



איך להפסיק לסבול? חמשת אורחי התודעה

אורחי התודעה הם מצבי תודעה לא מיטיבים.

מצבי התודעה לא מיטיבים מפריעים לנו גם בתוך זמני התרגול שלנו, אבל גם ברגעים שונים בחיים מחוץ לתרגול.

ניתן להתבונן באותם מצבי תודעה לא מיטיבים ולראות איך הם משפיעים עלינו, על התחושה שלנו על מערכות היחסים שלנו.

מה זה אומר תודעה לא מיטיבה?

מצבי תודעה, הלכי רוח, רגשות, מחשבות שגורמות לנו לסבל מנטלי ברמות שונות. מתחושות קטנות של כיווץ או מתח, עד תחושת סבל משמעותית. לרגע לא מיטיב, יש ביטוי פיזי כמעט ומידי. במידה ונשים לב.

1. השתוקקות-

אותם הרגעים (מצבי תודעה) שאנחנו אומרים לעצמנו שאם רק היה לנו את המשהו אליו אנחנו משתוקקים אז היה לנו טוב. אז היינו מאושרים. זו השתוקקות למשהו שאין לי כרגע – אבל (ואולי רק בגלל שאין לי אותו), הוא נראה לי קריטי להשגת האושר.

שאלה מאוד גדולה שעולה כאן היא לגבי שאיפות ומוטיבציה

אנחנו תמיד רוצים להתקדם בחיים, להמשיך, למה שלא נרצה להיות יותר ממה שאנחנו היום? אני מזמינה אותך לבחון שאיפה לבין תנועה של השתוקקות שלא יודעת שובע. כל פעם רוצה עוד משהו. הרצונות ובמטרות שלנו מבורכות, אבל האם אי הקיום שלהם ברגע ההווה מונע ממני להרגיש מאושרת?

רגעים בגוף של השתוקקות: בא לי לישון בא לי לאכול משהו טעים השתוקקות למשהו אחר ממה שיש לי כאן.

באילו תחומים אורח ההשתוקקות נוכח אצלי?

2. אורח ההתנגדות-

דחייה - לא בא לי, עדיפה. כעס כל מה שדוחה ועודף.

ביטוי פיזי של האורח: הרגשה שחם, עומס במחשבות, בדיים, בבית החזה, בטן, התכווצות שרירים.

האם יש רגעים קבועים שאורח ההתנגדות מגיע אליי? או אולי אנשים בחיי שאורח ההתנגדות מגיע הרבה בתוך מערכת היחסים?

3. אורח העייפות וקהות חושים-

עצלות, ניתוק רגשי, אדישות
חווייה של עומס יתר/ לא מורגלים להיות בשקט ושלווה, ריקנות.
אורח העייפות וקהות החושים יכול לגרום לנו לעשות ולחות בחוסר מוטיבציה וחשק. ואם הוא נמשך
לאורך זמן - אנחנו צריכים לבדוק עם עצמנו האם יש מקום לשנות.

ביטוי פיזי של האורח: חוסר רצון, חוסר מוטיבציה, תחושה שאין טעם. עייפות, ריקנות.

מתי במהלך היום אורח העייפות מגיע אליי?

4. אורח האי שקט-

דאגה, חרדתיות חוסר מנוחה עצבנות ברמה מנטלית ואנרגטית.
יום או מספר ימים בהם אנחנו נמצאים בחרדה ודאגה יכולים מאוד מאוד לעייף אם אנחנו ממשיכים
להתנגד לתחושה הזאת ואם אנחנו שיפוטיים כלפי עצמנו שאנחנו מרגישים את החרדה והדאגה.
קבלה של האורח והנוכחות שלו, יכולה לעזור לנו להבין, ובעצם לשחרר את המאמץ להוציא אותו
מאיתנו. ברגע שנפסק להתאמץ להעלים את האורח ואת החרדה, נראה שהחרדה נרגעת מעצמה כי
אנחנו לא מוסיפים לה עוד "דלק".

ביטוי פיזי של האורח: חוסר מנוחה, קושי להירדם, דפיקות לב מואצות.

האם יש רגעים קבועים בהם אורח האי שקט מתקיים אצלי?

5. אורח הספקנות-

ספקנות בעצמי, בעולם, מצמצם ולא פותח אופציות.
תחושת הספקנות וחוסר ביטחון בעצמנו ובהחלטות שלנו יכולה לעלות אפילו בדברים "קטנים". פקפוק
עצמי, מחשבה של חוסר ביטחון שנכנסה לנו לראש.
יחד עם ההבנה של אורחי התודעה אנחנו מבקשים לעלות את המודעות לאורחים ולחווייה שלהם אצלנו
בראש.
להיות מסוגלים לעצור ולהתבונן באורח, מבלי להיסחף לסערה הרגשית בכך הננסה לפתור אותו מהר.
אם ניתן לאורחים לשהות בקבלה ולא בהתנגדות הם גם יעברו מהר יותר.
את האורח הזה נזהה בעזרת המחשבות ולא בעזרת התחושות.

מתי אורח הספקנות נוכח אצלי?

איך מתמודדים עם האורחים?

1. זיהוי: מזהים שהאורח נמצא אצלנו
 2. מפנים את הקשב מהמחשבות של האורח לרגע הווה בעזרת תרגול מיינדפולנס.
 3. לא מאמינים לאורח, לא מקבלים החלטה ולא פועלים מתוך האורח.
- אנחנו לא מנסים "להוציא" את האורח בכוח. אנחנו פשוט שמים לב לא להעניק לו עוד "חומר בעירה"

"מחשבה היא רק מחשבה, היא לא אמת, לא עובדה, לא מציאות"