mai pranoksta mūsų gebėjimus. Ši apibrėžtis, nors ir paprasta, yra pakankamai taikli ir nė kiek nesumen- kina streso reikšmės. Stresas – plati sąvoka, kuria api- būdinama žmogaus jaučiama vidinė įtampa. Stresas gali užklupti labai skirtingai, pavyzdžiui, pervargus, patyrus didelę baimę arba stengiantis užgniaužti savo jausmus. Tokios situacijos žinomos visiems.

Iš tiesų stresą mes pajuntame tada, kai mūsų dva- sia yra kažkur kitur nei kūnas. Kūnas visados yra da- bartyje, o dvasia – visur. Labiau įsigilinę pastebėsime, kad dvasia linkusi ilgėtis praeities arba ją idealizuoti. Dažnai jos žvilgsnis nukrypsta ir į ateitį, kuri jai atro- do kartais grėsminga, kartais geresnė nei dabartis. Ne- rami, įsitempusi dvasia mąsto apie neigiamus dalykus, visur mato vien sunkumus ir gyvena viską lygindama.

O lygindamas kitų gyvenimą su savuoju žmogus jaučia nepasitenkinimą arba savo pranašumą.

Kai jaučiamės labai prislėgti ir įsitempę, dažniausiai pamirštame apie žmogiškumą, pakantą, atjautą, supratimą ir rūpestingumą kitiems. Kaip dažnai vėliau gailimės to, ką pasakėme, ir net nesuprantame, kaip tai galėjo mums nutikti. Todėl stresas laikomas vienu iš veiksnių, dėl kurių kyla konfliktai.

Deja, stresas tapo madingu reiškiniu ir kone nuvalkiotu žodžiu, kurio tikrosios reikšmės niekas nebeįvelgia. Net ir labiau domintis įtampa, jos atsikratyti nepavyksta. Nes suprasti vien protu nepakanka, o giluminis suvokimas ateina nuolat atliekant pratimus, kuriuos rasite šioje knygoje, ir per juos įgyjamą patirtį.

Atėję į restoraną skaitote valgiaraštį. Kai pavalgote, žinote, kad esate pavalgę. Patirties nenuginčysi. Parašyti knygą apie nugaros skausmus ir iš tiesų juos patirti yra du skirtingi dalykai. Taigi akivaizdu – viską lemia jūsų patirtis.

Kaip atpažinti streso apraiškas

Kad išsiugdytume kantrybę, tereikia suvokti savo nekantrumą. Stebėkite savo mintis ir jausmus ir nesielsiukite dėl jų. Dažniausiai mąstome greitai, o vei-

kiame lėtai. Nekantrumas reiškia dvasinį skubotumą. Nerangumas – lėtus veiksmus. Teisingo elgesio modelis būtų toks: dvasinė kantrybė ir dinamika mums ką nors darant. Pirmiausia turėtume pažinti savąją dvasią, o tada jau stebėti aplinkinių dvasią, kuri pasireiškia jiems veikiant. O kaip elgiamės mes? Visai nekreipiame dėmesio į savąją, o tik gaištame laiką vertindami kitų dvasią. Kai pažinsime savąją dvasią, gebėsime suvokti, kas vyksta Didžiojoje ir visų kitų žmonių dvasioje.

Nesuvaldytas protinis stresas priverčia kūną įsitempti fiziškai. Žmonių, kurie visai nebegali suvaldyti patiriamos įtampos arba ją sunkiai kontroliuoja, nuolat daugėja. Medikams, mokslininkams ir psichologams tokios tendencijos kelia didelį rūpestį. Tai tik patvirtina, kad daugelio ligų priežastys yra psichosomatinės kilmės, atsirandančios dėl įtampos, didelių krūvių arba blogos gyvensenos. Dėl jų poveikio mūsų kūnui ir protui galiausiai ir pašlyja sveikata. Depresinės nuotaikos, nuolatinis nuovargis, persitempimo sindromas, ūžesys ausyse, migrena, galvos ir nugaros skausmai – tai tik dalis tokių ligų, kai dvasinis nestabilumas sukelia fizinius negalavimus.

Svarbiausia daugelio psichosomatinių ligų priežastis yra asmeniniai suvokimo ir elgsenos modeliai. Kalbant paprasčiau galima pasakyti, kad tariamai

beviltiška žmogaus vidinio ir išorinio pasaulio priešprieša sudaro idealias sąlygas rasti padidėjusios įtampos būsenai.

