

PRATIMAS ŠEIMAI IR VAIKAMS – PABŪKIME DABARTYJE

Pratimas leidžia lavinti dėmesį per buvimo čia ir dabar įsisąmoninimą

Pradėkime nuo atsisėdimo į patogią poziciją. Bandykime atsisėsti tiesiai su ištiesinta nugarą, tačiau neįsitempti. Mūsų tikslas jausti visą savo kūną – nugarą, kaklą, galvą, rankas, dubenį, kojas taip, kad jaustumėme, kad turime visas šias kūno dalis...

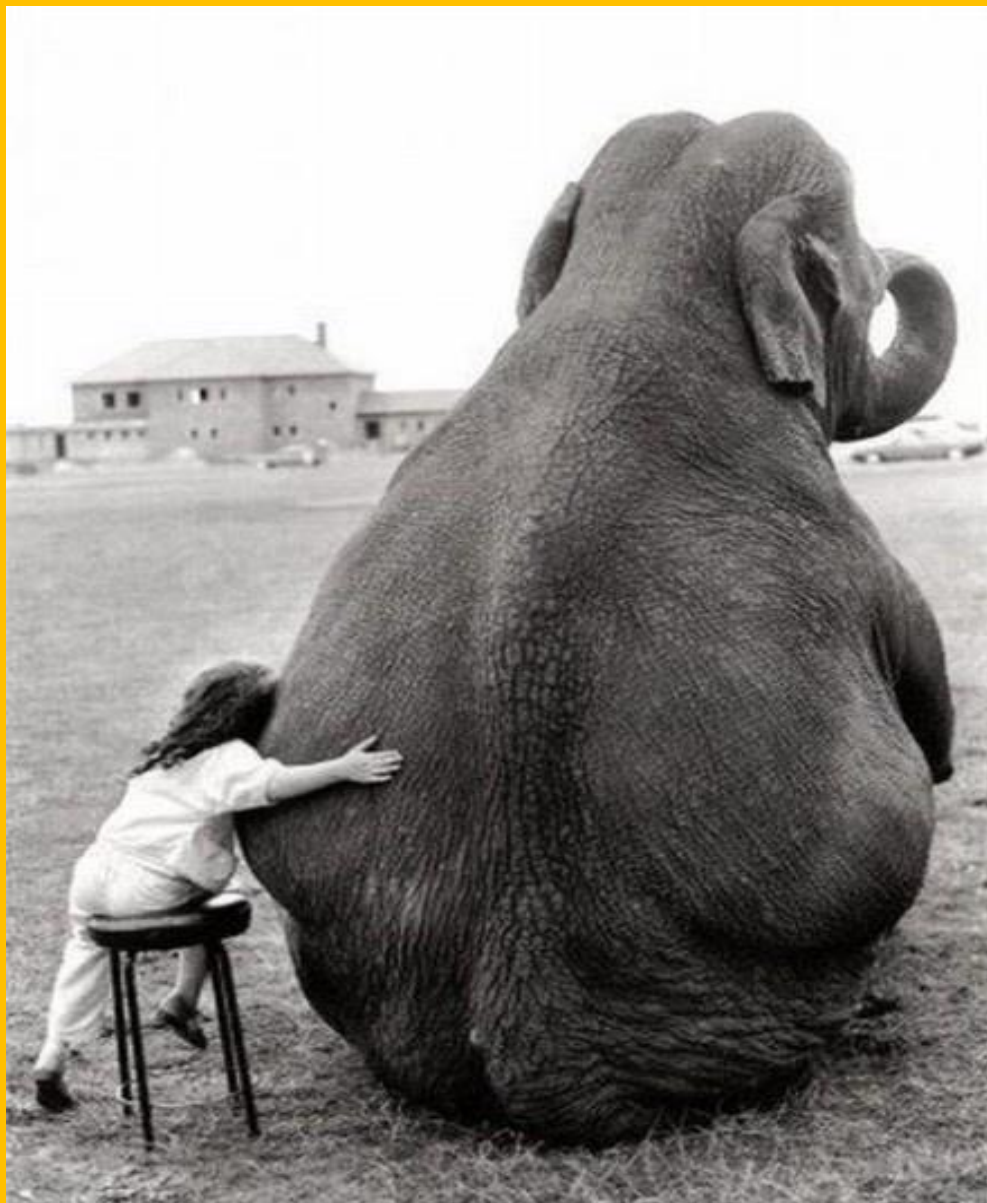
Galime užsimerkti arba.. jeigu norime galime likti atsimerkę ir nukreipti laisvą žvilgsnį į grindis, šiek tiek prieš save...

