

Čuječna imaginacija partnerja in sebe ob njem

Zaprte oči in si predstavljajte, da sta v tem trenutku skupaj s svojim partnerjem oziroma partnerko. Vaša predstava naj bo čim bolj živa in podrobna, kot bi bila v resnici sedaj skupaj.

Predstavljajte si partnerja/partnerko pred sabo. Kakšnega videza je, kako je oblečen/oblečena? Ali stoji ali sedi? Kakšna je njegova/njena drža? Kakšen izraz opazite na njegovem/njenem obrazu? Skušajte to osebo, ki je pred vami, empatično začutiti. Kako se sedaj počuti, kaj doživlja v sebi? Mu/ji je prijetno ali neprijetno? Je zadovoljen/zadovoljna? Ali ga/jo kaj obremenjuje? O čem razmišlja? Ali si kaj želi? Kaj potrebuje? Ali govori ali je tiho?

Zavedite se sedaj tudi sebe ob tej osebi. Kako blizu sta si v tej vaši imaginaciji - ali sedita ali stojita drug poleg drugega, se držita za roke, se objemata, sta obrnjena vsaksebi ...? Kakšno je vaše razpoloženje? Opazujte svoje lastno doživljanje, ki je prisotno v vas. Katero čustvo zaznate, ali morda mešanico čustev? Katera misel se morda pojavi v vašem umu sedaj, ko ste s svojim partnerjem, svojo partnerko? Kaj si vi sedaj želite? Kaj potrebujete? Bi želeli svojemu partnerju/partnerki kaj povedati?

Nekaj časa samo opazujte vse, kar koli doživljate. Nato zaključite vajo.

Mihael Černetič