

IŠBŪTI NEDARANT

Pratimas skirtas išbuvimui su savo impulsais veikti, emocijomis ir diskomfortu

- Atsistokime arba atsisėskime patogiai, ištieskime nugarą, bet neįsitempkime...
- Pabandykime sutelkti visą savo dėmesį į tai kas vyksta... Jeigu norime, galime užmerkti akis...
- Darydami pratimą mes pastebėsime, įsisąmoninsime savo norus ir impulsus veikti...
- Įsisąmoninsime tai, ką mes norėtume daryti, bet tarsi uždrausime sau tai daryti ir nedarysime, kad ir labai norėsime... Tokiu būdu lavinsime ir gerinsime savo kantrybę ir atsparumą... Kad geriau suprastume, ką reiškia nedarymas norint, galime įsivaizduoti, kad prieš mus ant stalo padėta labai skaniai atrodančio torto ir daug daug ledų, kurių mes labai norime..., tačiau apsisprendėme nieko nedaryti, nevalgyti nieko, nors labai labai norime...

Gerai..., nuo dabar, pasistenkime kurį laiką, kol aš duosiu ženklą nejudėti ir nekalbėti.... Galbūt pastebime, kad šią akimirką kaip tik mes norime judėti, kalbėti, pasikasyti, pasijudinti, pakeisti poziciją. Šaunu... Įsisąmoninkime tai, ką norime daryti ir nedarykime.... Tik stebėkime, kas vyksta, kai mes nedarome to, ką norime daryti..., stebėkime, kas vyksta mūsų kūne..., stebėkime, kas vyksta mūsų mintyse..., stebėkime, kokios ateina mintys, kokie apima jausmai....

- Galbūt jau norime užbaigti kūno ir minčių tyrinėjimą... Jeigu labai norime, užbaikime..., tačiau galime dar truputį palaukti... Kuo ilgiau mes išbūsime su savo norais ir nieko nedarysime, tuo labiau išlavinsime savo tvirtumą bei atsparumą...
- Šaunu... Dabar..., prieš užbaigiant pratimą, galime pajudėti, pajudinti rankas, kojas, pasimasažuoti veidą, nusižiovauti, pasiražyti...
- Dabar... kai esame pasiruošę, galime atmerkti akis ir užbaigti pratimą. Nepamirškime sau padėkoti ir pasidžiaugti savimi, kad taip šauniai laikėmės prieš savo impulsus ir atlikome pratimą...