

Vizualizációs gyakorlat – „Hol lakik ez az érzés?”

(Időtartam: kb. 6–8 perc. Érdeemes ülve, csendes környezetben végezni.)

Ülj le kényelmesen. Hagyd, hogy a tested súlya megérkezzen az alátámasztó felületre. Érezd a talpad a földön, a kezed a combodon, a légzésed mozgását a törzsedben. Most semmit nem kell tenned. Csak figyelni. Vegyél néhány mély, lassú levegőt. Belégzés... és kilégzés. Érezd, ahogy a levegő megmozgat. Minden lélegzeted egy finom kapcsolat: a tested és a figyelmed között.

Most hozd be a figyelmedbe a következő kérdést – nem kell azonnal válaszolni rá, csak figyeld, mi történik benned, ha meghallod: „Hol érzem most a reményt a testemben?” Lehet, hogy egy pontban jelenik meg. Lehet, hogy szétterül. Lehet, hogy egy szín, egy hőmérséklet, egy mozgás, egy feszülés vagy lágyság formájában érkezik. Csak figyeld meg – és bízz abban, amit érzékelsz.

Most kérdezd meg magadtól csendesen: „Hol érzem most a félelmet a testemben?” Lehet, hogy máshol van. Lehet, hogy intenzívebb. Lehet, hogy alig észlelhető. Figyeld meg, hol él benned most ez az érzés – nem gondolatként, hanem testérzetként. Most, hogy észrevetted a remény és a félelem „lakóhelyét” a testedben, kezdj el finoman oda lélegezni. Nem kell változtatni rajta. Nem kell eltüntetni. Csak küldj figyelmet oda.

- ⇒ Belégzés – figyelem a reményhez
- ⇒ Kilégzés – figyelem a félelemhez.
- ⇒ Belégzés – kapcsolódás.
- ⇒ Kilégzés – engedés.

Képzeld el, hogy a figyelmed melegséget visz ezekre a területekre. Nem sűrget, nem tol el semmit – csak ott van. Mint egy kéz, ami jelen van. Most mondd ki magadban halkán, akár minden kilégzésnél: „Bármilyen érzés is van itt, megengedem, hogy itt legyen.” Ez a mondat nem jóváhagyás. Ez jelenlét. Ez az a belső tér, ahol a test és a lélek is meghallgatásra talál. Figyeld meg, változik-e valami. Lehet, hogy nem. Lehet, hogy igen. Mindkettő rendben van. Maradj ebben a finom jelenlétben még néhány lélegzésig. A tested most is mesél – és te most is figyelsz rá.

Majd lassan, a saját tempódban hozd vissza a figyelmed a külvilágba. Mozgasd meg az ujjaidat, nyisd ki a szemed, és érezd: itt vagy. Kapcsolódsz. Érzékelsz. Engedsz. És jelen vagy.