

Mindfulness intensive



**Tekstovi za vodene
meditacije**

Mindfulness intensive



by Energy House



www.energyhouse.life
info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

SADRŽAJ

PRIREMA ZA MEDITACIJU	1
MINDFULNESS DISANJE.....	2
MEDITACIJA ZA UZEMELJENJE.....	4
MINDFULNESS MEDITACIJA.....	6

PRIREMA ZA MEDITACIJU

Kada radite meditaciju jednostavno se opustiti u udobnoj stolici, sa stopalima na podu ili se namestite u lotus položaju ako vam više odgovara. Držite kičmu pravo, ali ne i ukočeno. Neka vam vrat i glava budu opušteni i sa pogledom prema dole. Većina ljudi više voli da zatvori oči, ali možete držati oči otvorene, s time što pogled ide na dole pod uglom otprilike od 45 stepeni.

Ruke spustite u krilo ili na butine. Radite ono što vam najbolje odgovara. Cilj je da se potpuno opustite i ne brinete o tome da li to radite ispravno ili ne. Jednostavno to radite i uživaćete u rezultatima.

Na početku se fokusirate na svoje disanje. Sva vaša pažnja treba da bude na tome kako vazduh osećate dok duboko udišete kroz nos do stomaka, zatim izdišete. Primetite fizičke senzacije vazduha koji se kreće niz vaše telo tokom udaha, pa izbacuje nazad sve do nosa. Postanite svesni podizanja i spuštanja grudi i stomaka dok udišete i izdišete.

Nemojte se brinuti ako vam pažnja odluta. To je potpuno normalno. Važno je da ne pokušavate da zaustavite te nametljive misli. Jednostavno ih pustite da teku kroz vaš um bez prosuđivanja i vratite pažnju na svoje disanje. Ako primetite da vam misli često lutaju, to je sasvim u redu. Samo posmatrajte šta se dešava. Ne sudite sebi niti sebe krivite. Samo posmatrajte šta vaš um radi.

Kada završite sa meditacijom, sedite tiho nekoliko trenutaka pre nego što otvorite oči. Uzmite minut i posmatrajte šta osećate. Ponovo je važno da se ne sudite ili tumačite.

Sam čin fokusiranja na svoje disanje pomaže vam da postanete svesni svojih misli i emocija. Što više meditirate, postajete svesniji.



MINDFULNESS DISANJE

Uzmite trenutak da se udobno smestite, sedite uspravno sa obe noge ravno na podu. Neka se oči lagano zatvore ili usmerite pogled prema podu ako vam tako želite.

Proverite samo na trenutak senzacije u telu, koje emocije su prisutne u ovom trenutku, i primetite što bolje možete šta vaš um radi. I pustite sve to da bude baš onako kako jeste. Pustite sebe da budete baš onakvi kakvi jeste.

(Pauza)

Koliko god možete, usmerite svoju svest ka telu da primetite senzacije daha.

(Pauza)

Ako vam je potrebno, udahnite dva ili tri daha koji su malo dublji nego što biste obično napravili, samo da vam pomognu da osetite to mesto u telu gde najviše osećate svoj dah. Ili možda to mesto gde osećate da je dah najpriятniji. To može biti grudni koš ili stomak.

(Pauza)

Pustite kontrolu nad dahom i nemojte ga usmeravati ni na koji način. Poverite se bogatstvu mudrosti u vašem telu da diše baš kako treba. Samo posmatrajte umesto da kontrolišete dah.

(Pauza)

Možda ćete primetiti kako dah širi grudni koš pri udahu i kako se smanjuje pri izdahu. Možda ćete osetiti kako se grudni koš podiže i opada sa svakim dahom.

(Pauza)

Pratite što bolje možete ceo ciklus daha. Udah i izdah.

(Pauza)

Jednostavno pratite senzacije svakog udaha i svakog izdaha. Dozvolite sebi da budete što bliže osećaju svog daha.

