

Mindfulness intensive



**Tekstovi za vodene
meditacije**

Mindfulness intensive



by Energy House



www.energyhouse.life
info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

SADRŽAJ

O MEDITACIJI ISPIJANJA ČAJA/KAFE	1
MEDITACIJA ISPIJANJA ČAJA	2
O HODAJUĆOJ MEDITACIJI	4
EFEKTI HODAJUĆE MEDITACIJE	5
HODAJUĆA MEDITACIJA	6
EMOCIONALNA SVESNOST	8
MEDITACIJA LJUBAVI PREMA SEBI	10

O MEDITACIJI ISPIJANJA ČAJA/KAFE

Meditacija ispijanja čaja je poseban oblik meditacije koji se fokusira na pažljivo ispijanje čaja. Ova praksa ima nekoliko koristi koje se mogu postići.

Povećana svest o sadašnjem trenutku: Fokusiranje na ispijanje čaja pomaže u preusmeravanju pažnje na trenutak. Ovo je ključni princip mindfulnessa, koji podstiče svest o sadašnjem trenutku.

Smirivanje uma: Sam proces ispijanja čaja može imati smirujući efekat na um. Osećaj topline čaja, aroma i ukusa mogu pomoći u opuštanju i smanjenju stresa.

Poboljšana koncentracija: Vežbanje fokusiranja na ispijanje čaja može povećati vašu sposobnost za koncentraciju i održavanje pažnje na jednom zadatku.

Razvijanje čula: Kroz meditaciju ispijanja čaja, razvijate svest o vašim čulima ukusa, mirisa i dodira. Ovo može povećati vašu sposobnost da primećujete suptilne nijanse u vašem okruženju.

Osećaj zahvalnosti: Kroz ovu praksu, možete razviti dublji osećaj zahvalnosti prema čaju i prirodi koja ga stvara. To može proširiti vašu svest o prirodi i njenim blagodatima.

Osećaj ritma i rituali: Meditacija ispijanja čaja može vas povezati sa ritmom prirode. Osetite kako se čaj lagano hladi i menja tokom vremena.

Osećaj udobnosti i samoprijateljstva: Iskustvo pažljivog ispijanja čaja može stvoriti osećaj udobnosti i samoprijateljstva prema sebi. To može biti posebno korisno za ljude koji traže način da se povežu sa sobom na nežan način.

Oslanjanje na rituale za opuštanje: Meditacija ispijanja čaja može postati ritual koji vam pomaže da se opustite i smirite, posebno u stresnim situacijama.

Sve u svemu, meditacija ispijanja čaja je predivan način da se praktikuje mindfulness i poveže sa sopstvenom unutrašnjom tišinom i prirodom oko vas. To je jednostavna, ali moćna praksa koja može doneti brojne koristi za vaš um, telo i dušu.



MEDITACIJA ISPIJANJA ČAJA

Ovo je meditacija ispijanja čaja, namenjena da vas poveže sa sadašnjim trenutkom i da vas oslobodi stresa i briga. Pronađite udobno mesto gde možete sedeti mirno i neometano. Za početak šolju postaviti ispred sebe na stolu. Kada budete spremni, možete početi.

Počnite dubokim udahom i izdahom. Osetite kako vaše telo opušta dok izbacujete vazduh. Neka vaše disanje postane ritmično i opuštajuće.

(Pauza)

Pogledajte svoju šolju čaja. Posvetite trenutak da primetite boju i teksturu čaja. Osetite toplotu koja se širi iz šolje, možda možete videti isparavanje. Možda osećate miris koji se širi.

(Pauza)

Uzmite šolju u ruke i osetite dodir njenih ivica. Osetite težinu šolje u vašim dlanovima. Budite svesni svakog detalja. Možda osećate toplotu. Neka pažnja bude na mestu gde dlanovi dodiruju šolju.

(Pauza)

Da li su mirisi intenzivniji? Da li osećate neki nijansu mirisa?

(Pauza)

Dok držite šolju, skrenite pažnju na svoje misli i osećaje. Neka prolaze kroz vas kao oblaci na nebu. Nemojte se vezivati za njih, samo ih primetite i pustite ih da prođu.

(Pauza)

Lagano otpijte prvi gutljaj čaja. Osetite toplinu i ukus kako se širi u vašim ustima. Budite svesni senzacija koje se javljaju dok pijete. Osetite svaku nijansu ukusa.

