

Cvičení: Ticho a sebezpozorování

Zorganizujte si v průběhu dne tichou chvíli. V ideálním případě provedte toto cvičení ráno, v poledne a večer - pokaždé v pevně stanovený čas - a alespoň na několik minut setrvejte ve ztišení. Prostě jen naslouchejte svému nitru. Staňte se pouhým pozorovatelem vlastních pocitů, impulsů, vjemů a myšlenek.

Vymezte si čas pomocí budíku nebo stopek tak, abyste po tři, pět či deset mim setrvali bez jakékoliv aktivity jen v tomto sebezpozorování.

Přebývání u sebe neboli habitare-secum (bydlet sám u sebe) představuje základní cvičení. Zenové cvičení doporučuje „hledět pečlivě do vlastního"ducha".

Vedení sebe samého začíná právě tím, že se člověk učí stále lépe poznávat vlastní niterné procesy.