

KAIP PRISIJAUKINTI MAŽUOSIUS DEMONIUKUS

Šio pratimo dėka mes išmoksime prisijaukinti mažuosius demoniukus – mūsų neigiamas emocijas.

Atlikime šį pratimą, kai pastebime, kad mus apėmė emocija, kuri mums nepatinka. Gal tai gali būti pyktis, liūdesys, baimė ar kita emocija... Arba galime išsivaizduoti situaciją, kurioje taip nutiko...

Galime pabandyti išsivaizduoti, kad ta mums nepatinkanti emocija yra mažasis velniukas ar demoniukas... O gal tai moteriškos lyties sutvėrimas – velniukė ar demoniukė? Pabandykime išsivaizduoti, kaip jis ar ji atrodo..? Gal ši emocija pasireiškia dažnai ir šis velniukas ar velniukė yra dažnas mūsų svečias... Gal galime duoti jam ar jai vardą, pavyzdžiui mažasis arba mažoji

Pabandykime tarsi pasisveikinti su šiuo mažuoju velniuku ar velniuke, išreiškiančiu mūsų jausmą arba emociją. Taip parodome, kad pastebėjome jį ar ją..., galime net truputį šyptelti jam ar jai. Nesistenkime jų bandyti išvaryti, nes jie greitai išsižeidžia ir tada vis grįžta pas mus, ir grįžta, dažniausiai dar labiau aktyvūs, supykę ar įkyrūs... Geriau tarsi iš šono pabandykime pastebėti, ką jis ar ji daro.... Tarsi iš šono išgirsti, ką jis ar ji tau sako ar pasakoja...

Gal galime pastebėti, ką jis mums kalba, ką nori pasakyti...? Gal kur nors jis mus dirgina ar sukelia įtampą, pojūčius kūne?

Dabar išsąmoninkime, kas vyksta mūsų mintyse, kai mus aplanko ši emocija arba mažasis demoniukas (demoniukė). Ką mes tuo metu darome ar norime daryti...

Dabar tiesiog pabūkime su tuo, ką supratome ir nieko nedarykime... Tiesiog truputį išbūkime... Palikime demoniuką ramybėje, kiek galime nekreipkime į jį dėmesio... ir pabandykime išsąmoninti, kaip mes kvėpuojame... Išsąmoninkime savo įkvėpimą..., pauzelę tarp įkvėpimo ir iškvėpimo, iškvėpimą..., pauzelę tarp

iškvėpimo ir įkvėpimo... Perkelkime visą dėmesį į kvėpavimą... ir dabarties momentą...

Dabar jau ne velniukas, ne demoniukas valdo situaciją, o mes... Mes vadovaujame savo elgesiui, o ne demoniukas, kuriam mes leidžiame būti, tačiau nekreipiame į jį dėmesio...

Pagalvokime, ką mes norėtume dabar daryti, jeigu demoniuko nebūtų... Jeigu nebūtų neigiamos emocijos... Ir darykime tai, ką norime... Greitai pamatysime, kad demoniukui atsibos būti su mumis nesulaukiant mūsų dėmesio, jam nepatiks, kad jis negali vadovauti mums ir mūsų elgesiui..., ir jis pasišalins... Neigiama emocija išnyks...

Pasidžiaukime tuo, kad mes galėjome išbūti su nemaloniu jausmu ir nekreipti į jį dėmesio... Pasidžiaukime tuo, kad mūsų atsparumas ir geras nusiteikimas gali padėti jį suvaldyti... Mes galime gyventi taip, kad ne mūsų emocijos ir jausmai, kaip kokie mažieji demoniukai mus valdytų, bet mes valdytume savo veiksmus, kartais nekreipdami dėmesio į pergyvenimus, o darydami tai, ką norime daryti...