(Pauza)

Koristite svest o dahu kao sidro u sadašnjem trenutku. Primetite ovaj dah baš ovde, baš sada. Primetite ovaj dah ovde, baš sada.

(Pauza)

Primetite svaki dah dok se razvija. Dozvolite svakoj napetosti u telu koja nije potrebna da se oslobodi sa svakim izdahom. Ipak, dozvolite bilo kakvoj preostaloj napetosti da bude baš onakva kakva jeste.

(Duga pauza)

Gde je sada vaša pažnja? Gde odlazi tokom tihih trenutaka? Svaki put kada primetite da vam je misao odlutala, svesni ste da upravo radite stvari kako treba. To je trenutak svesnosti. Nežno vratite svoju svest nazad na dah. Osetite kako se grudni koš podiže ili širi pri udahu. I opada pri izdahu.

(Pauza)



Podizanje i opadanje daha je potpuno poznato. Pouzdano sidro u sadašnjem trenutku. Baš ovde. Baš sada. Ovaj dah.

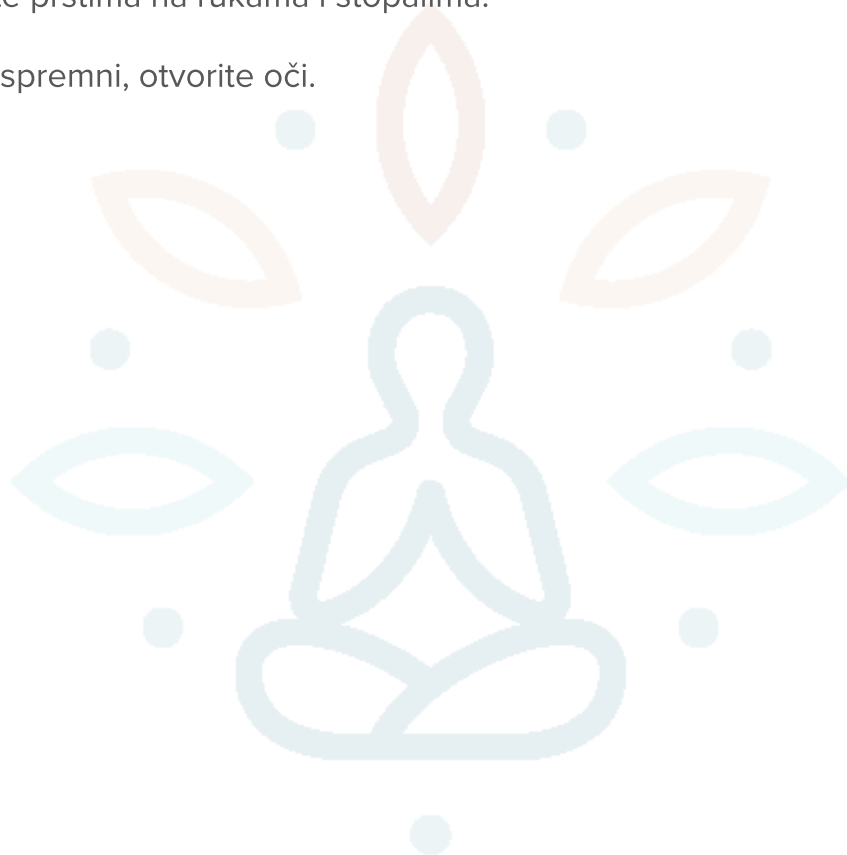
(Pauza)

Dozvolite sebi da budete baš onakvi kakvi jeste. Udahnite... I Izdahnite... Baš ovde u ovom trenutku.

(Pauza)

Sada, kada ste spremni, vratite svoju svest nazad u prostoriju, postajući svesni svog tela dok mrdate prstima na rukama i stopalima.

I kada budete spremni, otvorite oči.



