

Pentru inceput, da-ti voie sa iti dai seama unde **nu** este problema ta.

Incet, da-ti voie sa devii constient **de PERCEPTIILE SENZORIALE**, incepand cu simtul **AUZULUI**. Iti poti da voie doar sa auzi, sa asculti, sa primesti ceea ce se aude in acest moment?

Apoi, in timp ce te focusezi pe auz: iti dai voie sa primesti **LINISTEA** care inconjoara si se intrepatrunde cu ceea ce se aude? Penduleaza pentru cateva momente intre ceea ce se aude si ceea ce nu se aude.

Da-ti voie sa fii constient de ceea ce **VEZI**. Iti dai voie sa primesti orice ar aparea in campul vederii? Apoi, ti-ai putea da voie sa observi si sa primesti **SPATIUL**, sau **VIDUL**, care inconjoara fiecare imagine sau obiect, inclusiv spatiul dintre cuvintele scrise pe aceasta pagina? Alterneaza intre cele doua perceptii pentru cateva momente.

Da-ti voie sa devii constient de **SENZATIILE** tale. Ai putea sa le primesti, asa cum apar ele in mintea ta in acest moment?

Apoi, in timp ce te concentrezi pe senzatii, ai putea sa primesti **LINISTEA** si **SPATIUL** care inconjoara si se intrepatrund cu senzatiile? Oscileaza intre focusul pe senzatii si pe spatiul pe care aceste senzatii il ocupa in corpul tau.

Acum, a venit momentul sa te focusezi pe o **PROBLEMA IN PARTICULAR**. Iti dai voie sa primesti aceasta informatie, alaturi de toate imaginile, sunetele, senzatiile, gandurile si sentimentele care ii sunt asociate?

Ti-ai putea da voie sa observi cum **experienta ta de “aici si acum” se intampla dincolo de aceasta problema specifica?**

Si, poate, ai putea observa ca problema nu este niciodata cu tine in momentul PREZENT?

Ci ca este legata de ceva ce iti imaginezi despre viitor sau de ceva despre care iti amintesti din trecut?

Si poate incepi sa devii constient de faptul ca poti oricand alege sa te opresti din a mai cauta probleme acolo unde ele nu sunt de fapt.