Dabar... pabandykime tiesiog leisti sau tarsi sustoti visose veiklose..., leisti sau nieko nedaryti..., leisti sau atsitraukti nuo visų veiklų..., tiesiog pabūti...

Dabar... savo sėdėsenoje pabandykime pajusti stabilumą, orumą, tiesumą ir kartu,

kiek galima, atsipalaidavimą. Galime pasijausti stipriais, gerais, protingais ir ramiais žmonėmis, kiek pasiseks... Kartais, kai patiriame stresą ar susiduriame su sunkumais, šių jausmų savyje galime pradėti jausti mažiau... Pastebėkime, pasižvalgykime po savo kūną ir save... kiek mes šio ramaus orumo, gerumo, stiprumo, stabilumo ir garbingumo savyje galime jausti čia ir dabar...

Dabar... pabandykime tarsi susiliesti su dabartimi... Pabandyti nukreipti dėmesį į dabartį, suprasti, įsisąmoninti, kad mes esame šiame kambaryje... Galime įsiklausyti į garsus, kuriuos girdime šiame kambaryje, jo viduje... ar išorėje... Įsiklausymas į garsus yra geras būdas susijungti su dabartimi ar pasinerti į dabarties momentą... Tik įsiklausykime... Ramiai...,



lengvai..., be įtampos įsiklausykime į garsus... Galime pabandyti įsiklausyti į garsus įjungę visą savo kūną..., visą save...

Prisiminkime, kad mums nieko nereikia save versti daryti ar labai stengtis... Tiesiog būkime čia ir viskas... Galime pavadinti tai įsižeminimu... Vis gražinkime dėmesį prie garsų kambaryje klausymo ir įsisąmoninimo. Gal girdime ventiliatorių, gal žmonių, esančių kambaryje keliamus garsus... Galime leisti garsų klausymuisi ir patiems garsams būti tarsi mūsų dėmesio inkaru, leidžiančiu būti dabarties momente.

Jeigu pastebime, kad mūsų mintys klajoja, mes pradėdame galvoti apie ką nors kita... nieko tokio, taip mūsų protas elgiasi. Tiesiog gražiname mintis prie savo sėdėjimo ir įsiklausymo į garsus ir tiek... Nekaltiname savęs už minčių klaidžiojimą... taip tiesiog būna visada... Svarbu, kad mes pastebime dėmesio nuklydimus ir gražiname dėmesį į čia ir dabar... Tiesiog sėdėkime, tiesiog klausykime..., tiesiog būkime...

Galime įsivaizduoti, kad mūsų dėmesys kaip koks naminis šuniukas ar kačiukas bėgioja po kambarį... Tiesiog galime jo nebarant, ramiai ir švelniai gražinti jį prie sėdėjimo ir garsų stebėjimo, ir tiek....

Jeigu mūsų dėmesys nuklydo... nieko tokio... visada galime ramiai bandyti dar ir dar kartelį iš naujo... Taip būna... Viskas vyksta normaliai... Taip būna... Bandykime dar ir dar kartelį įsijausti į savo sėdėjimą..., į garsus kambaryje..., į dabartį...

Dabar padėkokime sau už tai, kad darėme pratimą..., praktikavome... Kai būsimė pasiruošę atmerkime akis, jeigu buvome užsimerkę, pajudinkime pirštus, rankutes, pasiražykime ir užbaikime pratimą...

