

Obserwacja myśli

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

Zamknij oczy i 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... Poczuj, jak przepona rozciąga się na skutek wdechu i jak rozluźnia się, gdy wydychasz powietrze.

Obserwuj swój oddech, podążając uwagą za powietrzem przepływającym przez twoje ciało....do środka i na zewnątrz.... Do środka i na zewnątrz.../Jednocześnie odnotuj inne swoje doświadczenia. Możesz zwrócić uwagę na myśli. Gdy jakaś myśl pojawia 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 im odejść. I czekaj na kolejne. Po prostu obserwuj swój umysł i ciało, nazywając myśli, doznania i emocje. Jeżeli coś sprawia ci ból, odnotuj to uczucie bóli i pozostać otwarty na kolejne pojawiające się doznania. Odnotuj każde doświadczenie, cokolwiek to będzie, nazywaj je wszystkie i pozwalaj im odejść, pozostając otwarty/a 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 otoczenie.