MEDITACIJA ZA UZEMELJENJE

Pronađite udoban položaj, sa oba stopala na podu. Sa par udaha se samo namestite ovde i sada.

Dozvolite očima da se blago zatvore ako vam to odgovara, ili samo spustite pogled. Osvestite svoj dah kako ulazi I izlazi I tela dok sasvim prirodnim ritmom dišete. Kroz dah se spustite sve do stopala I sada usmerite pažnju na delove stopala koji su u kontaktu sa podom.

Osetite svoje stopala. Primetite čvrstinu tla ispod vaših stopala. Možda osetite gde je vasa obuća ili čarape ukoliko ih imate u kontaktu sa stopalima.

(Pauza)

Sada prebacite pažnju na butine i zadnjicu i primetite gde imate kontakt sa stolicom. Samo dozvolite zemlji i stolici da drže i podržavaju vaše telo, bez potrebe da išta radite.

(Pauza)

Sada usmerite pažnju na leđa. Gde vaša leđa dodiruju naslon stolice? Možete li osetiti razliku između mesta gde ima kontakta i gde nema?

(Pauza)

Sada usmerite pažnju na svoje ruke. Osetite svoje ruke. Možda primetite položaj svojih ruku. Možda primetite na šta dodiruju. Možda stolicu, krilo, butine ili možda drugu ruku.

(Pauza)

Možete se zapitati: "Kako znam da imam ruke bez gledanja?" Samo znate, zar ne? Možemo osetiti ruke iznutra.

(Pauza)

Sada otvorite svest. Osetite celo telo kako sedi ovde, u ovom trenutku, na ovom stolici.

(Pauza)

I sada, za poslednji minut naše kratke meditacije, usmerite pažnju na dah. Ako želite, možete učiniti sledeći par udaha malo dubljim, tako da zaista osetite dah. Pitajte se gde ga najviše osećate, ili gde su senzacije najprijatnije. Na nozdrvama, tamo gde vazduh ulazi? U zadnjem delu grla? U grudima? Ili možda u stomaku?



(Pauza)

Koristeći to mesto kao sidro za vašu pažnju. Tu se vraćate iznova i iznova, svaki put kada misao odluta.

Sada samo dopustite da dah sam diše. Nema potrebe da ga činite drugačijim nego što želi da bude.

(Pauza)

I kada primetite da je vaša pažnja negde drugde, nežno je vratite nazad na dah.

(Pauza)

Sada ću vas zamoliti da svoju svest vratite nazad u prostoriju, i to će završiti našu kratku meditaciju uzemljenja svesnosti.



MINDFULNESS MEDITACIJA

Dozvolite sebi da se osećate udobno sada, dozvolite sebi da budete ovde u ovom trenutku, dozvolite sebi da se umirite i dovedite svoju svest u svoj dah dozvoljavajući da vaše disanje bude u prirodnom ritmu.

(Pauza)

Sada postanite svesni pokreta vašeg daha, kako dolazi u vaše telo, i kako napušta vaše telo, ne pokušavajte da promenite svoje disanje, dozvoljavajući vašem disanju da bude u svom prirodnom ritmu, jednostavno svesni toga i osećanja povezanih sa disanjem. Posmatrajući dah duboko u stomaku, osećajući stomak kako se lagano širi na udahu, i dok pada nazad prema vašoj kičmi na izdisaju.

(Pauza)

Biti potpuno ovde, u svakom trenutku, sa svakim dahom. Ne pokušavate ništa da uradite, ne pokušavajući da dobijem bilo koje mesto, jednostavno biti sa svojim dahom.

