

# Mindfulness intensive



**Tekstovi za vodene  
meditacije**

# Mindfulness intensive



by Energy House



[www.energyhouse.life](http://www.energyhouse.life)  
[info@energyhouse.life](mailto:info@energyhouse.life)

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

# SADRŽAJ

---

BODY SCAN.....	1
MOĆ DISANJA STOMAKOM .....	7
SAMO ZASTANITE NA 5 MINUTA .....	9
SMIRUJUĆI IZDAH.....	10

# BODY SCAN

---

Ležite na leđa, po mogućnosti na prostirku ili deblji tepih ili na vaš krevet i dopustite da vam se oči lagano zatvore...ruke su položene uz telo s dlanovima otvorenim prema naviše, ako vam je to udobno i dopustite stopalima da slobodno padnu jedno od drugog... i polako usmerite vašu pažnju na činjenicu da dišete ... i samo posmatrajte vaš dah i način na koji dišete, dok se vazduh kreće kroz vaše telo...

Usmerite sada svoju pažnju na vaš stomak i osvestite šta osećate u ovom delu tela dok dah ulazi u vaše telo i stomak se polako širi...i dok dah izlazi iz vašeg tela i stomak se spušta... u mislima pratite te ritmičke pokrete vašeg stomaka sa svakim dahom... i sa svakim izdahom se prepustite... i dopustite da vaše telo postane teško dok sve dublje tone u podlogu... u svakom trenutku vaša pažnja je na disanju... udahu i izdahu... ritmički slede jedno drugo... dok telo sa svakim izdahom sve dublje tone u podlogu dok se prepuštate...

Kada ste spremni, prebacite fokus vaše pažnje na prste levog stopala... Samo usmerite vaš um sa stomaka niz levu nogu sve do stopala i sve do vaših nožnih prstiju i samo postanite svesni bilo kakvih osećaja koji su prisutni u ovom delu tela....možda osetite trnce...vlažnost... svrab ili toplinu...svejedno kakav je osećaj...samo osetite vaše nožne prste kakvi jesu... i ako primetite da osećate prazninu kada usmerite pažnju na ovaj deo tela ...onda samo iskusite ne-osećanje...samo iskusite to što tu jeste i samo dišite sa tim osećanjima... osvestite i doživite palac... i mali prst... bez pomicanja...samo osećajte pojedinačno... i možda prste koji se nalaze između....

Prilikom udaha zamislite kako se dah spušta kroz pluća...kroz stomak i niz levu nogu sve do vaših prstiju. ..Prilikom izdaha, primetite kako se dah podiže iz vaših prstiju sve do vašeg nosa tako da prilikom disanja udahnute sve do prstiju... i izdahnute iz prstiju... I kada ste spremni... prilikom izdaha...otпустite svoje nožne prste i dopustite ovom delu tela da se u potpunosti rastopi u vašim mislima... preusmerite svoju pažnju na taban vašeg levog stopala i bilo kakve osećaje koji postoje u ovom delu tela....dišite sa time... osećajući taban vašeg stopala....kada ste spremni udahnute niz nogu sve do tabana... i prilikom izdaha dišite iz tabana i samo ga otpustite.



Sada se fokusirajte na petu...na mesto gde je peta u dodiru s podlogom i samo doživite taj osećaj dodira ili pritiska.. i kada ste spremni udahnite u petu i prilikom izdaha otpustite petu... I postanite svesni gornjeg dela vašeg stopala i svih osećaja ili nedostatka osećaja...I nije da razmišljate o svom stopalu nego ste jednostavno tu prisutni sa stopalom...osećate ga...dopuštate mu da vlada poljem vaše svesnosti u ovom trenutku...dišete s vašim stopalom... i dopuštate da se ta svesnost proširi na gležanj ...i osetite vaš levi gležanj...dišite s njim...i kada ste spremni... usmerite dah prema gležnju i prilikom izdaha otpustite gležanj i celo levo stopalo... dok se opuštate u dublje stanje mira i svesnosti...