(Pauza)

Nastavite da pijete čaj polako i svesno. Neka svaki gutljaj bude prilika da se povežete sa sadašnjim trenutkom.

(Pauza)

Osetite zahvalost prema prirodi što nam pruža ovakve trenutke.

(Pauza)

Osetite zahvalnost prema sebi što ste odvojili ovo vreme za vašu praksu, da se povežete sa sobom, da se umirite i opustite.

(Pauza)

Svakim gutljajem osetite da li se menja toplota... ukus...miris...osetite usnu duplju i tečnost kako se razliva.

Ako primetite da vas misli odvrćaju, blago se vratite svojim osećajima i fokusirajte se na ispijanje čaja. Budite strpljivi sa sobom.

(Pauza)

Nastavite da pijete čaj polako i svesno. Neka svaki gutljaj bude prilika da se povežete sa sadašnjim trenutkom i posvetite pažnju sebi.

(Pauza)

Kada završite sa čajem, zadržite se još nekoliko trenutaka da primetite kako se osećate. Osetite prisustvo mira i smirenosti.

(Pauza)

Na kraju, zahvalite se sebi što ste se posvetili ovom trenutku pažnje i mira. Polako se vratite u svoj svakodnevni ritam, noseći sa sobom osećaj prisutnosti i spokoja.

(Pauza)

Ova meditacija ispijanja čaja može biti korisna praksa za povećanje svesnosti i spokoja u vašem životu. Slobodno je praktikujte kad god osetite potrebu za trenutkom opuštanja i prisutnosti.



O HODAJUĆOJ MEDITACIJI

Hodajuća meditacija je posebna vrsta meditacije koja se obavlja dok hodate, koristeći sam hod kao osnovu za fokusiranje pažnje i postizanje unutrašnje harmonije. Fizička aktivnost i zdravlje: Hodanje je prirodan i blag način vežbanja koji poboljšava cirkulaciju, jača mišiće i doprinosi opštem fizičkom zdravlju. Ova meditacija omogućava vam da se smirite i oslobodite stresa. Fokus na korake i disanje pomaže vam da se oslobodite briga i misli. Kroz hodanje postajete pažljiviji na trenutak. Osećate dodir stopala sa podlogom, svesni ste okoline oko sebe i zvukova okoline. Ako hodate napolju, hodajuća meditacija vam omogućava da se povežete sa prirodom i uživete u svežem vazduhu i prirodnom okruženju. Hodajuća meditacija može biti osvežavajuća i revitalizirajuća, pomažući vam da se osećate obnovljeno i puni energije. Fleksibilna je i prilagodljiva praksa koja se može obavljati bilo gde i u bilo koje vreme. Ne zahteva specijalnu opremu ili prostor. Vežbanje pažljivosti dok hodate može pomoći u razvijanju vaše sposobnosti za koncentraciju i fokusiranje, što može biti korisno u svakodnevnom životu. Hodajuća meditacija može doprineti osećaju unutrašnje harmonije i blagostanja. Doprinosi osećaju ravnoteže između uma, tela i duše.

Sve u svemu, hodajuća meditacija pruža jednostavan i efikasan način za unapređenje vašeg fizičkog i mentalnog blagostanja, kao i za povećanje svesti o sadašnjem trenutku. Ova praksa je posebno korisna za ljude koji možda teže mirnom umu dok sede, jer omogućava kretanje dok se i dalje postiže unutaranja harmonija.



EFEKTI HODAJUĆE MEDITACIJE

Naučnim studijama o hodajućoj meditaciji je potvrđeno:

POBOLJŠAVA PROTOK KRVI - pomaže da krv procirkuliše, posebno u nogama, kao i da se otkloni osećaj usporenosti, lenjosti, „ubudalosti“ i da se podigne nivo energije.

SMANJUJE ANKSIOZNOST - smanjuje nivo stresa, posebno anksioznosti (strepnje) koja mnogim ljudima predstavlja značajan problem.

UBLAŽAVA DEPRESIJU - svi kojisu vežbali meditaciju u hodu 3 puta nedeljno, tokom perioda od 12 nedelja imali su manje simptoma depresije, poboljšanje krvnog pritiska, fizičke pokretljivosti i sposobnosti.

