

Ćwiczenie 1 Pięć zmysłów

To ćwiczenie jest bardzo odprężające i pomaga skupić myśli na chwili obecnej. Uczy wyczulenia na komunikaty płynące z poszczególnych zmysłów, abyś potrafił zauważać wszystko, co widzisz, słyszysz, wyczuwasz zmysłem dotyku, smaku i powonienia – w tym momencie. Ćwiczenie trwa dwie i pół minuty. Postaraj się zauważyć w tym czasie jak najwięcej swoich doznań, gdy będziesz się koncentrował kolejno na wszystkich zmysłach.

Na początek oceń na skali od 0 do 10 jaki bardzo jesteś odprężony, gdzie 0 to zupełny brak odprężenia, duże napięcie, niepokój, zaś 10 największy spokój, relaks i odprężenie jakie kiedykolwiek czułeś.

Słuch: 30 sekund

Skup uwagę na królestwie dźwięków. Zauważ, co słyszysz w tym momencie. Uświadom sobie dźwięki z otoczenia, szum lodówki lub klimatyzatora... Czy słyszysz czyjś głos, śpiew ptaków, szum wiatru, silnik przejeżdżającego za oknami samochodu? Być może twoje ciało wydaje jakieś dźwięki – gdy się poruszasz, oddychasz lub przełykasz ślinę... Jeżeli twoje myśli odpływają w kierunku czegoś innego, łagodnie skieruj uwagę ponownie na to, co słyszysz.

Węch: 30 sekund

Skup uwagę na zmyśle powonienia... Zauważ wszelkie przyjemne lub nieprzyjemne zapachy, jakie czujesz w tej chwili...Zrób głęboki wdech i postaraj się rozpoznać nawet najdelikatniejszy zapach.... Jeżeli twoje myśli odpływają w kierunku czegoś innego, łagodnie skieruj uwagę ponownie na, co wyczuwasz zmysłem węchu.

Wzrok: 30 sekund

Teraz rozejrzyj się wokół. Przyjrzyj się widzianym kolorom i kształtom. Zauważ największe obiekty... I najdrobniejsze szczegóły... Dostrzeż to, co znajduje się daleko... i blisko... Skanuj wzrokiem otoczenie i odnotowuj to, co widzisz. Jeżeli twoje myśli odpływają kierunku czegoś innego, po prostu skieruj uwagę ponownie na to, co dostrzega twój wzrok... Kontynuuj odnotowywania wszystkiego, co widzisz.

Smak: 30 sekund

Teraz skup uwagę na tym, co wyczuwasz zmysłem smaku. Mogą to być ślady tego co piłeś lub jadłeś chwilę wcześniej... Może jest to delikatny posmak słodki... lub kwaśny... Poliz palec i poczuć jego lekko słonawy smak... Jeżeli twoje myśli odpływają w kierunku czegoś innego, łagodnie skieruj uwagę ponownie na, co wyczuwasz zmysłem smaku.

Dotyk: 30 sekund

Teraz skup uwagę na zmyśle dotyku... Zauważ temperaturę powietrza... Obserwuj doznanie nacisku twojego ciała w miejscu, w którym dotyka ono krzesła lub podłogi... Zauważ wszelkiego rodzaju faktury, gładkość lub szorstkość powierzchni... Zauważ, co odczuwasz w ciele – co czujesz na twarzy lub głowie... na rękach i na ramionach... na klatce piersiowej... brzuchu... nogach. Jeżeli twoje myśli odpływają w kierunku czegoś innego, łagodnie skieruj uwagę ponownie na, co wyczuwasz zmysłem dotyku.

Na koniec sprawdź jak dalece jesteś odprężony. Znów na skali od 0 do 10. Czy twoje myśli odpływały w innym kierunku, czy też przez większość czasu byłeś w stanie pozostać skupiony na chwili obecnej? Jak się czułeś, zauważając po kolei doznania sensoryczne dotyczące poszczególnych zmysłów?

Ćwiczenie 2. Uważna koncentracja

To ćwiczenie jest krokiem w kierunku obserwowania bez walki i oporu. Uzmystowi ci, jak pozwalać pojawiającym się myślom i uczuciom zaistnieć na chwilę i postrzegać je jako to, czym są, czyli jako przemijające doświadczenia, które nie wymagają od ciebie podejmowania jakichkolwiek działań,

Zamknij oczy, odetchnij głęboko... i obserwuj swój oddech. Zauważ odczucie chłodu, gdy powietrze przepływa przez nos lub dostaje się głęboko do gardła. Zauważ rozszerzanie się twojej klatki piersiowej i powietrze dostające się do płuc. Poczuć temperaturę powietrza, które wydychasz. Zauważ, jak twój brzuch podnosi się przy wdechu i kurczy, kiedy powoli wypuszczasz powietrze ustami.

Obserwuj swój oddech, podążając uwagą za powietrzem przepływającym przez twoje ciało... do środka... i na zewnątrz... na środka i na zewnątrz...Jednocześnie odnotuj inne swoje doświadczenia. Gdy jakaś myśl pojawi się w twojej głowie, powiedz do siebie: „Myśl”. Po prostu nazywaj to, co się pojawia. Jeśli odnotujesz jakieś doznanie, jakiegokolwiek by ono było, powiedz do siebie „Doznanie”. A jeśli zauważysz jakąś emocję, powiedz do siebie „Emocja. Po prostu nazywaj to, co się pojawia.

Staraj się nie przytrzymywać żadnego z tych doświadczeń. Jedynie nazywaj je i pozwalaj odejść. I czekaj na kolejne. Po prostu obserwuj swój umysł i ciało, nazywając myśl, doznania, emocje. Jeżeli coś sprawia ci ból, odnotuj uczucie bólu i pozostań otwarty na kolejne pojawiające się doznania. Odnotowuj każde doświadczenie, cokolwiek to będzie, nazywaj je wszystkie i pozwalaj im odejść, pozostają otwarty na kolejne.

Pozwól doświadczeniom po prostu się pojawiać i tylko je obserwuj: myśli... doznania...uczucia... To wszystko jest pogodą, podczas gdy ty jesteś niebem. To wszystko jest zmieniającą się pogodą, którą... obserwujesz... opisujesz.... i której pozwalasz minąć.

Medytuj w ciszy kolejne dwie minuty. Na koniec otwórz oczy i skieruj uwagę na otoczenia. Staraj się wykonywać to ćwiczenie codziennie, dzięki temu udoskonalisz umiejętność obserwowania swoich wewnętrznych doznań i coraz łatwiej będzie ci prowadzić takie obserwacje.