I postanite svesni potkolenice leve noge... cevanice s prednje strane i lista sa zadnje strane....i svih osećaja ili senzacija u vašoj levoj potkolenici... ne samo površinski nego i dubinski... sve do kostiju potkolenice... Doživite ovo područje takvim kakvo jeste... bez pokušaja da ga menjate... samo prihvatite senzacije koje osećate... i dišete s njima... i kada ste spremni samo otpustite i ovaj deo vašeg tela dok se opuštate i sve dublje tonete u podlogu... dok se prepustate.

Sada dopustite da se fokus podigne do vašeg kolena. ...osećajte vaše koleno...čšašicu kolena.. vaše koleno sa svih strana... sve do dubine zgloba...samo doživite vaše levo koleno... dišite s njim i s izdahom ga samo otpustite....i sada pomerite vašu pažnju u područje bedra... iznad kolena...površinski i dubinski...sve do prepona i do kuka ... Samo iskusite vaše levo bedro i dopustite da bude meko i opušteno... i ako primetite neku napetost...samo joj dopustite da napusti telo prilikom izdaha... Dopustite bedru da bude meko i opušteno... dišete sa bedrom ...i kada ste spremni... duboko udahnite sve do bedra i prilikom izdaha dopustite da se opusti i omekša i otpustite ovaj deo tela...

Idemo sada do desne noge... i postanite svesni senzacija u prstima desnog stopala... bez pomicanja prstiju... samo primetite ako možete senzacije u prstima... u palcu... malom prstu... i ostalim prstima. Dišite... usmerite dah prema stopalu i prstima... i prilikom izdaha dopustite dahu da dođe iz nožnih prstiju i izađe kroz nos... Samo primetite senzacije u ovom području... bez prosuđivanja i razmišljanja o tome kakav bi osećaj trebao biti... samo doživite kako jeste u ovom trenutku ...i kada ste spremni duboko udahnite sve do nožnih prstiju i s izdahom dopustite prstima da se rastope u vašim mislima i preusmerite vašu pažnju na taban vašeg desnog stopala...ovaj put uključujući petu i mesto gde je peta u dodiru s podlogom. .. Samo primetite sve što osećate...i dišite s tim... i kada ste spremni... sa izdahom... otpustite taban vašeg stopala....

Oпустite se i dopustite da se pažnja nežno preusmeri na gornji deo stopala i gležanj... Udahnite i izdahnite... doživite ovaj dio tela... i kada ste spremni ...otпустite ovaj dio tela... dopustite da se opusti i omekša u vašim mislima dok vaša pažnja prelazi na vašu desnu pokolenicu - dio tela kojem često ne posvećujemo dovoljno pažnje i uzimamo ga zdravo za gotovo...sada osetite ovaj važan deo vašeg tela....



I kada ste spremni udahnite u ovaj deo tela i sa izdahom otpustite ovaj deo tela i postanite svesni vašeg desnog kolena.... Udahnite u koleno i sa izdahom otpustite i koleno...I sada osvestite desno bedro... celo područje nadkolenice od kuka, karlice i prepone sve do kolena...osećate vaše desno bedro...bilo kakve senzacije koje su tu... Budite što precizniji dok posmatrate i osećate... bilo da su to toplina...trnci...težina... lakoća... protok krvi...šta god. Samo osetite vaše bedro takvim kakvo jeste i kada ste spremni udahnite u bedro i prilikom izdaha otpustite i ovaj deo tela... I sada postanite svesni vaše karlice... celog područja karlice od jednog kuka do drugog... svesni stražnjice u dodiru s podlogom i osećaja dodira...težine... šta god da osećate...

