

Mindfulness intensive



**Tekstovi za vodene
meditacije**

Mindfulness intensive



by Energy House



www.energyhouse.life
info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

SADRŽAJ

ZVUCI SVESNOSTI	1
VEŽBA PROLAZNA MISAO	3
MINDFULNESS KONCENTRACIJA SA FOKUSOM NA DISANJE.....	4

ZVUCI SVESNOSTI

Svesnost zvuka je vežba pažnje, koristimo senzacije zvukova kao sidro za sadašnji trenutak.

Uzmite trenutak da sednete uspravno i opušteno, sa oba stopala čvrsto na podu. Možda imate osećaj da vaše telo dobija podršku, ali je istovremeno opušteno. Dopustite očima da se zatvore, ili jednostavno omekšajte pogled. Primetite šta je ovde za vas upravo sada u vašem iskustvu. I dozvolite sebi da budete baš onakvi kakvi jeste.

(Pauza)

Koliko god je moguće, usmerite svoju pažnju na svoj dah. Primetite svaki udah i osetite kako se grudni koš podiže pri udahu i opušta pri izdahu.

(Pauza)

Posmatrajte ovaj dah baš ovde.

(Pauza)

Koristite svoj dah kao sidro za sadašnji trenutak. I svaki put kad vam misli odlutaju sa daha, jednostavno ih primetite i, bez osuđivanja, vratite svoju pažnju blago na dah.

(Pauza)

Udahnite. Izdahnite. Posmatrajte ritam i kvalitet daha baš onakav kakav jeste.

(Pauza)

Nema potrebe da kontrolišete ili manipulišete dahom na bilo koji način. Jednostavno dozvolite dahu da diše svojim prirodnim ritmom.

(Pauza)

A sada, koliko god je moguće, promenite fokus i obratite pažnju na zvukove oko vas. Usmerite pažnju na zvučni pejzaž oko vas. Na senzaciju zvuka.

(Pauza)

Zvuk je savršen objekt svesnosti, jer čujemo samo zvukove ovog trenutka. Ne čujemo zvukove prošlosti ili budućnosti.

(Pauza)

Šta se čuje u ovom trenutku?

(Pauza)

Nema potrebe da identifikujemo zvuk ili pokušavamo da ga razumemo na bilo koji način; samo primetite kvalitet zvuka. Posmatrajte zvukove svakog trenutka.

(Duga Pauza)



Primitite gde vam je sada um. Da li je odlutao u budućnost? Planirate šta tek dolazi? Ili prebirate po prošlosti? Samo primitite gde vaša pažnja odlazi u tišim trenucima i blago, sa ljubaznošću, vratite pažnju na zvučni pejzaž koji je oko vas.

(Pauza)

Nema potrebe da se pružate i tražite zvukove. Prepustite se receptivnosti. Možda, bez stvarnog pomeranja, imajući nameru da se malo povučete unazad. Možete zamisliti da postavljate pažnju tačno na otvor vaših ušiju i pustite zvukove da vam dođu.

(Pauza)

Svaki put kada um odluta, ljubazno vratite pažnju na zvukove trenutka. Zvukovi oko vas su zvukovi baš ovog trenutka. Primitite ih.

(Duga pauza)

Možda ćete primetiti da neki zvukovi automatski deluju prijatnije od drugih. Pesma ptica može biti prijatnija od tutnja kamiona za smeće. Samo primitite ovo. Sve je zapravo samo zvuk trenutka. To je samo talas zvuka. Prvo, postoji samo sam zvuk, a zatim voljenje ili nevoljenje. Vi kao osoba koja čuje dodaje tumačenje i sud, ako ih ima. Neka bude baš onakav kakav jeste bez tumačenja.

(Pauza)

Možda ćete primetiti da su neki zvukovi vrlo blizu vas. Drugi zvukovi su u daljini i mogu biti jedva čujni. Ako pažljivo obratite pažnju, možda ćete primetiti da ima čak i zvukova unutar vašeg tela.

(Pauza)

Koristite zvučni pejzaž kao sidro za ovaj trenutak vašeg života. Baš ovde, baš sada.

(Pauza)

Možda vas ponovo ometaju druge senzacije, emocije ili misli. Ako se čini posebno upornim, možete probati da označite iskustvo. Na primer, "ah, ovo je svrab...Svrab." Ili "Ovo je um koji planira." Jednostavno označite šta god da je vaše iskustvo u tom trenutku u vidu konstatacije. A zatim, bez tumačenja, vratite pažnju koliko god možete na zvuk.

(Pauza)

Koji su zvuci ovog trenutka?