Žinoma, viskas priklauso nuo to, kaip ta įtampa mane veikia ar – geriausiu atveju – kaip aš ją veikiu. Šiek tiek įtampos, kurią aš vadinu varikliu, reikia norint suvaldyti sunkesnę situaciją. Adrenalino dozė, kurią gauname susijaudindami, mūsų organizmui suteikia papildomų jėgų ir priverčia veikti, o visą situaciją pasuka tam tikra kryptimi. Nevaldomas susijaudinimas baigiasi stresu. Tokia patirtis mums visiems gerai pažįstama.

Tam tikras kiekis teigiamo streso, dar vadinamo *eustresu*, sutelkia ir yra gyvybiškai reikalingas, o neigiamas stresas, kitaip *distresas*, gali sukelti įvairaus pobūdžio sveikatos sutrikimų, nes jaučiamės sugniuždyti ir nepajėgūs atlaikyti krūvio.

Neigiamą stresą paprastai suvokiame tik tada, kai jis jau būna praėjęs. Jaučiamės išsekę ir pirmiausia norėtume pailsėti, bet kitą dieną viskas kartojasi iš naujo.

Negana to, stresas tapo labai madingas, o išsivysčiusiose šalyse laikomas beveik prestižo simboliu. Jei žmogus patiria stresą, vadinasi, jį lydi sėkmė, bent jau taip mes verčiami manyti. Kartais sunku rasti kriterijų, pagal kurį galima nustatyti, ar kalbama apie teigiamą ar apie neigiamą stresą. Kai kas dirbdamas kankinasi ir mano, kad tik taip galima pasiekti rezultatą.

Kiekvienam žmogui būdingi tam tikri požymiai, pagal kuriuos jis gana tiksliai nujaučia, ar įtampa jį ne per daug vargina. Jei nuo šiol pradėsite stebėti šiuos požymius, jums bus nesunku nustatyti savo įtampos stiprumą.

Atskaitos tašką rasite tik sistemingai praktikuodamiesi. Kaip giliai pavyko įkvėpti sekmadienio popietę, ar taip pat giliai galėjau įkvėpti antradienio vakarę? Kvėpavimas čia puikus pagalbininkas, nes kvėpuoti, šiaip ar taip, privalome. Taigi nepadės atsikalbinėjimai, kad „neturiu laiko“.

Slegiančios aplinkybės ir situacijos, dėl kurių daug žmonių šiandien kenčia, vadinamos stresoriais. Žmonės jie veikia nevienodai. Į tą patį stresorių skirtingi asmenys reaguoja labai įvairiai.

Kurie iš toliau išvardytų stresorių pasitaiko jūsų gyvenime? Skirkite šiek tiek laiko ir atsakykite į pateiktus klausimus, kad išsiaiškintumėte, ar stresas, kurį patiriate tam tikroje situacijoje, kyla iš vidaus, kitaip tariant, ar jūs patys sukeliate įtampą, ar ji kyla iš aplinkos.

Laiko stoka. Kaip dažnai darbe jus spaudžia terminai, trūksta laiko darbui užbaigti? Ar jūsų darbo kalendarius perpildytas?

Konfliktai. Kaip dažnai darbe pasitaiko nesutarimų, pavyzdžiui, su kolegomis ar viršininkais? Ką pa-

sakytumėte apie konfliktus privačioje aplinkoje, su šeimos nariais, draugais, kaimynais?

Klaidos dėl per didelių reikalavimų. Kaip dažnai reikalai darbe ir privačiame gyvenime klostosi nekaip, nes jums atrodo, kad iš jūsų per daug reikalaujama?

Pasitenkinimas darbe. Ar jūsų profesinė veikla tenkina jus, ar esate nepatenkinti savo darbu?

Pajamos. Ar turite finansinių sunkumų? Ar jums greisia atleidimas iš darbo?

Santykiai. Ar tenka derinti vaikų auklėjimą ir profesinę veiklą? Ar kyla konfliktų su partneriu arba vaikais? Ar kenčiate dėl išsiskyrimo su partneriu? Ar mirtis išskyrė jus su kuo nors iš artimų žmonių?

Sveikata. Ar skundžiatės sveikata? Ar turite sveikatos sutrikimų, tokių kaip didelis kraujospūdis, persitempimo sindromas, ūšesys ausyse, mėnesinių sutrikimai, medžiagų apykaitos problemos, plaukų slinkimas?

Kurie iš šių fizinių streso požymių jums pažįstami?

- Ar dažnai jaučiate, kad sprandas ir pečių sritis tarsi surakinti? Ar nuo įtampos skauda galvą arba nugarą? Ar dažnai sutrinka skrandžio veikla? Ar kenčiate dėl vidurių užkietėjimo, viduriavimo, sunkumo krūtinėje?

- Ar dažnai išsigąstate, esate dirglūs, jautrūs triukšmui? Ar dažnai jaučiate „gumulą“ gerklėje?
- Ar dažnai sergate peršalimo ligomis, lūpų pūseline?
- Ar dažnai persivalgote, o gal kaip tik užmiršate pavalgyti, nes neturite apetito? Ar jaučiate nenumaldomą potraukį saldumynams arba riebiam maistui?
- Ar jaučiatės pavargę ir išsekę, negalite užmigti arba naktimis dažnai atsibundate? Ar būna taip, kad rytas visai nenorite keltis?

Kurie iš šių jausmų jums pažįstami?

- Ar jums atrodo, kad esate įsukti į darbų sūkurį ir nebegalite sustoti? Ar jaučiatės taip, tarsi būtumėt varomi kažkokios vidinės jėgos?
- Ar dažnai jaučiate, kad niekas jūsų nedžiugina? Gal apleidote savo pomėgius? Ar dažnai prisigalvojate visokių pasiteisinimų, kad tik nereikėtų sportuoti? Ar nesišalinate draugų?
- Ar dažnai kramtote gumą, pieštukus, nagus, ar miegodami griežiate dantimis?
- Ar jaučiate nepasitenkinimą savimi, kad ir ką darytumėte?
- Ar dažnai užsiplieskiate, ar esate dirglūs?

- Ar kartkartėmis jaučiate neaiškia baimę ar rūpesčius?
- Ar dažnai būnate išsiblaškę, užmaršūs, neorganizuoti? Ar dažnai pasitaiko sukeisti skaičius vietomis ar net padaryti klaidų?
- Ar norėdami likti žvalūs arba atsipalaiduoti vartojate daugiau nikotino, alkoholio ir kavos?

Blaiviai įvertinkite, kas dabar vyksta jūsų gyvenime. Savistaba yra pirmoji bet kokių pasikeitimų sąlyga, leidžianti tarsi iš šalies pamatyti, suvokti situaciją ir pakreipti įvykius kita vaga. Norint išmokti valdyti dvasinį stresą visų pirma būtina pastebėti ir įsisąmoninti įspėjančius savo pačių požymius. Jie mus įspėja, kad kai kas negerai, ir leidžia vėliau, vos pasirodžius pirmiems streso ženklams, konstruktyviai – sąmoningai įkvepiant ir pamažu iškvepiant – jam pasipriešinti. Pašalinus vidinę įtampą jums pavyks blaiviau mąstyti ir nuspręsti, kaip elgtis toliau. Todėl, remdamiesi pirmiau pateiktais klausimais, sudarykite savo asmeninio streso schemą.

Meditacija padeda atskleisti savo galimybes

Medituojant svarbu laikytis trijų žingsnių. Pirmasis: atsipalaiduokite ir patogiai įsitaisykite. Atsisėskite ir

10–15 minučių galvokite šitaip: man nieko nereikia. Jei pradėsite galvoti, kad norite atsigerti vandens, tai nebebus meditacija. Antras žingsnis: aš nieko nedarau. Taigi 10 minučių jūs galvojate: aš nieko nedarau. Aš nieko nenoriu ir nieko nedarau. Trečias žingsnis: aš esu niekas. Jei galvojate, kad esate protingas – pamirškite tai. Tas pats galioja, jei manote, kad esate kvailas. Jūs nesate nei vargšas, nei turtuolis, nei šventasis, nei juo labiau nusidėjėlis. Jūs esate niekas! Jūs nieko nenorite, jūs nieko nedarote, jūs esate niekas. Medituojant visoje aplinkoje tvyro didžiulė energija. Meditacija ir kvėpavimo pratimai mums suteikia daugiau vidinio aiškumo, mes pajuntame, kad kiti ima geriau mus suprasti. Mums geriau sekasi formuluoti savo pažiūras. Meditacija yra priešinga koncentracijai. Ji reiškia atsipalaidavimą. Medituojant nurimsta dvasia.

