

ŠUM PRALESSA – SMYSLOVÁ KONCENTRACE

Běžně jsme obklopení velkým množstvím podnětů, které přitahují naši pozornost. Někdy jich bývá tolik, že se ocitáme v hotové džungli ruchů, ať už zvukových nebo obrazových. Všude kolem nás něco zvoní a bliká, cvaká a hučí, ševelí a skučí. Zkuste si uprostřed takové divoké smyslové džungle pohrát s pozorností!

Jak taková hra vypadá? Jednoduše. Na chvíli se zastavte, jako byste zmrzli. Zbystřete všechny smysly jako pralesní zvíře a uvědomte si přítomný moment. Tedy to, jak se právě TEĎ cítíte ve svém těle, ve svém duchu a ve své mysli. Co se TEĎ děje kolem, co TEĎ slyšíte za zvuky a odkud přicházejí. Co TEĎ máte před očima a kolem sebe. Zaposlouchejte se do zvuků města i přírody a zkuste si uvědomit každý zvuk zvlášť – štěkot psa, hučení aut, šumění stromů, tikot hodin nebo dechu uvnitř svého nosu. Když se dovedete zaměřit na jednu dílčí věc, prales kolem vás se stává rázem mnohem srozumitelnější.

