



ČUJEČNOST: pregled telesa

- Poišči prostor kjer lahko udobno sediš nekaj minut. Zapri oči.
- Zamisli si, da imaš posebno lučko (baterijsko svetilko). Kamorkoli posvetiš z njo, tja usmeriš svojo pozornost.
- Tvoje misli včasih želijo odtavati drugam. Takrat jih pozdravi in jih ponovno usmeri tja, kamor sveti lučka.
- Lučko usmeri na podlago na kateri sediš. Kakšna je? Je mehka, trda, topla, hladna, kako jo čutiš? Samo začuti.
- Sedaj usmeri lučko na noge. Začuti podplate svojih nog... svoje prste. So stopala mrzla, topla, nemirna, ali kaj drugega. Začuti svoje noge, kako počivajo na tleh. Samo opazuj.
- Tvoje misli morda želijo odtavati drugam. Pozdravi jih in jih ponovno usmeri tja, kamor sveti svetilka.
- Svetilko usmeri na srednji del telesa, na trebuh, prsi, hrbet. Kaj občutiš v tem delu? Opaziš dele kjer čutiš težo, napetost, nemir, toploto ali kaj drugega. Ne spreminjaj ničesar, naj bo sedaj tako kot je.
- Ko si pripravljen, usmeri svetilko na celo telo. Začuti svoje telo, kako je sproščeno, mirno ali nemirno, morda je zaspano, polno energije, boleče ali kaj drugega? Svetilka sveti na tvoje telo.
- Ko si pripravljen usmeri svetilko na prostor kjer si sedaj, usmeri pozornost nazaj v sobo. Odpri oči.