

Mindfulness intensive



**Tekstovi za vodene
meditacije**

Mindfulness intensive



by Energy House



www.energyhouse.life
info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

SADRŽAJ

| | |
|---|---|
| ISTRAŽITE NEUGODNO – NEUTRALNO – PRIJATNO | 1 |
| LOVING KINDNESS MEDITATION | 3 |
| PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA (PMR) | 7 |

ISTRAŽITE

NEUGODNO – NEUTRALNO – PRIJATNO

Sada ćemo raditi kratko vođeno istraživanje gde ćemo se fokusirati na različite aspekte naših iskustava. Krećemo se od nečega neugodnog, preko nečega neutralnog, do nečega prijatnog. Molim vas da se ne opterećujete potpunim fokusiranjem na veliku bol.

(Pauza)

Zauzmite udoban položaj i dozvolite očima da se lagano zatvore ako vam to odgovara.

(Duga pauza)

Sada vas želim pozvati da proverite svoje iskustvo u potrazi za neugodnom senzacijom u telu. To ne bi trebalo da bude nešto veliko, više kao nelagodnost ili napetost, možda u ramenima, možda tupa bol koja je više u pozadini... Proverite svoja ramena...svoja leđa...bilo koje drugo područje koje može privući vašu pažnju.

(Pauza)

Možda u ovom trenutku nemate neugodnih senzacija u svom iskustvu. To je u redu. Samo primetite da li postoje bilo kakve senzacije u telu koje se odnose na umor ili bol. Pokušajte da osetite senzaciju i tiho je zabeležite u sebi: "Neugodno."

(Pauza)

Možda želite da se zapitate, "Koji deo mog iskustva čini ovo neugodnim?"

(Pauza)

Da li je to osećaj stegnutosti? Peckanja? Pritiska?

(Pauza)

Sada udahnite u ovu senzaciju. Šta se dešava s njom?

(Pauza)

Kakav je vaš stav? Da li je ljubazan ili možda stegnut i oštar? Neutralan? Je li teško ili lako ostati s tim?

(Pauza)

Možete li osetiti otpor?

Da li je isto ili nešto drugačije od same senzacije?

(Pauza)



Sada otpuštamo neugodnu senzaciju i prelazimo na nešto što nije ni neugodno ni prijatno.

(Pauza)

Skenirajte svoje telo u potrazi za neutralnim osećajem.

(Pauza)

Sada usmeravamo pažnju tamo.

(Pauza)

Ponovo možete sebe pitati, "Koji deo mog iskustva čini ovo neutralnim?" Kakav vam je osećaj "neutralno"?

(Pauza)

Šta se dešava s vašom pažnjom? Da li je teško ili lako ostati s tim?

(Pauza)

Šta se dešava kada zamislite da udišete u ovo područje?

(Pauza)

Sada otpuštamo neutralni osećaj i prelazimo na telo u potrazi za prijatnom senzacijom.

(Pauza)

Ovo ne mora biti nešto veliko. Možda osećaj lakoće ili opuštenosti na nekom području.

(Pauza)

Šta kažete na vaše uši?

Vaše oči?

Vaše ruke?

Kako je s disanjem?

(Pauza)

Možda samo činjenica da konačno budete iskreni prema sebi. Istina ovog trenutka može biti prijatna, čak i ako telo ne oseća tako.

(Pauza)

Sada dolazimo do kraja našeg kratkog istraživanja. Završavamo s nekoliko udaha u tišini.

(Duga pauza, barem 1 minut)

Sada kada ste spremni, otvorite oči, pomerite prste i nožne prste i vratite svoju pažnju u prostoriju.



LOVING KINDNESS MEDITATION

Ljubav i ljubaznost prema sebi i drugima

Nađite udoban položaj, zapamtite da održavate pravilan položaj leđa i, ako sedite na stolici, da dodirujete pod s nogama. Opustite se, koliko god možete. Opustite telo i um. Ne pokušavamo ništa izazvati.

Za vežbu ljubav i ljubaznosti prema sebi i drugima, udoban položaj je posebno važan jer je ovo vežba koja traje 15 minuta.