(Duga pauza)

A sada opet menjamo, prebacujemo pažnju sa zvukova na disanje. Uдах i izдах. Odmorite u posmatranju daha i sopstvenog dobrog društva.

(Pauza)

Svaki put kada um odluta, vratite se disanju. Ovaj dah upravo sada. Uдах, izдах. Baš ovde u ovom trenutku.

(Pauza)

Sada vratite svoju pažnju u ovu sobu, počnite da pomerate prste na rukama i prste na nogama, i kada budete spremni, otvorite oči.

Samo sedite trenutak - uživajući u ovom trenutku u ovom vremenu i prostoru, samo budite.

Ako želite, sada možete ustati i istegnuti se.



VEŽBA PROLAZNA MISAO

Jedna je od tehnika Mindfulnessa koja se koristi za promatranje i suočavanje s mislima i osećajima a da se s njima ne identifikujemo ili ih prosuđujemo ili da ih predstavimo kao neutralne. Ova tehnika pomaže praktikantu da razvija svest o svojim unutrašnjim iskustvima i smanjiti uticaj negativnih ili opterećujućih misli.

Evo kako možete izvesti vežbu:

Smestite se u tiho i udobno okruženje, sedite ili ležite opušteno. Kad god želite zatvorite oči.

Postanite svesni svog daha. Fokusirajte se na udah i izdah, primećujući svaki dah dok ulazi i izlazi iz tela.

(Pauza)

Dopustite mislima da dolaze i odlaze, ne pokušavajući aktivno da ih kontrolišete ili potiskujete. Prihvatite sve misli koje se pojave bez osuđivanja.

(Pauza)

Kad primetite da ste se identifikovali sa nekom mišlju ili da ste se uhvatili u razmišljanje o njoj, nežno je nazovite "prolazna misao" kako biste naglasili njenu prolaznost i lagano vratite fokus na disanje.

Zamislite da su vaše misli poput prolaznih oblaka na nebu, ili listova koji plutaju niz reku. Primećujte kako dolaze i odlaze a da se na njih ne fokusirate previše.

(Pauza)

Ako osetite da vas neka misao povlači prema sebi, nežno je nazovite "prolazna misao" kako biste naglasili njenu prolaznost.

(Pauza)

Ponavljajte ovaj proces tokom nekoliko minuta ili koliko god želite.

Ključna svrha ove vežbe je razviti svest o svojim mislima i osećajima, ali istovremeno zadržavati distancu od njih kako biste ih mogli promatrati bez učestvovanja u njima. To vam može pomoći da razvijete emocionalnu stabilnost i smanjite stres i poteškoće. Redovnom praksom, možete naučiti kako da ne reagujete impulsivno na misli, već ih promatrati s više saosećanja i razumevanja.



MINDFULNESS KONCENTRACIJA SA FOKUSOM NA DISANJE

Ovo je kratka Mindfulness meditacija sa fokusom na disanje koja traje 5 minuta:

Počnite tako što ćete se udobno smestiti na stolicu ili na podu, sa leđima uspravno, ali opušteno. Slobodno se naslonite jer je važno da vam bude udobno. Položite ruke na kolena ili u krilu i zatvorite oči.

Počnite tako što ćete postati svesni svog tela i položaja u kojem se nalazite. Osetite težinu svog tela na stolici ili podu, i opustite se.

(Pauza)

Usredsredite svoju pažnju na svoje disanje. Udahnite polako i duboko kroz nos, osećajući kako vazduh ulazi u pluća i širi se kroz telo.

Osetite svaki udah i izdah kako dolaze i odlaze, kao talase koji dolaze i odlaze na obali mora.

(Pauza)

Kada udahnete, fokusirajte se na osećaj vazduha kako ulazi u vaša pluća, osećajući punoću i životnu silu koja se širi kroz vas.

Kada izdahnete, primetite kako se vazduh polako oslobađa iz pluća, oslobađajući telo od napetosti i stresa.

(Pauza)

Ako primetite da vam misli lutaju, blago ih usmerite nazad na disanje, bez osude ili frustracije. Dopustite im da dolaze i odlaze kao oblaci na nebu.

(Pauza)

Nastavite da pratite svoje disanje na ovaj način tokom nekoliko minuta, fokusirajući se na ovaj jednostavan akt prisutnosti.

(Pauza)

Kada završite sa meditacijom, polako otvorite oči i dopustite sebi trenutak da se ponovo povežete sa svetom oko sebe.

Ova kratka petominutna meditacija može vam pomoći da se oslobodite stresa i napetosti, i da se vratite u sadašnji trenutak sa svežinom i jasnoćom uma.





Mindfulness

by Energy House

www.energyhouse.life

info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved