

Practica detaliata mai jos poate fi facuta pe parcursul zilei, in trei pasi:

Pasul 1: identifica ceva in momentul “aici si acum”, ceva ce apreciezi: poate fi o experienta senzoriala, cum ar fi un miros: poti aprecia mirosul de cafea proaspat macinata, de ceai aromat sau orice altceva face parte din experienta ta prezenta, poate fi un sunet sau o imagine sau o senzatie in corp care se intampla aici si acum; incepi de acolo si apreciezi ceea ce este.

Pasul 2: gandeste-te la ceva din viata ta ce apreciezi si permite sa simti experienta de a genera apreciere in interiorul corpului tau. Nu trebuie sa fie ceva grandios, poate fi apreciere pentru faptul de a avea o masina care te transporta in fiecare zi la serviciu sau de a avea o haina calduroasa care iti tine de cald.

Pasul 3 – gandeste-te la ceva din viata ta ce ai dori sa schimbi, ce ai dori sa fie diferit sau sa se intample altfel si verifica daca poti identifica un singur lucru, ceva ce poti aprecia pentru ca este exact asa cum este.

Si in toate cele trei cazuri, simte apreciere in interiorul corpului, ancoreaza senzatiile de apreciere in corp, respira o data cu ea; ii oferi spatiu ca sicand ai intampina energia de apreciere, fara a incerca sa o pastrezi / opresti, fara a ramane atasat de ea.

Las-o sa curga prin corp, revin-o cu atentie in centrul trunchiului si permite practicii sa se deruleze din nou.

Introspectie:

Va invit sa permiteti atentiei voastre sa fie orientata spre interior. Asta inseamna pur si simplu sa-ti aduci atentie in spatiul din capul pieptului.

Atentia ta este ceva ce **poti muta** dintr-un loc in altul. De pilda iti poti imagina ca plasezi atentia ta la o distanta de doua brate in fata ta, daca este un obiect in fata ta la doua brate distanta. Cum anume este sa orientezi atentia ta asupra acelui obiect?

Si apoi imagineaza ca orientezi atentia la o distanta de doua palme in fata ta, ca atunci cand citesti o carte.

Apoi plaseaza atentia in centrul trunchiului, intr-un punct care se afla la mijlocul distantei dintre piept si spate, in spatiul dintre gat si bazin.

Numim acest proces – **orientarea atentiei in josul si in interiorul corpului**. Foarte des atentia este plasata in partea superioara, la nivelul capului si in afara corpului; sau in viitor; sau in trecut.

Prezenta constienta permite atentiei tale sa fie aici si acum. Asadar, gaseste acel punct plasat in centrul trunchiului tau si odihnesti-te atentia cateva clipe in zona respectiva.

Ai putea chiar observa ca, in timp ce aduci atentia in acea zona, este o liniste pe care poate o intalnesti. Aceasta liniste, acest spatiu – este de fapt oricand aici, oricand acum – doar ca mintea devine mai interesata de lucruri care sunt in sus si in afara. Asadar, orientand atentia in jos si in interior, ai putea gasi adesea o liniste, doar prin orientarea atentiei tale in acest fel.

Aprecierea este o alt **mod de a orienta atentia**. Ori de cate ori alegem aprecierea, alegem sa plasam atentia intr-un anume fel. Adesea mintea pune stapanire pe atentie si o duce in acele directii pe care am dori sa le schimbam, aducand in prim plan lucrurile despre care ne plangem sau legat de care ii invinovatim pe altii sau despre care ne ingrijoram sau pe care le regretam.

In apreciere, alegem constient sa plasam atentia noastra pe ceva ce pretuim sau ne place, intocmai precum constient alegi sa aduci atentia in jos si in interior – orientand-o catre acel punct din centrul trunchiului tau.

Deci pentru a practica apreciere, pur si simplu permite atentiei tale sa gaseasca **un singur lucru in acest moment prezent pe care il apreciezi**, fara a face asta prea complicat. Ai putea aprecia, de pilda, sentimentul de suport pe care il ai atunci cand sprijini corpul pe scaun sau ai putea aprecia temperatura camerei in care te afli sau aerul care intra si iese din plamani. Ai putea aprecia o parte a corpului in care simti deschidere, relaxare sau caldura. Ai putea aprecia sunetul propriei tale respiratii. Doar permite orientarea atentiei pe ceva ce apreciezi si care se intampla chiar in acest moment prezent. Si in timp ce iti odihnesti atentia pe ceea ce apreciezi, permite-ti doar sa experimentezi aprecierea. Ai putea observa cum aprecierea se simte in corp. In ce parte a corpului experimentezi aprecierea? Este in zona inimii? Este in abdomen? In zona pelviana? Poate fi diferit pentru fiecare dintre noi. Doar observa unde in corp experimentezi apreciere si intampina in acceptare, deschizandu-te complet in fata experientei de apreciere.

