

AYURVEDA ON HETKESSÄ OLEMISTA

Mikä on paras tapa viettää päivämme?

Se on tietysti nykyhetkessä. Mutta tiedätkö kuinka olla nykyhetkessä koko ajan? Onko kukaan kertonut sinulle, kuinka voit välttää murehtimasta tulevaisuutta ja/tai miettimästä menneisyyttä?

Avain nykyhetkessä olemiseen ja, mikä tärkeintä, siellä pysymiseen, on oppia keskittymään. Jos sinulle opetettiin lapsena keskittymään, saatat olla yksi niistä harvoista onnekaista. Meitä ei yleensä opeteta keskittymään. Sen sijaan meitä kehoitetaan usein keskittymään, mutta meitä ei koskaan opeteta, kuinka se tehdään. Keskittyminen on välttämätöntä ollaksesi tässä hetkessä.

Mitä keskittyminen on?

Se on siirtymistä toiminnasta toiseen harkiten. Se on satunnaisen toiminnan vastakohta. Satunnaisuus tapahtuu, kun osallistut toimintaan tekemättä siitä tietoista päätöstä. Toistuva matkapuhelimen kurkottaminen, keskittymättä ajaminen, huolimaton syöminen ja kaikki muut tekemämme toiminnot tehdään usein ilman läsnäoloa ja tietoista siirtymistä näihin toimiin.

Kun alat keskittyä ja päättää seuraavasta toimenpiteestäsi, tartut välittömästi nykyhetkeen ja pysyt siellä... ainakin vähän aikaa. Mieli voi helposti ottaa haltuunsa, mutta voit aina palauttaa sen tietoiseen toimintaan.

Mitä nykyhetkessä oikein tapahtuu?

Ajatukset ottavat toisen paikan ja täytymme tunteista, ja tässä onkin tämän artikkelin pääpointti.

Nyt-hetkessä oleminen antaa meille mahdollisuuden hyödyntää kaikkia tunteita, joita keho lähettää meille. Tunteita saamme myös ympäristöstämme. Kun sinulta kysytään: 'miltä sinusta tuntuu?', mielesi palaa välittömästi nykyhetkeen, koska se on ainoa paikka, josta tunteen voi saada kiinni.

Ayurveda-elämä saa sinut jatkuvasti kysymään itseltäsi, miltä sinusta tuntuu. Onko tämä olo mukava, oletko kunnossa? Jos on, niin pysy siinä. Jos jokin tietty tunne on epämiellyttävä, tee jotain. Löydä vastakkainen tunne ja palaa hyvinvointiisi. Esimerkiksi: jos olet ahdistunut ja peloissasi, pyydä joku halaamaan sinua ja kertomaan, että kaikki tulee olemaan hyvin. Tai jos tunnet olosi raskaaksi, mene reippaalle kävelylle ja keveys alkaa lisääntyä. Jos ihosi on kuiva, kosteuta ja se tuo helpotusta.

Tunteet määrittelevät hyvinvointimme. Ympäristömme tuottaa jatkuvalla syötöllä ominaisuuksia (kuuma, kylmä, raskas, kevyt, kuiva, kostea...), joista tulee tunteita, joista alkeellisimmat ovat "pidän siitä / en pidä siitä". Reagoimme kaikkeen tällä perus

viha-rakkausparilla. Kun jokin meitä miellyttää, kehomieli voi hyvin. Kun jokin ärsyttää, keho jännittyy haasteeseen valmistautuessaan. Kehon jännitys ja rentous ovat jatkuvassa muutostilassa riippuen siitä, miten koemme kohtaamamme asian ja sen ominaisuudet.

Ayurveda-elämän tavoitteena on olla enimmäkseen rauhallinen ja olla menettämättä rauhallisuutta jännityksen ilmaantuessa. Keskittyminen ja nykyhetkessä eläminen antaa meille perspektiiviä ja enemmän hallintaa todellisuudesta. Menneisyys ja tulevaisuus voivat sotkea havaintomme siinä määrin, että merkityksettömmistäkin ärsykkeistä tulee syy keskittymisen menettämiseen.

Keskittymään oppimista opetan meditaatiotunneillamme perjantai- ja lauantai-iltoina. Tule oppimaan superhelppo tekniikka, joka voi muuttaa elämäsi ja antaa sinun palata nykyhetkeen milloin ja missä tahansa.

Varaa paikkasi sähköpostitse osoitteeseen anu@jivitaayurveda.com. Se on vain 10 puntaa ja saat myös vähän chaita.

Voit myös harkita ayurveda koulutusta [Jivita Academy -ohjelmissamme](#) itsensä kehittämiseen tai ammatilliseen pätevyyteen. Opetusta saa myös suomen kielellä.

Katso lisätietoja [Youtube-kanavaltamme](#). Klikkaa tästä.

Voit myös varata ajan keskustellaksesi suoraan Anun kanssa: anu@jivitaayurveda.com