

4. lecke: Figyelem a hangokra és a testérzetekre (hangfelvétel szövege)

A mondatok közötti három pont(...) mindenhol azt jelenti, hogy ott egy kis szünet van a hangfelvételen, kellő időt adunk magunknak ahhoz, hogy megérezzük azt, amiről éppen szó van.

Helyezkedjünk el megfelelő testtartásban, és csukjuk be a szemünket... Törekedjünk arra, hogy testünk legyen összeszedett, de ugyanakkor nyugodt is...

Köszönöm, Istenem, hogy jelen vagy... Betöltöd ezt a szobát... Egészen közel vagy hozzám... Itt vagy bennem is... Segíts, hogy én is jobban jelen lehessenek a számodra... Hogy jelen tudjak lenni, arra próbálok figyelni, amit az érzékszerveim mutatnak a jelen pillanatból... Odafigyelek a hangokra... Most nem kell törődnöm azzal, hogy mi lehet az egyes hangok forrása, csak magát a hangérzetet ízlelgetem... Próbálok mindig arra a hangra figyelni, amelyik éppen most szól... Most áttérek a figyelmemmel a testérzetekre. Hogyan érzem a szék tartóerejét az ülőfelületen?... Testsúlyommal nyugodtan ránehezedhetek a székre, mert biztonságosan megtart... Arra gondolok, hogy Isten is megtart engem, nyugodtan ráhagyatkozhatom... Próbálok éberem, érdeklődve figyelni további testrészekre... Hogyan érzékelem a combom,... az alsó lábszáram,... a lábfejem az ujjakkal,... a törzsem,... a nyakam... Arcizmaimat engedem ellazulni... Hogyan érzem az arcbőröm súlyát,... az alsóajkam,... a felsőajkam,... orrom,... szemem,... vállaim,... felkarjaim,... alkarjaim,... a kézfejem az ujjakkal... Most visszatérek a figyelmemmel az arcomhoz... Engedem még jobban ellazulni... És engedem, hogy ez az ellazultság az arcomtól kiindulva fokozatosan tovább terjedjen az egész testemre... Próbálok átfogni a figyelmemmel a testem egész tömegét... Köszönöm, Istenem a testem, amelyben megteremtettél... Most áttérek a figyelmemmel a légzésemhez... Hogyan érzem az orrüregben a ki-be áramló levegő langyosságát, hűvösségét... Próbálok nem szabályozni a légzés ütemét, csak szemlélem, amint megy a maga ütemében... Mindig arra az érzetre figyelek, amit éppen most érzek az orrüregben... Áttérek a figyelmemmel a mellkasomra. Mit érzek ott kilégzéskor, belégzéskor... Próbálok egyre jobban kiengedni a kezemből a légzés ütemének irányítását... Áttérek a figyelmemmel a hasamhoz. Hogyan érzem ott a légzés hatását... Milyen érzélem van most bennem?... Nem kell megfogalmaznom az érzést, elég csak rátekintennem az érzésre...

És most kérlek, Szentlélek, hogy segíts imádkozni. Indításaidal vezess személyes találkozásra, személyes kapcsolatra.