



## **Bazinis „DFB METODIKOS“ pratimas**

### **"KINAS"**

„Kino“ pratimas arba savęs prisiminimas duoda galimybę ištreniruoti stabilią „savimonę“ ir parodo kryptį, siekiančiam išsitapatinimo su sąmone.

Pats stipriausias poveikis praktikuojant šį pratimą, yra galimybė realiai pergyventi principinį skirtumą tarp „savikontrolės“ ir „savimonės“.

Šis pratimas atliekamas dienos pabaigoje, užbaigus veiklą. Praktikuojantis peržiūri spalvotą, plačiaekranį filmą, kur jis pats yra pagrindiniame vaidmenyje ir kur visi įvykiai vyksta atvirkštine eiga – nuo filmo pabaigos į filmo pradžią.

Pastaba: „Kino“ pratimas kaip ir „Kontempliacija“ turi pabaigą, t.y. specifinę sąmonės būseną, atsirandanti darant šį pratimą, tampa realia sąmonės kokybe.

Rekomendacijos atliekant pratimą:

Tam, kad „filmas“ būtų nenutrūkstantis, būtina būti sąmoningu visos dienos tėkmėje.

Tam, kad įvykdyti pagrindinę pratimo sąlygą – „filme“ būti pagrindiniame, bet ne kameros, apie kurią sukasi visi įvykiai, vaidmenyje, būtina aktualizuoti visus išsitapatinimo įgūdžius ir pastangas stabilios savimonės ištreniravimui.

Šis pratimas, kaip joks kitas iš visų bazinių metodikos pratimų, praktikuojančiajam kelia uždavinį nuo savęs suvokimo kaip daikto, objekto, lėlės pereiti į erdvinį realybės suvokimą.

Šaltinis: И.Н. Калинаускас, „Огненный цветок. Методика ДФС“  
ИНКструкция для продвинутого пользователя изделия Homo sapiens  
Санкт-Петербург, 2009 г.