POBOLJŠAVA RASPOLOŽENJE I OPŠTE BLAGOSTANJE - posebno slučaj kada se ova praksa kombinuje sa prirodnim okruženjem i kod ispitanika koji su praktikovali meditativnu šetnju kroz šumu popravilo raspoloženje i motivacija.

POBOLJŠAVA SAN - čak i ako se meditacija u hodu praktikuje ujutru, ona može pomoći da se bolje spava, praktikovanje meditacije u hodu u bilo kom periodu tokom dana smanjuje mišićnu napetost, osećaj stresa i čisti um od opterećujućih sadržaja.

DOPRINOSI REGULACIJI ŠEĆERA - povoljno utiče na nivo šećera u krvi i cirkulaciju kod ljudi obolelih od dijabetesa tip 2.

PODSTIČE KREATIVNOST - Istraživanje iz 2015. otkrilo je vezu između Mindfulness meditacije i povećane kreativnosti. Istraživači pretpostavljaju da svesnost i jasnoća pažnje koju ova meditacija donosi, unosi više jasnoće u mišljenju, što pogoduje kreativnosti

POBOLJŠAVA RAVNOTEŽU - Istraživanje iz 2019. u kojem su učestvovalle starije žene pokazalo je da praksa meditacija u hodu može da pomogne boljem osećaju ravnoteže i koordinaciji pokreta



HODAJUĆA MEDITACIJA

Hodanje sa svesnom pažnjom je vežba koja počinje postavljanjem namere da se usredsredite na korake, odnosno trenutak kada vaša stopala dodiruju tlo. Nije potrebno menjati način hodanja, već jednostavno hodajte prirodno, svojim uobičajenim tempom. Možete eksperimentisati sa brzinom hodanja kako biste videli kako to utiče na vašu fokusiranost, a takođe možete brojati korake ako vam to pomaže da se opustite.

Ova vežba omogućava osećaj povezanosti sa zemljom i oslobađa vas stresa i anksioznosti. Obično, hodanje je samo kretanje sa jedne tačke na drugu, stalno u pokretu kako biste nešto postigli. Međutim, svesno hodanje ima nameru - svakim korakom ulazite u sadašnji trenutak.

Svi smo naučili da hodamo još kao bebe i verovatno smo to radili svakodnevno od tada, bez razmišljanja. Uobičajeno uzimamo zdravo za gotovo sposobnost naših stopala da održe ravnotežu našeg tela.

Vežba svesnog hodanja razvija svest o vašem telu. Počinjete da primećujete pokrete svake noge dok hodate - podizanje, pomeranje napred i postavljanje na tlo sa svakim korakom. Iako je ovo jednostavan proces, važno je da završite svaki korak pre nego što podignete sledeću nogu. "Podignite, pomerite, postavite. Podignite, pomerite, postavite." Počnite polako i postanite svesni pokreta vašeg tela. Tokom dana, primetićete mnoge promene u svom hodu. Ponekad ćete hodati sporije, a ponekad brže, u zavisnosti od okolnosti. Usredsredite se na osećaj podizanja svake noge, pomeranja napred i spuštanja na tlo.

Počnimo tako što ćemo pronaći udoban prostor za šetnju, bilo u prirodi ili unutar prostorije. Stanite na početku svog puta i uspravite se usmeravajući pažnju na svoje telo. Osetite dodir stopala sa zemljom.

(Pauza)

Prvo, usmerite svoju pažnju na disanje. Udahnite polako i duboko kroz nos, osećajući vazduh kako ulazi u vaše pluća. Zatim, lagano izdahnite kroz usta, oslobađajući svu napetost iz tela. Ponovite ovaj proces nekoliko puta dok se potpuno ne usredsredite na svoje disanje.

(Pauza)

Sada počnite polako da hodate. Osećajte dodir stopala sa zemljom dok se krećete. Budite svesni svakog koraka, primetite pokrete tela, kretanje kukova, i kako se težina prenosi sa jedne noge na drugu. "Podignite nogu, pomerit je, postavite je na tlo"

Kada hodate, pokušajte da ostanete usredsređeni na sadašnji trenutak. Ako primetite da vas misli odvede, blago ih vratite na vaše korake i disanje.