Postanite svesni područja genitalija i bilo kakvih senzacija ili nedostatka senzacija u ovom području...postanite svesni kukova i dišite vašom celom karlicom... i kada ste spremni... usmerite dah prilikom udaha u karlicu... i prilikom izdaha dopustite karlici da omekša... i da s izdahom otpusti bilo kakvu napetost...dok vi sve dublje tonete u stanje opuštene svesnosti i smirenosti...u potpunosti prisutni u svakom trenutku i zadovoljni....zadovoljni takvi kakvi jeste upravo u ovom trenutku...

I sada usmerite pažnju na donji deo leđa, taj deo tela koji se nadovezuje na karlicu... i samo posmatrajte kakve su senzacije ovde prisutne.... Ovo je ipak deo tela koji nam može ponekad stvarati probleme...možda postoji osećaj određenog intenziteta... i na trenutak samo doživite vašu leđa takva kakva jesu... i dopustite dahu da proдре u svaki deo vašeg donjeg dela leđa prilikom udaha i prilikom izdaha ...pustite bilo kakvu napetost ili zadržavanje ili intenzitet da samo izađu s izdahom...u meri u kojoj je to moguće ...i s izdahom samo otpustite donji deo leđa...

I pomaknite se prema gornjem delu leđa... i samo doživite senzacije u ovom delu tela... dišite s njima... možda osetite i rebra sa zadnje i sa prednje strane kako se šire prilikom udaha.... I bilo kakva napetost ili zategnutost ili nakupljeni umor ili nelagoda u gornjem delu leđa... ili srednjem delu leđa...samo ih pustite da se otope i izađu s izdahom... dok se prepuštate i sve više tonete u mir i opuštenost...

I dopustite sada da se vaša pažnja pomakne natrag na stomak... i doživite dizanje i spuštanje vašeg stomaka dok dišete ... i samo dopustite svesnosti da se proširi iz stomala u vašu prsa i osetite pokrete vaše dijafragme... tog mišića koji odvaja vaš stomak od prsa... osetite srce i pluća.... I na trenutak iskusite kako se prsa šire prilikom udaha i spuštaju prilikom izdaha... i ako možete pratite ritmične otkucaje vašeg srca u prsima i pluća kako se šire s obe strane srca i hrane svaki deo vašeg tela kiseonikom....i sa svakim otkucajem srce pumpa krv bogatu kiseonikom u telo.... I kada se krv vraća prema srcu...otpušta štetne materije metabolizma i pročišćava telo i obnavlja ga...



Samo doživite vaša prsa i stomak dok ležite... mišiće na prsima i ceo prednji deo vašeg tela.... I kada ste spremni... prilikom izdaha dopustite da se i ovaj deo tela opusti... i dopustite da se vaša pažnja preusmeri prema vrhovima prstiju na obe ruke... postanite svesni senzacija u vrhovima prstiju ...i možda osetite pulsaciju dotoka krvi...možda osetite vlažnost... ili toplinu... što god... samo osećajte vaše prste... s unutrašnje i spoljne strane... I dopustite da se polje vaše svesnosti proširi i na vaše dlanove s prednje i zadnje strane dlanova i vaše korene šaka... I ovde možda primetiti pulsaciju arterija u korenu šaka... dok krv teče vašim rukama...

I postanite svesni vaših podlaktica i laktova... i bilo kakvih senzacija...bez obzira jesu li ugodne ili ne... samo doživite vaše telo takvim kakvo jeste u ovom trenutku... pogotovo ruke. Dopustite sada polju vaše svesnosti da uključi i nadlaktice sve do pazuha i ramena.... Ramena su često spremišta napetosti i često uzrok bolova ili možda problema s vratom. Tokom dana stres može stvoriti napetost u našim ramenima i vratu i trenutno samo doživite vaša ramena ...i ako postoji bilo kakva napetost, prilikom udaha... udahnite u ramena i ruke... i prilikom izdaha ...dopustite da se ta napetost rastopi dok otpuštate napetost i vaše ruke...sve od prstiju do ramena... dok tonete sve dublje u stanje opuštenog promatranja i svesnosti....

