



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

### **"KONTEMPLIACIJA"**

Šis pratimas yra būtina praktikos dalis. Be pastangų pasiekti vidinę sąmonės ramybę ir tylą, neįmanoma pajauti sąmonės automatiškų mechanizmų, aptikti jos instrumentalumo ir su laiku realiai pradėti ja naudotis kaip instrumentu. Šis pratimas taip pat yra efektyvus treniruojant stabilią savimoneį.

#### **Parengiamoji fazė**

Atsisėskite maksimaliai patogiai, daiktą padėkite tokiame aukštyje ir tokiu atstumu nuo savęs, kad jo kontempliavimas nesukeltų nereikalingos įtampos. Daiktas turi būti kuo paprastesnis – degtukų dėžutė ir pan.

#### **Pirmoji fazė**

Užmerkite akis, viduje aktualizuo­kite baltą tuščią švytinčią erdvę. Po to atmerkite akis ir 5 minutes neatsitraukdami žiūrėkite į daiktą (tokio „žiūrėjimo“ ypatybė yra ta, kad jūs ne apžiūrinėjate daiktą, ne apčiuopiate atskiras jo detales, žvilgsnis nebėgioja daiktu, jūs kontempliuojate jį, žiūrite į jį kaip į visumą, įsileidžiate jį į savo vidų).

#### **Antroji fazė**

Užmerkite akis, tuščioje, baltoje, švytinčioje erdvėje savo viduje kontempliuokite tą patį daiktą 5 minutes.

#### **Sąlygos pratimo įvaldymui**

1. Realus baltos tuščios švytinčios erdvės pasiekimas
2. Visuminis ir nevertinantis kontempliuojamo daikto suvokimas

Pastaba: daiktas kontempliacijai turi būti paprastos formos, degtukų dėžutė ar vaikiškas kubiukas. Pratimo trukmė – 15-20 min.

„Kontempliacija“ kaip pratimas turi pabaigą, t.y. praktikos rezultatas yra toks vidinis įvykis, kuomet tampa aišku, jog šis pratimas išsisėmė ir pavirto neatskiriama praktikuojančiojo sąmonės kokybe.

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