(Pauza)

Pratite ritam svog hoda, budite svesni svake promene u brzini ili intenzitetu. Dopustite sebi da se potpuno uronite u ovaj proces hodanja, osećajući svaki trenutak dok prolazite kroz prostor “Podignite nogu, pomerite je, postavite je na tlo”

(Pauza)

Zastanite na tren, Sada obratite pažnju na svoju okolinu. Primećujte zvuke oko sebe, mirise, i boje. Nemojte se vezivati za ove senzacije, jednostavno ih opažajte dok prolazite kroz njih.

(Pauza)

Dok se bližite kraju vaše šetnje, usmerite svoju pažnju na osećaj zahvalnosti prema sebi što ste odvojili vreme za ovu meditaciju.

(Pauza)

Osećajte zahvalnost prema svojem telu koje vam omogućava da hodate i doživljavate ovaj trenutak u potpunosti.

(Pauza)

Kada završite svoju šetnju, zastanite na trenutak i udahnite duboko. Osetite prisustvo sadašnjeg trenutka i spokoj koji ste postigli kroz ovu praksu.

Hvala vam što ste se pridružili ovoj mindfulness hodajućoj meditaciji. Možete se vratiti ovoj praksi kad god osetite potrebu da se povežete sa sadašnjim trenutkom.



EMOCIONALNA SVESNOST

Usmeravanje svesne pažnje ka našim emocionalnim iskustvima jedna je od najmoćnijih praksi svesnosti koje možemo istražiti. Time razvijamo novi način odnosa prema bilo kojim emocijama koje su prisutne. Dolazimo da im svedočimo onakvim kakve jesu, omekšavajući um koji ponavlja priče o našem iskustvu.

Svesnost naših emocija zahteva od nas da dođemo u dodir sa sirovim iskustvom same emocije. Kako se oseća u telu? Često opisujemo svoje emocije tako što opisujemo zašto se osećamo onako kako se osećamo, ali to ne opisuje kako se sirova emocija zapravo manifestuje u nama.

Ova praksa nije o tome da li su naše emocije ispravne ili pogrešne; radi se o razvijanju novog razumevanja kako emocije sebe predstavljaju u telu. Koristite saosećanje i strpljenje dok istražujete ovo, ostajući otvoreni za učenje nečeg novog o bilo kojoj emociji koja je prisutna u vama.

Mnogima je teško da znaju koje emocije osećaju. Ova praksa je jednostavan i efikasan način da naučite da prepoznate koje emocije doživljavate. Budući da tehnika podstiče da primećujete telesne senzacije povezane sa emocijom, izgradićete duboko poznavanje vaših emocionalnih stanja.

Počnite tako što ćete se smestiti u udoban sedeći položaj. Ako vam sedenje predstavlja prepreku, možete razmotriti i ležanje na leđima. U oba slučaja, osigurajte da je kičma prava, grudni koš otvoren, i da su oči zatvorene.

Uzmite nekoliko trenutaka da se ukorenite posmatrajući tok pet ili šest udaha. Kada se smirite, otvorite svoj upit kako biste razmotrili: Da li je ovde prisutna neka emocija?

Ne morate aktivno tražiti ništa; jednostavno otvorite svoju svest prema čemu god može biti prisutno. Skenirajte svoje telo i označite emocije koje primetite. Kada primetite emociju, pokušajte da je označite koja je to emocija. Evo kratke, liste nekih mogućnosti:

Radost	Ljubav
Bes	Stid
Znatiželja	Sramota
Strah	Ponos
Tuga	Krivica

Pokušajte da ostanete jednostavni i osnovni sa ovim emocionalnim oznakama. U redu je da nagađate, ako niste sigurni koju tačno emociju osećate.

Kada osetite da znate koju emociju osećate, mentalno je označite. Nastavite da pravite oznaku svakih 5 sekundi, a zatim osetite tu emociju u svom telu. Na primer, ako osećate tugu, označavali biste je ovako "Tuga... Tuga... Tuga" na blag, činjeničan način svakih nekoliko sekundi. Sa svakom oznakom, osećate telesne senzacije te emocije.

Ako primetite više od jedne emocije koja se dešava istovremeno, možete se fokusirati samo na jednu, ili možete spajati oznake. Na primer, ako osećate radost i ljubav istovremeno, možete ih označiti kao "Radost i Ljubav".

Kada definišete emociju razmislite gde se ta emocija manifestuje unutar fizičkog tela. Može se manifestovati kao različite senzacije, prepoznajte ali se ne ograničavajte:

Stegnutost	Trnjenje
Kontrakcija	Pulsiranje
Toplota	Vrtoglavica
Hladnoća	Težina
Pritisak	Lakoća

Posmatrajte ovu emociju beležeći senzaciju, ili jednostavno tiho šapatom izgovarajući "osećanje". Primetite gde um može intervenirati da vam ispriča priču o ovom iskustvu.

