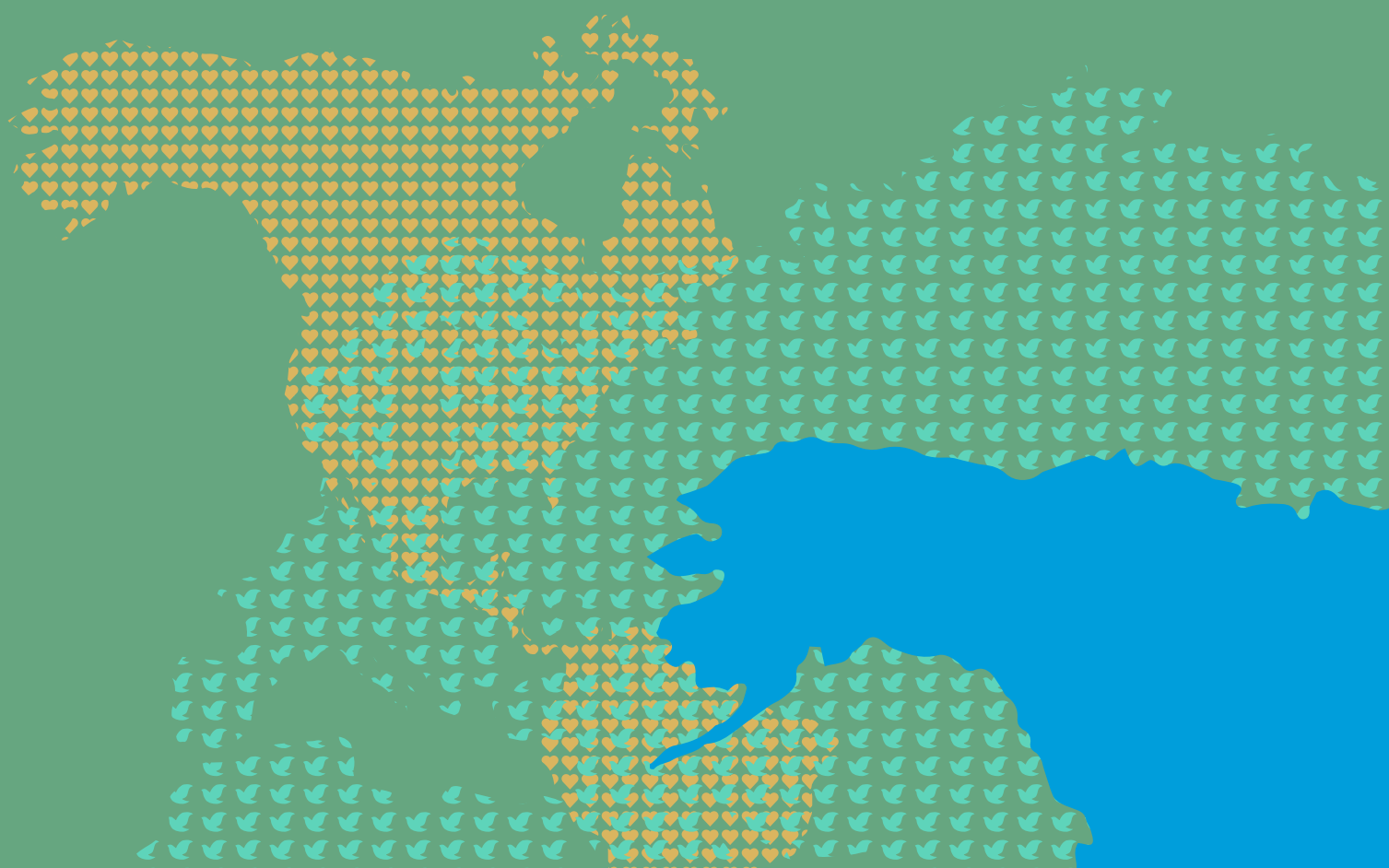




# Mina ja sina – rahu loomine suhtlemise teel





## Teine vaatlus

Kuula lisatud helifailist lõögastusharjutust. PDF-ist leiad ka harjutuse teksti.

„Võta mugav asend – istu põrandal või lama kindlal pinnal. Sule aeglaselt silmad.

Märka oma keha õrna liikumist, kui hingad sisse ja välja. Milline sinu hingamine praegu tundub? Proovi lasta hingamisel olla täpselt selline, nagu see on – sa ei pea püüdma seda kuidagi muuta. Hingamine võib muutuda natuke rahulikumaks lihtsalt sellepärast, et pöörad sellele tähelepanu. See on täiesti normaalne. Ära proovi hingamist teadlikult muuta – ole lihtsalt uudishimulik. Kus sa praegu oma hingamist tunned? Lase endal koos hingamisega puhata.

Seejärel pööra tähelepanu kogu kehale ning tunneta ennast pealaest jalatallani. Mis minu kehas praegu toimub? Milliseid aistinguid või emotsioone ma oma kehas märkan? Kas ma tunnen avarust või tihedust, soojust või külmust, staatilisust või liikuvust? Kus ma neid tundeid kogen? Võib-olla märkad, kuidas tähelepanu keha erinevatele osadele liikumisel midagi muutub. Jätka hingamist.

Suhtu kõikidesse märkamistesse uudishimuga. Sa ei pea praegu midagi lahendama ega parandama. Selle asemel proovi olla mõistev ja aktsepteeriv kõige suhtes, mida sa tunned. Lihtsalt märka. Ole kohal oma keha ja mis tahes tunnete jaoks.

Kui tunned kehas pingeid või valu, võid kasutada oma hingamist: hinga õrnalt pinge suunas sisse ning välja hingates vabasta pinge. Jällegi – sa ei pea midagi muutma. Lihtsalt märka ja hinga ning puhka kõigega, mis esile kerkib.“

Võid harjutust teha 3 kuni 30 minutit või nii kaua, kui vaja.