Jak zadbać o warunki do praktyki podczas odosobnienia online.

Drodzy Uczestnicy,

Choć spotykamy się wirtualnie, bardzo ważne jest, aby każdy z Was mógł stworzyć dla siebie przestrzeń, która wspiera skupienie, uważność i poczucie odosobnienia. Poniżej znajdziecie wskazówki, które pomogą Wam przygotować się do tego doświadczenia.

1. Przygotowanie przestrzeni

Zachęcamy, aby wybrać w domu miejsce, które na czas odosobnienia stanie się Waszą przestrzenią praktyki. Może to być pokój, kąt przy oknie albo wyznaczony fragment salonu. Ważne, aby:

- było możliwie ciche,
- dawało poczucie prywatności,
- było uporządkowane i wolne od rozpraszaczy.

Możecie przygotować matę, poduszkę do siedzenia, koc lub dowolne elementy, które pomagają Wam wejść w stan skupienia.

2. Ustalenia z bliskimi

Przed odosobnieniem warto porozmawiać z domownikami i poinformować ich o Waszym udziale. Pomocne może być:

- poproszenie o ciszę w określonych godzinach,
- umówienie się na minimalne przerwy,
- zawieszenie kartki na drzwiach z informacją o trwającej praktyce. Prosty komunikat typu „W tych godzinach uczestniczę w odosobnieniu, proszę o spokojną przestrzeń" może wiele ułatwić.

3. Wewnętrzna zgoda na to, co się pojawia

Dom nie jest klasztorem. Mogą pojawić się dźwięki życia, nieprzewidziane sytuacje lub rozproszenia. Zachęcamy do traktowania ich z życzliwością i jako naturalny element praktyki.

4. Cyfrowa higiena

Dla głębszego zanurzenia w praktykę polecamy:

- wyłączenie powiadomień,
- odłożenie telefonu poza zasięg ręki,
- ograniczenie korzystania z internetu pomiędzy sesjami, jeśli to możliwe.

5. Wynajęcie przestrzeni jako dodatkowa opcja

Jeśli czujecie, że domowe warunki nie pozwolą Wam w pełni wejść w odosobnienie, można rozważyć wynajęcie pokoju w miejscu, które umożliwia ciszę i samodzielność.

To nie jest wymóg, jedynie opcja dla osób, które chcą stworzyć dla siebie pełne, nieprzerwane warunki praktyki.

6. Ograniczenie obowiązków

Warto wcześniej:

- przygotować proste posiłki,
- zadbać o podstawowe sprawy domowe,
- poinformować współpracowników o ograniczonej dostępności.

Im mniej zewnętrznych zadań, tym łatwiej wejść w przestrzeń uważności.

7. Traktowanie tego czasu jak daru

Najważniejsze jest to, abyście potraktowali ten czas jako prezent dla siebie. Nie trzeba tworzyć idealnych warunków. Wystarczy intencja, życzliwość i gotowość, by pobyć bliżej siebie.