Samo ste prisutni u svakom trenutku... otpuštate bilo kakve misli ili impulse koji možda dolaze... i samo doživite sebe u ovom trenutku.

i sada dopustite da se vaša pažnja premesti na vrat...na zadnji deo vrata i kičme u području vrata.... i prema grlu ...i osetite ovaj deo tela u celosti.... Doživite kakav je to osećaj kada gutate... i kada dišete dok vazduh ide od glave do prsa kroz područje vrata....svesno udahnite u vrat i prilikom izdaha otpustite i vrat i dopustite mu da se opusti...

I postanite svesni vašeg lica... još jednog dela tela na kojem se napetost može nakupiti tokom dana... i fokusirajte se prvo na vilicu i na bradu.... Samo doživite kakvi su sada... bilo kakav osećaj sve do zglobnog dela vilice...dišite s ovim delom ...i prilikom izdaha samo dopustite da se opusti.....Postanite svesni vaših usana... i vaših usta... zuba...desni... jezika.... gornjeg dela usta... zadnjeg dela usta.... i grla... i samo dišite s ovim delom tela i s osećajima vaših usta... usana... obraza.... I s izdahom otpustite i ovaj deo tela.... i postanite svesni vašeg nosa... osjetite dah kako ulazi i izlazi kroz vaše nosnice... budite svesni sebe dok se odvija disanje...

I postanite svesni vaših očiju... i vaših obrva... i prostora između obrva.... i celog područja oko očiju. Često i ovde postoji napetost... i ako je ima samo je pustite da izađe s izdahom....



Dopustite vašim slepoočnicama da se opuste... i otpustite ih dok posmatrate senzacije s bočne strane glave... i dišete prema ušima... i izdahnite iz ušiju... i otpustite ih.... I sada osvestite čelo...samo dišite s vašim čelom... dopustite mu da omekša...i primetite ako postoje zarobljene emocije poput ljutnje ili frustracije ili napetosti... i ako ih primetite samo ih budite svesni... i dišite i okrepite vaše lice... i dopustite mu da se opusti i prepusti opuštenosti i smirenosti... I sada doživite vaše lice u celosti, uključujući čelo...dišite i dopustite da se vaše celo lice opusti... postane neutralno. Većinu vremena je zauzeto raznim projekcijama razmišljanja... a sada dopustite da bude tako kako jeste... jednostavno biva...mirno i neutralno... Vaše lice opušteno i u miru...

I sada postanite svesni zadnjeg dela glave i gornjeg dela glave... cijele lobanje... Udahnite sada u ovaj deo tela... izdahnite iz ovog dela tela i fokusirajte se na jednu tačku na samom vrhu vaše glave veličine kovanice... i dopustite da dah kola od vašeg nosa.. kroz glavu sve do ove tačke na samom vrhu vaše glave i odavde izdahnite. I samo zamislite da se ova tačka može otvoriti i da možete udahnuti i izdahnuti kroz sam vrh vaše glave... i dopustite da se vazduh i energija kreću iz vaše glave i natrag u vašu glavu...

I sada udahnite kroz vrh glave...dah putuje kroz celo telo... i izdahnite kroz tabane... I sada udahnite kroz tabane i izdahnite kroz vrh glave... i samo gledate i posmatrate kako se dah kreće na ovaj način vašim celim telom... svi mišići su opušteni... i um je samo svestan ovog toka energije... toka daha...

Doživite vaše celo telo kako diše... i kada ste spremni samo osetite vaše telo kao celinu od vrha vaše glave sve do tabana... doživite kako ležite u stanju smirenosti i duboke opuštenosti... i tonete dublje i dublje... u osećaj blagostanja... dok dolazite u dodir s osećajem da ste potpuni... celoviti... u dodiru s vašom esecijalnom celovitošću u prostoru u kojem naše granice nisu ograničavajuće... u prostoru jedinstva...tišine... i smirenosti... u kojem dopuštamo stvarima da budu takve kakve jesu... u svakom trenutku....

I primetite kako je ovaj stav i sama smirenost iscjeljujuća.... I dopustite svetu da bude takav kakav jeste... bez naših strahova i briga.... nezavisno o sklonostima uma koji želi da stvari budu na određeni način.... I samo vidite da ste vi potpuni... u ovom trenutku... jer to jeste.... Gledajmo i posmatrajmo punoću našeg života... i bezgraničnost života... i naše sposobnosti da volimo i budemo u potpunosti budni u ovom trenutku...

I dok se sada približavamo kraju... vratite vašu svesnost nazad u telo.... Možete malo pomaknuti prste na rukama i nogama.... I dopustite da ova smirenost i fokusiranost ostane s vama u svim aktivnostima vaše svakodnevice... Možete sebi i čestitati što ste uložili svoje vreme i energiju da se okrepite na ovaj način...



I zapamtite kako vam je ovo stanje opuštenosti i jasnoće uvek dostupno samim fokusom na udah i izdah u bilo kojem trenutku.. bez obzira na to šta se događa.. u bilo koje doba dana. ..I dopustite da vam to postane izvor snage i energije... vama i svima u vašoj okolini.

I dopustite da vam to postane lična riznica snage s kojom možete donositi svesne odluke o tome kako živeti život koji je zdraviji....više integrisan... i zadovoljavajući.

Originalan tekst je audio materijal Body Scan Meditation, GUIDED MEDITATION od Jon Kabat Zinn

<https://www.youtube.com/watch?v=u4gZgnCy5ew> .



# MOĆ DISANJA STOMAKOM

---

Zbog sve većeg stresa i tempa modernog života, mnogi od nas su zaboravili kako da dišemo duboko. Kada smo u ravnotežnom stanju, prirodno disanje uključuje dijafragmu - tanki skeletni mišić koji se nalazi između grudnog koša i stomaka. Kada se dijafragma koristi pri disanju, stomak se lako podiže i spušta - i dok to radi, pomaže u pokretanju osećaja lakoće i opuštanja.

Suprotno tome je disanje isključivo u grudni koš. Kada dišemo plitko na ovaj način, podstičemo "bori se ili beži" režim tela i povezane osećaje stresa. Dublje disanje pomaže da se vratimo u stanje opuštenosti.

Ako niste vežbali disanje stomakom ranije, istražite sledeću praksu dok ležite na leđima. To će vam olakšati da osetite koji deo tela se podiže i spušta dok dišete.

## VEŽBA:

1. Ležite na leđa i stavite jednu ruku na stomak, a drugu na grudni koš.
2. Udahnite nekoliko puta na uobičajen način kako biste prvo posmatrali koji deo tela se podiže i spušta sa svakim udahom - da li se veći deo pokreta dešava u ruci koja odmara na grudnom košu ili u onoj na stomaku.
3. Sada pokušajte da produbite dah tako što ćete opustiti stomak. Posvetite jedan minut istraživanju, videvši da li možete da dopustite da se veći deo pokreta dešava u stomaku umesto u grudima.
4. nastavite svesno da dišete stomakom neko vreme
5. Pustite da vaš dah vrati svoju prirodnu dubinu i ritam. Primetite stanje vašeg uma i tela nakon što ste vežbali ovu tehniku disanja.

Počelnici bi možda želeli da vežbaju ovo jedan ili dva minuta u jednom sedenju. Međutim, kako postajete udobniji sa ovim načinom disanja, vidite da li možete produžiti dužinu svojih sesija za nekoliko minuta.



**Da biste ojačali ovu praksu, razmislite o sledećem:**

1. Koje zaključke možete izvući o svom uobičajenom načinu disanja?

2. Kada možete uključiti ovaj način disanja u svoj raspored kao formalnu praksu?

3. Gde možete praktikovati disanje stomaka neformalno (npr. dok ste u autobusu, dok šetate, pre važne prezentacije)?



# SAMO ZASTANITE NA 5 MINUTA

---

Uzmite trenutak da dozvolite telu da se udobno i opušteno namesti.

Zatvorite oči lagano kad god želite ili gledajte blago nadole.

Opustite svesno stomak sa par udaha

Opustite ramena

Opustite vilicu i mišiće lica

I sada ćemo samo da zastanemo

Napravite pun udah, dug izdah

Napravite pun udah, dug izdah

Napravite pun udah, dug izdah

(Pauza)

Primetite kako je kada samo zastanete i budete prisutni u trenutku.

(Pauza)

Koje zvukove možete da čujete oko sebe?

Kakvo je vaše disanje?

Koji su osećaji u telu prisutni?

Samo ih primetite i primetite kako da budete živi samo za tren u ovom trenutku

(Duža pauza)

Samo zastanite

(Pauza)

Svaki put kada je um negde drugde prizovite osećaj zaustavljanja

(Pauza)

Budite u miru i prisutni u ovom trenutku. Primećujte šta god da se događa u sadašnjem trenutku

(Pauza)

Prizovite osećaj da ste samo ovde sada. I samo jos malo budite ovde

(Pauza)

Napravite svesno pun udah, dug izdah

Napravite svesno pun udah, dug izdah

Napravite svesno pun udah, dug izdah

I nastavite u kom pravcu želite.



# SMIRUJUĆI IZDAH

---

Udobno se smestite na mirnom mestu  
Postavite tajmer na 5, 7 ili 10 minuta ili duže.

Sedite uspravno, dozvolite svom telu da se namesti udobno, neka vam ruke slobodno padaju, a dlanovi neka budu u krilu sa dlanovima okrenutim na više. Šta god I kako god vam prija I podržava da se opustite I otpustite stegnutost u ramenima. Zamislite kao da vas nešto vuče iz grudi kroz glavu naviše.

(Pauza)

Zatvorite oči ako želite.

Dišite polako i nežno kroz nos. Ne menjate ništa i samo primetite dužinu udaha u poredjenju sa dužinom svakog izdaha. Uporedite dužinu udaha i izdaha. Provodite vreme sa svojim dahom.

(Pauza)

Sa lakoćom, bez nelagodnosti, približite se jednakom disanju. To znači koliko god nam vremena treba da udahnemo toliko vremena traje i izdah. Svakome od nas je to individualno i korisno vam je da brojite dok udišete i onda izdahnite u istom vremenskom okviru.

Možete na primer da brojte do tri tokom udaha, i do tri tokom izdaha. Neka bude brzo ili sporo baš onako kako vi osećate da treba da bude. Cilj je da bude podjednak udah sa izdahom. Dišete kroz nos.

(Pauza)

Nakon nekog vremena sa jednakim disanjem, postepeno produžite svaki izdah. Samo za jednu sekundu neka izdah bude duži nego udah.

(Pauza)

Ostanite u svojoj zoni komfora i ritmu. Dajte prostora svom disanju.

(Pauza)

Disanje treba da ostane nežno i lako. Izdah je uzemljujuć i opušta vas i vaše telo.

Postepeno predjite na još duži izdah, duži za još jednu sekundu. I ostanite u ovom ritmu koliko vam prija i osetite mir koji dobijate dok izdišete.

(Pauza)

Postepeno predjite na još duži izdah, duži za još jednu sekundu. Sada je izdah duži 3 sekunde. Osetite kako se telo oseća sada i ovde. Ostanite u tom ritmu dok ne zazvoni vaš tajmer.



# Mindfulness

by Energy House

[www.energyhouse.life](http://www.energyhouse.life)  
[info@energyhouse.life](mailto:info@energyhouse.life)

© 2024 Energy House. All Rights Reserved