



Balance Hirsch

A CSOKOLÁDÉ MEDITÁCIÓ



Ez a meditációforma jól alkalmazható a munkahelyen illetve stresszes szituációkban is.

Vegyél egy kis darab csokoládét. Így van; a csokoládémeditációhoz természetesen szükséged lesz egy darab csokoládéra. Mi egy kis darab nagy kakaótartalmú étcsokoládét ajánlunk, de használhatsz egy csokoládécsókot, egy marék féledes chipset, vagy bármit, ami éppen kéznél van. Nem kell, hogy nagy darab csokoládé legyen, sőt, a falatnyi vagy kicsit nagyobb darab a legjobb.

Lazítsd el a tested! Vegyél néhány mély lélegzetet, és dolgozz az izmok megfeszítésén, hogy ellazítsd a tested. A csokoládémeditációt a lehető legtestileg leglazábban akarod kezdeni. Csukd be a szemed, ha jól érzed magad. Szagolgass, bámujl és rágcsálj. Miután megszagoltad a csokoládét és élvezted az illatát, miután ránéztél a csokoládéra és igazán magadba szívtad, hogy milyen finomnak tűnik, végre beleharaphatsz egy kis falatot a csokoládédba.

Hagyd, hogy megüljön a nyelveden és elolvadjon a szádban. Vedd észre a csokoládé ízét, teljesen belefeledkezve abba, amit éppen most tapasztalsz. Folytasd a mély lélegzést, és koncentrálj a szádban lévő érzésekre. Koncentrálj az érzésekre. Miközben lenyeled, koncentrálj arra, hogy milyen érzés, ahogyan lemegy. Figyeld meg, hogy milyen üresnek érzed a szádat.

Aztán, amikor egy második harapást veszel, próbáld meg még azt is észrevenni, milyen érzés a karod, ahogy a csokoládét a szádhoz emeled, milyen érzés az ujjaid között, majd a szádban. Ismét összpontosíts azokra az érzésekre, amelyeket a jelen pillanatban érzel.

Koncentrálj újra a jelenre. Ha a csokoládémeditáció közben más gondolatok jutnak eszedbe, finoman összpontosítsd újra a figyelmed a csokoládéval kapcsolatos ízekre és érzésekre. A lényeg az, hogy a lehető legjobban a jelen pillanatban maradj.

Élvezd az érzést. Amikor befejezted a csokoládé ízlelését, térj vissza az érzésre a nap folyamán, és érezd magad még nyugodtabbnak. Folytathatod a meditációt, miután a csokoládé elfogyott, vagy egyszerűen csak folytasd a napod közvetlenül utána.