Kasdieniam gyvenime mums tenka rūpintis sąskaitomis, baudos kvitais ir kitokiais pasaulietiniais dalykais. Ką daryti, kad tokiose situacijose išlaikytume aną dvasinę būseną ir visi tie dalykai mūsų neerzintų? Štai ryte jūs nusiprausiate po dušu ir taip apsivalote kūną. Tada jau imatės kasdienių darbų. Juk jums nereikia kelis kartus per dieną praustis. Tas pats ir medituojant – dvasia nusiramina ir jau paskui galite dirbti toliau. Neleisti, kad jus sutrikdytų, yra sunku, bet jei nuolat praktikuositės, jums tikrai pavyks. Tada bus visai paprasta išlikti ramiems.

Mumyse slypi tiesiog neišmatuojamos galimybės, o mes naudojames tik mažyte jų dalimi. Kas mums gali padėti atskleisti tas savo galimybes? Ogi pusiausvyra tarp dešiniojo ir kairiojo smegenų pusrutulių, tarp vadinamųjų hemisferų. Tai būtų gera pradžia, pirmas žingsnis. Žinome, kad stresas keičia mūsų suvokimą ir riboja mąstymą. Jei pasirūpinsime, kad to neatsitiktų, mūsų aplinkai tai bus gera žinia.

Mums pavyks pasiekti tą pusiausvyrą tarp abiejų hemisferų, kai joga, kvėpavimo pratimai ir meditacija taps mūsų gyvenimo – privataus ar profesinio – dalimi. Tereikia susirasti gerai vėdinamą patalpą, kurioje galima per pertraukėles atsipalaiduoti ir medituojant atgauti jėgas, atgaivinti dvasią ir protą. Kelios minutės visiško atsipalaidavimo atgaivina lygiai taip pat kaip kelios valandos miego. Dešimties minučių atsipalaidavimas tarp dviejų svarbių susitikimų jums bus kaip naudinga įtaiga. Juk žinote, kad ramybė suteikia jėgų. Kai esame atsipalaidavę, iš mūsų esybės gelmių kyla kūrybiniai impulsai, kuriuos tereikia įsisąmoninti. Pusiausvyra tarp abiejų hemisferų gali paskatinti rasti svarbių pokyčių mūsų kasdiniame darbe.

Mums įgimta siekti logiškai mąstančio kairiojo ir kūrybingai dirbančio dešiniojo smegenų pusrutulių sąveikos. Juk ir jūs visą dieną nestovite ant vienos kojos? Jei nebus pusiausvyros tarp hemisferų, gebėsime panaudoti tik labai nedidelę dalį tos energijos,

kuri reikalinga mūsų trokštamam rezultatui pasiekti. Būtų protinga, pasitelkus kvėpavimo pratimus ir meditaciją, savo kūnui ir dvasiai suteikti daugiau energijos, kad galėtume greitai atlikti bet kokią darbą. Per tą didesnę energijos kiekį atsiskleidžia mumyse slypinčios galimybės, o tada jau gebame priimti tinkamus sprendimus.

Aš pati jau daugiau kaip 20 metų praktikuoju jogą, kvėpavimo pratimus ir meditaciją. Jei manęs šiandien paklaustumėte, ką visi tie metai man davė, ilgai negalvodama pasakyčiau, kad jie man davė ryšį su savimi pačia, aukštesniuoju protu, Dievu ir galiausiai su visa gyvybe. Ta ramybės akimirka, kai aš nutolstu nuo aplinkinio pasaulio, leidžia man suvokti, kokia esu iš tikrųjų, ir nujausti, kokios galimybės slypi manyje. Tas kelias minutes nejaučiu nei pykčio, nei spaudimo, taip pat ir jokio džiaugsmo, ambicijų, ir man leidžiama prisiliesti prie vidinių tolių. Jėga, stiprybė, taip pat pasitikėjimas ir viltis, kurios ateina per meditaciją, yra tikra dovana.

Mažiau streso – daugiau energijos

Visi sunkumai, kuriuos jūs patiriate gyvenime, kyla dėl to, kad per daug sureikšminate įvykius. Jie tampa dideli, o jūs liekate mažiukai. Įsivaizduokite, kad važiuojate