Si apoi lasa aprecierea sa treaca prin tine, las-o sa se duca. Adesea incercam sa pastram ceva ce apreciem, sa oprim ca pe ceva pretios si de neinlocuit si ne e teama ca daca ii dam drumul ramane un gol pe care nimeni si nimic nu-l poate umple.

Dar daca practicam prezenta constienta, observam ca daca suntem dispusi sa plasam atentia noastra “aici si acum”, pe ceva ce apreciem - exista o sursa constanta si continua de apreciere, fara a fi nevoie sa ramanem atasati de o apreciere veche, chiar daca aprecierea este veche de doar un minut sau de cinci minute, ii putem da drumul, o putem elibera si putem gasi urmatoarea apreciere.

Asadar, te invit sa experimentezi asta. Verifica acest moment si cauta ceva ce poti aprecia in acest moment: exploreaza sunete, imagini (daca ochii sunt deschisi), senzatii in corp – doar gaseste ceva in acest moment ce apreciezi si respira cu apreciere si permite-ti sa simti aprecierea in corp si simte-o complet. Si apoi, cand esti gata – doar permite aprecierii sa treaca, sa plece – fara atasament sau adezivitate – o eliberezi pur si simplu si ii dai drumul sa se duca.

Si acum va invit sa extindem putin experienta. Permite-ti sa plasezi **atentia pe un lucru din viata ta pe care il apreciezi in mod curent**, ceva ce se intampla chiar acum in aceasta poveste care poarta numele tau si pe care o consideri viata ta. Si fara prea mult efort, pur si simplu alege primul lucru care se ridica: poate fi o relatie, o oportunitate sau o experienta. Ai putea aprecia libertatea pe care o experimentezi in mod curent in viata ta. Si acum lasa imaginea acestei experiente sa se deruleze in mintea ta: daca sunt sunete care insotesc acest aspect pe care il apreciezi – asculta sunetele, permite imaginilor si sunetelor sa apara si permite corpului sa simta apreciere si observa din nou in ce parte a corpului experimentezi aprecierea: ar putea fi in modul in care respiri, uneori este ca o efervescenta care apare in partea din fata a corpului sau

Generare apreciere. Viata ca aliat
Introspectie pentru generare apreciere

ca o furnicatura ce apare in spatele gatului, alteori este doar o senzatie de liniste, pace si spatialitate. In orice fel apare in corpul tau, doar intampin-o si primeste-o, permite-i sa fie aici, respira impreuna cu ea. Si apoi, cand acest val de apreciere s-a incheiat / este complet, elibereaza-l, lasa-l sa se duca, sa se disipeze, asemenea unor valori care se formeaza in crescendo si apoi se elibereaza singure cand ajung la mal, permite in acelasi fel aprecierii sa se elibereze singura.

Revin-o cu atentie in josul si in interiorul trunchiului tau. Si acum vom parcurge o experienta finala a aprecierii. Pentru acest moment de apreciere – gandeste-te la **o situatie sau relatie din viata ta in care ti-ai dori ca lucrurile sa fie diferite, ceva ce ti-ai dori sa schimbi**. Si permite acelei situatii sau relatii sa se deruleze in mintea ta, vizualizeaza imaginile si asculta sunetele. Si accepta dorinta de a vrea sa fie altfel decat este, faptul ca vrei sa se schimbe – poate fi despre o persoana care vrei sa se comporte diferit decat o face sau despre faptul ca tu vrei sa schimbi ceva legat de tine sau de un obiect / o situatie. Doar lasa filmul sa se deruleze: observa, asculta si accepta faptul ca vrei sa fie diferit decat este. Si verifica daca ai fi dispus sa afli un lucru despre situatie pe care poti sa il apreciezi exact asa cum este. Aceasta nu inseamna ca nu mai vrei schimbarea, ci vezi daca poti identifica un singur aspect despre respectiva relatie sau despre situatie pe care sa o poti aprecia pentru a fi exact asa cum este. Si cand acel aspect se ivede, priveste-l cu ochii mintii si permite experienta aprecierii pentru a fi exact asa cum este, permite acestui lucru sa fie experimentat in corp si observa unde anume simti aprecierea in corp. Observa unde simti aprecierea in corp si intampina in deschidere. Si, apoi, cand esti gata, daca nu s-a intamplat inca, lasa acel val de apreciere, oricat de mic ar fi sa se incheie si sa se elibereze, da-i drumul si lasa-l sa se duca. Si revin-o cu atentie la centru, conectandu-te cu acel punct de jos si din interior.