(Pauza)

Počnite tako što ćete obratiti pažnju na svoje grudi, na svoje fizičko srce, ili na bilo koje mesto u telu gde osećate ljubav, ljubaznost i povezanost, ako je osećate. Za većinu ljudi to je zapravo srce, ali za neke to može biti i stomak, ili možda neko drugo mesto.

(Pauza)

Primitite da li vam je srce danas otvoreno ili zatvoreno. Ili bilo šta između.

Proveravajte, ne da biste nešto promenili, već da biste znali.

(Pauza)

Zapamtite da u ovoj praksi radimo s namerom.

Namerom da kultiviramo otvoreno srce i prijateljski stav prema drugima i sebi. Može vam se činiti lažno ili isforsirano dok počinjete, i to je u redu.

(Pauza)

Sada zamislite osobu s kojom osećate povezanost.

(dajte tri ili četiri opcije prikladne za vašu sesiju iz sledeće liste ili odaberite sami, razmislite s kim bi se mogli osećati povezano)

Voljena osoba

Prijatelj

Član porodice

Drug

Učitelj

Neko ko je bio ljubazan prema vama

Duhovno biće

Ljubimac



Nemojte se zadržavati na tome koga odabrati. Koga god odabrali, zamislite tu osobu ovde s vama, možda sedi preko puta vas i gleda vas, ako vam ta vizuelizacija pomaže. Što više detalja koristite da biste se setili njene slike ili prisustva, verovatnije je da ćete osećati povezanost.

Možda osećate zahvalnost prema ovoj osobi što je deo vašeg života.

Možda se setite nečega što volite kod te osobe ili nečega ljubaznog što je učinila.

(Pauza)

Sada počinjemo da šaljemo ovoj osobi prijateljske želje, ljubav ili ljubaznost.

Reći ću neke fraze koje možete ponavljati tiho u sebi. Korisno je ako možete osetiti značenje reči, čak i ako se vi sami ne osećate tako u ovom trenutku.

Slobodno prilagodite reči tako da se rezoniraju s vama.

Neka si siguran/a i zaštićen/a od unutrašnjih i spoljnih pretnji (ponovite frazu 2 puta nakon 2-3 udaha)

Neka budeš zaista srećan/a i u dubokom miru (ponovite frazu 2 puta nakon 2-3 udaha)

Neka živiš svoj život lako (ponovite frazu 2 puta nakon 2-3 udaha)

(Pauza)

Sada prebacujemo pažnju sa te druge osobe na vas.

Možete slati ljubav i nežnost (ljubaznost) sebi kao odrasloj osobi kakva ste danas. Ili možda bi bilo lakše zamisliti slanje ljubavi i ljubaznosti mlađem sebi. Možete se takođe povezati s onim što volite kod sebe ili sa dobrim delom koje ste učinili. Ako vam ništa ne padne na pamet, jednostavno se povežite s vašom iskrenom željom da budete srećni. Željom koju delite sa svima.

(Pauza)

Neka sam siguran/a i zaštićen/a od unutrašnjih i spoljnih opasnost (ponovite frazu 2 puta nakon 2-3 udaha)

(Pauza)

Neka budem zaista srećan/a i duboko miran/a (ponovite frazu 2 puta nakon 2-3 udaha)

(Pauza)

Neka živim svoj život lako (ponovite frazu 2 puta nakon 2-3 udaha)

(Pauza)

Nalazite svojim dahom i sakupljate ove želje za sebe. Za sigurnost i zaštitu, zdravlje, sreću i lakoću. I dozvoljavate sebi da uživete u ovim ljubaznim željama. Stićete osećaj kako se to oseća u telu.

(Duga pauza)



Završavajući sa slanjem ljubavi i ljubaznosti prema sebi kad god želite i prelazite na dah. Ali slobodno nastavite sa procesom ako vam se čini ispravnim.

Sada proverite na trenutak senzacije u telu, koje emocije su prisutne u ovom trenutku, i primetite koliko je moguće šta vaš um radi. I sve to pustite da bude takvo kakvo jeste. Dozvolite sebi da budete baš takvi kakvi jeste.

(Pauza)

Koliko god je to moguće, usmerite svoju pažnju na telo da biste primetili senzacije daha.

(Pauza)

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

(Pauza)

Opuštajući kontrolu nad dahom i ne manipulišući dahom na bilo koji način. Verujući obilnoj mudrosti u vašem telu da diše baš kako treba. Samo posmatranje umesto kontrole daha.

(Pauza)

Možda ćete primetiti kako dah širi grudni koš pri udahu i opada pri izdisaju. Osećajte kako se grudni koš podiže i opada s svakim udahom.

(Pauza)

Pratite koliko god možete ceo ciklus daha. Uдах i izdah.

(Pauza)

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

(Pauza)

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

(Pauza)

Primetite ovaj dah ovde, baš sada.

(Pauza)



Primitite svaki dah kako se razvija. Dozvolite da se svaka napetost u telu koja nije potrebna otpusti sa svakim izdahom. Ali dozvolite da svaka napetost koja ostaje bude baš onakva kakva jeste.

(Duga pauza)

Gde je sada vaša pažnja? Gde odlazi tokom tih trenutaka? Svaki put kada primetite da vam je um skrenuo, radite praksu baš kako treba. To je trenutak Mindfulness-a. Nežno usmeravajući svoju pažnju nazad na dah. Osećajući kako se grudni koš podiže ili širi pri udahu. I opada pri izdah.

(Pauza)

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

(Pauza)

Dozvoljavajući sebi prostor da budete baš onakvi kakvi jeste. Udahnite. I izdahnite. Baš ovde u ovom trenutku.

(Pauza)

Sada, kada ste spremni, vratite svoju pažnju u prostoriju, postanite svesni svog tela i mrdnite prstima na rukama i nožnim prstima. I kada budete spremni, otvorite oči.



PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA (PMR)

Je tehnika opuštanja koja se koristi kako bi se smanjio stres i napetost u telu. Ova tehnika uključuje sistematsko opuštanje i naprezanje različitih grupa mišića kako biste postigli duboko opuštanje.

Evo kako se obično izvodi Progresivna mišićna relaksacija:

● Priprema

Ležite na udobno mesto na leđima. Možete koristiti jastuke ili ćebe kako bi vam bilo što udobnije.

● Fokus na disanje

Počnite s nekoliko dubokih udaha kako biste se opustili. Dišite polako i duboko, koncentrišući se na svaki udah i izdah.

● Fokus na mišiće

Počnite s jednom grupom mišića, obično počevši od stopala. Zamolite sebe da pažljivo obratite pažnju na tu grupu mišića.

● Naprezanje mišića

Udahnite uz fokus na određenu grupu mišića. Zadržite dah i zategnite tu grupu mišića tako da osetite napetost. Držite napetost 4-5 sekundi.

● Opuštanje mišića

Zatim opustite tu grupu mišića potpuno kroz izdah. Osetite kako se napetost oslobađa.



● Pauza

Udahnite duboko i osvestite osećaj opuštanja u toj grupi mišića pre nego što pređete na sledeću.

● Nastavak postupka

Ponavljajte ovaj postupak za različite grupe mišića, krećući se postepeno prema gore od stopala ka glavi.

Stopala, listovi, prednja strana butina, zadnja strana butina, zadnjica, donji stomak, gornji stomak, grudi, ledja, šake, podlaktice, nadlaktice, ramena, vrat (ka nazad, ka napred), usne, jezik, zubi, oči, čelo.

● Završetak

Kada završite sa svim grupama mišića, opustite se nekoliko trenutaka i osmotrite kako se osećate.

Progresivna mišićna relaksacija je korisna tehnika za smanjenje stresa, opuštanje mišića i povećanje opšteg osećaja blagostanja. Redovna praksa PMR-a može pomoći u smanjenju fizičke napetosti i emocionalne anksioznosti.





Mindfulness

by Energy House

www.energyhouse.life
info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved