



## **Csendülés gyakorlatok:**

### **3,2,1,0:**

Elszámolunk 3-tól nulláig és a nullában maradunk. Ha valami kizökkent, újra számolunk.

### **Szív figyelem, ( Szívcsendsmélység ):**

A figyelmet levisszük a szívbe, ott tartjuk, és onnan figyelünk.

Megerősítő mondatok:

- Szívemmel látok.
- A szívem a szemem.
- Eggyé válok a szívemmel.
- A szívemből figyelek.
- Kérdezd meg most a szívedtől: mi a véleménye rólad.
- Kérdezd meg: mi a véleménye az életedről.

A gyakorlatot lehet csukott, vagy nyitott szemmel is végezni.

### **Mondatok, kérdések:**

A következő mondatokat „mantraszerűen gondolni” . Kérdésnél várni a válasza. (Ne válaszoljunk elméből, várjunk, amíg megjelenik a válasz.)

- „Itt vagyok most, sehol máshol!”
- „Ki vagyok én? Ki az, aki ezt kérdezi?”
- „Összhangba vagyok-e a jelennel?”

### **Térfigyelés:**

A távolba kinézünk egy pontot, majd úgy nézünk, hogy 180 fokban lássuk a teret, jobbra és balra is egyszerre. A gyakorlat hatására szétszóródik a figyelem. A gyakorlatot javasolt csendülés előtt végezni, de lehet mozgás közben is pl. buszon, vonaton.

### ***Szembe-nézés:***

Egymással szembe ülve kb. 2m-re. Nézzünk a másik szemébe úgy, hogy a fókusz a másik szeme mögött legyen, nézz a szemek mögé. Ki vagy mi néz onnan valójában? Lásd meg a másik szeme mögött a látót. Kitartó gyakorlás szükséges kezdetben, az időtartamot fokozatosan növeljük.

### ***Tükörbe nézés:***

Ugyanaz, mint a „Szembe-nézés” gyakorlat, csak egy tükör előtt ülve végezzük a gyakorlatot.

### ***Negatív tulajdonságok, érzelmek:***

- Soroljuk fel saját rossz tulajdonságainkat magunkban, majd figyeljük meg, milyen érzést okoznak.
- Válasszuk ki azt az érzelmet, amelyik a legtöbb fájdalmat okozza, majd kérdezzük meg tőle:
- Mikor talákoztál vele legkorábban?
- Majd nézd végig a történetet a legapróbb részletekig és közben hagyd, hogy a jelenben az érzelmek jöjjenek.
- „Hagyom, hagyom, itt lehettek, megengedem, hogy itt legyetek.”
- Addig figyelj az érzelmet, amíg el nem olvad teljesen, majd maradj a figyelemmel ott azon a helyen ahol eltűnt.

### ***Én a test vagyok gyakorlat:***

Figyelni a testet, lábakat, kezeket, a test többi részzeit, majd megfigyelni egyben a testet, utána az érzést figyelni és hagyni. ennyi...

Jó gyakorlást! ☺

A CSEND legyen veletek!