(Pauza)

Otkrićete da s vremena na vreme, vaš um će odlutati u misli, fantazije, iščekivanja, budućnost ili prošlost, zabrinjavajuće misli ili sećanja na mnoge druge stvari koje će doći i proći. Kada primetite da vaša svest više nije ovde i više sa vašim disanjem, i bez osuđivanja sebe, vratite svoju svesnost svom disanju i zajašite talase vašeg disanja, potpuno svesni trajanja svakog daha iz trenutka u trenutak. Svaki put kada nađete da vam um odluta od daha, nežno ga vraćajući u sadašnjost, nazad u trenutak, posmatrajući tok vašeg disanja. Koristite dah da vam pomogne da se prilagodite stanju opuštenosti i mirnoće.

(Pauza)

Sada dok posmatrate svoje disanje, s vremena na vreme ćete otkriti da postajete svesni senzacija u svom telu. Dok održavate svest o svom disanju, vidi da li je moguće proširiti polje vaše svesti tako da uključuje osećaj vašeg tela dok sedite ovde.

(Pauza)

Osećajući svoje telo, od glave do pete, i postajete svesni svih senzacija u svom telu. Biti ovde sada, sa bilo kakvim osećanjima i senzacijama koji se pojave u bilo kom trenutku, bez osuđivanja, bez reagovanja na njih, samo biti potpuno ovde, potpuno svesni svega što doživljavate.

(Pauza)



MINDFULNESS MEDITACIJA

I opet, kad god primetite da vam je um odlutao, samo vratite to svom disanju i svom telu dok sedite ovde, ne idete nigde, ne radite ništa, samo jednostavno budete, jednostavno sedenje. Trenutak prelazi u trenutak, a vi ste potpuno prisutni, potpuno sa sobom.

(Pauza)

Sada dok sedite ovde, još jednom dozvolite da se polje vaše svesti proširi. Ovog puta, proširite svoju svest da biste uključili misli dok se kreću vašim umom. Dakle, pustite da vaše disanje i osećaj vašeg tela budu u pozadini, i dozvolite da sam proces razmišljanja bude u fokusu vaše svesti. Umesto da pratimo pojedinačne misli i da se uključimo u sadržaj i da idemo od jedne misli do druge, jednostavno vidite svaku misao kako se pojavljuje u vašem umu kao misao, i pustite da samo dođu i odu dok sedite i boravite u tišini, svedočiti o njima i posmatrati ih. Šta god da su, samo ih posmatrajući kao događaje u polju vaše svesti, kako dolaze u vašu svest i zadržavaju se i kako se rastvaraju.

(Pauza)

Ako se nađete u bilo kom trenutku uvučeni u ovaj tok razmišljanja i primetite da ih više ne posmatrate, samo se vraćate posmatranju kao događajima i koristeći svoje disanje i čulo vašeg tela da vas usidri i stabilizuje vas u sadašnjosti.

(Pauza)

Misli mogu imati bilo koji oblik; mogu imati bilo koji sadržaj i mogu biti neutralne ili veoma imati neke osobine. Ako se pojave misli koje sadrže strah, onda samo budite svesni straha koji je ovde i pustiti ove misli da dođu i odu. Isto za brige, preokupacije i tako dalje. Bez obzira na osećaj koji bi vam neka misao mogla stvoriti, samo je posmatrajte kao samo misao i pustite je da bude ovde bez da je sledite ili bez odbacivanja. Primećujući da iz trenutka u trenutak, nove misli će doći i otići.

(Pauza)

Kako se meditacija završi, možda ćete sebi odati priznanje što ste ovo vreme proveli negujući se, na dubok način boraveći u ovom stanju nečinjenja, u ovom stanju postojanja. Zato što ste namerno odvojili vreme za sebe da jednostavno budete ono što jeste. I dok se vraćate u svet, dozvolite prednostima ove prakse da se prošire na svaki aspekt vašeg života, sada kada ste spremni vratite svoju svest u ovu sobu, zvukovi koje čujete u ovoj prostoriji, mrdajte prstima na rukama i nogama, i kada je pravo vreme za vas, polako otvorite oči.





Mindfulness

by Energy House

www.energyhouse.life
info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved