

Διαλογισμός για την αντιμετώπιση δυσκολιών

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτήν τη πρακτική για να αντιμετωπίσεις δύσκολα συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις

Βρες μια άνετη θέση

Και τότε παρακολούθησε μέσα στο σώμα σου και προσπάθησε να εντοπίσεις ένα μέρος του σώματος το οποίο το αισθάνεσαι καλά

Ευχάριστο, ασφαλές, εύκολο,

Ή τουλάχιστον, ουδέτερο

Παρατήρησε τα χέρια, τις φτέρνες ή τα πόδια σου

Απλά άσε την προσοχή σου να πάει σε αυτό το ευχάριστο σημείο του σώματος

Χέρια ή πόδια ή ό,τι άλλο έχεις διαλέξει

Και άσε την προσοχή σου να παραμείνει εκεί

Το αισθάνεσαι

Το νιώθεις

Πρόσεξε τι είδους αισθήσεις υπάρχουν

Άσε το μυαλό σου να χαλαρώσει λίγο

Αισθάνεσαι αυτό το μέρος του σώματος

Και τώρα αν υπάρχει κάτι δύσκολο που σου συμβαίνει

Ένα δύσκολο αίσθημα ή μια σωματική αίσθηση που είναι δύσκολη

Άσε τη προσοχή σου να πάει εκεί

Ίσως είναι ένας πόνος στον ώμο ή τη πλάτη

Ή ένας πονοκέφαλος

Ή μια αίσθηση λύπης

Ή αγωνία

Ή θυμός

Πού αισθάνεσαι αυτή την αίσθηση στο σώμα;

Πού αισθάνεσαι αυτό το συναίσθημα στο σώμα;

Παρατήρησέ το

Απλά πρόσεξε το για μια στιγμή

Το αφουγκράζεσαι

Το αισθάνεσαι

Συνέχισε να αναπνέεις

Και τώρα στρέψε τη προσοχή σου πίσω στη περιοχή που αισθάνεσαι άνετα

Στα χέρια ή στις πατούσες, ή στα πόδια σου

Και απλά παραμένεις εκεί για μια στιγμή

Το αισθάνεσαι, το νιώθεις

Χαλαρώνεις, διατηρείς τη συνειδητότητα σου

Παρόλα αυτά, κάνεις μια παύση όταν κάτι είναι πιθανώς εξαιρετικά δυσάρεστο

Σωματική δυσκολία ή πόνος

Ή το συναίσθημα ή οι σωματικές εκδηλώσεις του συναισθήματος

Οι δονήσεις στο στήθος

Ή το σφίξιμο στη κοιλιά

Ή η ένταση στο σαγόνι

Απλά το προσέχεις

Και αναπνέεις

Και το αφήνεις να υπάρχει

Αφήνεις ό,τι υπάρχει, να παραμείνει

Και τότε φέρνεις τη προσοχή σου πάλι στο ευχάριστο ή το ουδέτερο μέρος του σώματος

Χέρια, πόδια, οτιδήποτε

Χαλαρώνεις

Μένεις παρών και σε εγρήγορση

Αισθάνεσαι την ασφάλεια

Τη σύνδεση με αυτό το σημείο

Τώρα μένεις συνδεδεμένος/η με αυτό το σημείο

Αλλά κοιτάξεις αν παράλληλα μπορείς να κρατήσεις επαφή με ένα δύσκολο μέρος του σώματος

Μπορείς ακόμα να μείνεις συνδεδεμένος με τη περιοχή του σώματος που αισθάνεσαι καλά

Και παρόλα αυτά να γνωρίζεις ότι υπάρχει κάτι που σε ενοχλεί

Και απλά το αφήνεις να υπάρχει

Κρατάς ίσως το 75% της προσοχή σου στο σημείο που είναι άνετο

Συνεχίζεις να αναπνέεις

Κράτα επαφή με τη δύσκολη περιοχή

Πρόσεξε τι συμβαίνει εκεί, γίνεται πιο έντονο ή μειώνεται;

Αλλάζει, μετατρέπεται σε κάτι άλλο;

Πρόσεξε ό,τι και αν γίνεται

Χαλάρωσε, ανέπνευσε

Και τώρα δες αν μπορείς να καλλιεργήσεις αισθήματα αγάπης και καλοσύνης

Καλοσύνη για τον εαυτό σου για ό,τι αισθάνεσαι αυτήν τη στιγμή

Φυσικό πόνο, συναισθηματικό πόνο

Κοίταξε τον εαυτό σου με καλοσύνη

Δεν είσαι μόνο εσύ που έχεις αυτές τις δύσκολες αισθήσεις

Άρα εύχεσαι σε όλους να απαλλαγούν από τον πόνο και να μην υποφέρουν



Μακάρι όλοι να είμαστε χαρούμενοι