

Oma mieli: Mitä ajatukset ovat?

Mielen kiemuroita on mielenkiintoista seurata - haluan sitä ja tätä, en tykkää tuosta tai tykkään vain tuosta. En halua olla jossain tai haluaisin olla jossain muualla.

Meillä on pään sisällä sisäinen mp3 soitin joka työntää omia kommentteja kaikesta.

Kokemus siitä että on kiire - mp3 tylsää, ei huvita, siivota pitäisi, ei jaksaa, nälkä, tekis mieli karkkia...

Jotenkin sitä kuvittelee että pitäisi uskoa tuota soittimen ääntä. Että se olisi jotenkin totta mitä oma mieli pölöttää. Kun siitä luopuu, niin voi yhtäkkiä ollakin mukava tehdä niitä pikku tehtäviä. Voi jopa saada läsnäolon kokemuksen tehdessä niitä. Kun ei anna mielen sabotoida aitoa tekemistä ja olemista.

Mieli toivottaa "ei tuu mitään", "kiire tehdä tätä", mikään ei onnistu" -- huomaa kuitenkin, että kiire on ihan oma valinta. Kun valitsee rauhallisuuden ja rauhoittumisen, ei olekaan mitään kiirettä, itseasiassa alkaa tuntumaan siltä, että kaikki sujuu taas paljon paremmin. Se mitä meidän mieli haluaa ja puhuu, sitä ei kannata välttämättä ottaa kovin vakavasti. Mielen luonto on haluta ja koittaa määräillä meitä.

Seuraa tällä viikolla oman mielen hälinää. Mihin mieli ohjaa. Mikä on totta ja mikä ei ole totta? Ala seurata omaa mieltä ja vaatimuksia, hälinää, sinkoilua sinne tänne. Kaikkea sitä mihin ehkä tätä aikaisemmin on suostunut kyseenalaistamatta oman mielen toimia. Mielellä ei ole todellakaan totuutta yhtään mistään. Se on se hälisevä pinta. Ala kyseenalaistaa omaa mieltä ja omia ajatuksia.

Tarvitseeko seurata tuon jatkuvan mp3:n ohjeita tai käskyjä.

Tai tarkista ainakin onko nuo ohjeet ja käskyt päivitetty koska viimeksi?

Jos huomaat, että mieli käy ylikierroksilla, mitä se väsyneenä monesti tekee. Voit aina palata hetkeksi läsnäoloon, vaikka hengityksen kautta, ja aloittaa puhtain mielin uudestaan, mitä olitkin tekemässä. Älä luota sokeasti omaan mieleen, tutkaile vähän ja päästä sitten ajatukset menemään ja palauta itsesi läsnäoloon.