

## Érzékenység aktiváló meditáció

Ehhez a gyakorlathoz kényelmesen feküdj le.

Néhány lényeges részlet ehhez a gyakorlathoz:

### **1., A gyakorlat alatt figyelj a testi ÉRZETEKRE.**

Nagyon lassan és türelmesen pásztázd a testedet, mintha érzeteket keresnél, és amint felfedezel egy érzetet mondd ki hangosan és azt is, hol érzed.

Az érzetek lehetnek mindenfélék: melegség/hidegség, energiaáramlás, összehúzódás, kitágulás, vibrálás.

Sőt, az is lehet, hogy egyes napokon nem érzel semmi különösét vagy olyan mintha nem érzékelnél semmit.

Bármilyen is legyen az élmény, csak emlékeztess magad, hogy minden rendben van!

Vedd fel az 1.héten tanult hozzáállást: szeresd magad, úgy ahogy vagy! Minden érzékeléssel, vagy annak hiányával. Minden úgy jó, ahogy abban a pillanatban van.

### **2., Nem kell MEGÉRTENI, hogy miért épp azt érzed, amit érzel!**

Nem kell megmagyarázni sem, sőt összehasonlítani sem. Csak figyeld meg az érzetet és nem menj bele semmi elemzésbe vagy agyalásba.

### **3., Mondd ki hangosan az érzetet és azt, hogy hol érzed!**

Pl. vibrálást érzek a jobb petefészkemnél. Melegséget érzek a hasamban. Kis szorítást érzek a hüvelyemben.

**4., Ha megjelenik egy ERŐTELJES érzelem, vagy MAKACS gondolat, akkor mondd ki hangosan, majd térj vissza az érzékeléshez.**

**Miért végezzük ezt az aktiváló meditációt:**

- segít az érzetek tudatosításában, az érzetek elmélyítésében (intenzívebbé tételében),
- segít a test és az elme közötti kapcsolat kiépítésében , ami által egyre többet és többet fogsz érzékelni,
- növeli az érzékenységet a nemi szervben,
- segít 'kijönni' a fejedből és megérkezni a testbe,
- megtanulod hogyan hallgass a testedre és az intuíciónra.

**Miért mondjuk ki hangosan az érzetet:**

- az elme és a test között mély kapcsolatot létesítünk általa,
- megtanít JELEN lenni a testeddel, testedben
- amikor kimondod az érzetet, ahelyett, hogy csak érzékelnéd, de nem adsz neki hangot – a belső érzékelés-jelenlét valóságod lépésről lépésre átalakul, és többet fogsz érzékelni
- a klassz szexuális élményekhez ELENEDHETETLEN, hogy a jelenben legyél és a testedben legyél!!!