Kada se to desi, vratite se čistom iskustvu te fizičke senzacije. Provedite tri do pet minuta sa fizičkom manifestacijom ove emocije (ili duže ako vam je to udobno).

Da biste završili vežbu, vratite se disanju kako biste se ponovo ukorenili. Kada budete spremni, nežno otvorite oči.

Cilj vežbe nije da dobijete savršeno tačne oznake emocije ili senzacije u telu, već da razumete koje emocije trenutno doživljavate i kako se one izražavaju u telu. Ovu praksu treba ponavljati svakodnevno najmanje 10 minuta tokom najmanje mesec dana kako biste zaista dobili uvid u svoje emocije i kako se one ispoljavaju.

MEDITACIJA LJUBAVI PREMA SEBI

Moćna praksa koja može umiriti nemiran um. Fokusirajući se na našu unutrašnju suštinu, pronalazimo izvor unutrašnjeg mira i prihvatanja. Stresne misli blago se smanjuju dok dobijamo mir potreban da se krećemo napred sa dostojanstvom.

Važno je da znamo je potrebno da se svesno okrenemo sebi, spontano se ljubav prema sebi neće javiti u toku jednog zauzetog dana.

Za početak zauzmite udoban položaj, uklanjajući sve ometajuće faktore tokom ove prakse. Sada ćemo da preduzmemo prvi korak u samoljubavi.

Mi imamo sposobnost da dišemo po volji, na različite načine. Naš dah je bio tu doslovno celog našeg života, menjajući se po potrebi u zahtevnim situacijama i tekući bez napora kada smo u stanju odmora.

Uzimanje više punih i dubokih udara svaki dan dokazano menja naše telo i um na bolje. Udahnite 5 puta punim i dubokim udahom, zadržavajući ga na trenutak na vrhu udara, a zatim prirodno izdahnite.

1 Udahnite veliki, dubok dah, šireći stomak i pluća što je više moguće... Zadržite... i izdahnite lagano s olakšanjem.

2 Udahnite svež kiseonik koji će biti dopremljen u vaš krvotok... zadržite ga da ga upijete... i izdahnite bez napora.

3 Udahnite osećajući se osveženo i osnaženo ovim disanjem... zadržite ga... i izdahnite lagano.

4 Udahnite primetivši kako vam potpuno disanje prirodno dolazi... zastanite da ga upijete... i izdahnite bilo kakvu napetost ili brigu.

5 Udahnite punim plućima kao čin samoljubavi... zastanite da osetite tu Ljubav... i izdahnite u potpunu opuštenost.

Neka vaš dah teče tempom bez ikakvog napora sada. Dobro, ovim ste dokazali da ste sposobni za ljubav prema sebi.

Duboko disanje povećava snabdevanje kiseonikom u vaš mozak i stimuliše parasimpatički nervni sistem, ponekad nazvan "sistem odmora i varenja". Dubokim i čestim disanjem, nalažete svom telu da se odmori, što vas opušta i osvežava. To je ljubav prema sebi u svom najjednostavnijem obliku, koju svako može praktikovati u bilo koje doba dana. Sada počnimo da poštujemo sebe tako što ćemo dodatno opustiti um.

Primetite sada kako se vaše misli pojavljuju u vašem umu, jedna za drugom. Vidite kako dolaze, i vidite kako odlaze... Neke misli ostaju neko vreme, a neke misli dolaze samo na trenutak...

Ako zaista možete da se fokusirate, primetićete čak i manje misli, poput opisivanja sveta oko sebe ili označavanja stvari u vašem okruženju.



Sada neka vaš sluh postane izuzetno osetljiv, i pokušajte da se usredsredite na neke zvukove oko sebe... Možda možete čuti zvuk svog daha... Da li možete čuti prirodu u blizini?... Ili možda automobile koji prolaze... ili ljude koji razgovaraju međusobno... Samo idite od zvuka do zvuka, fokusirajući se samo na jedan po jedan...

Sada prestanite da se fokusirate na bilo koji određeni zvuk i dozvolite svim zvucima oko vas da uđu podjednako, i kada ih čujete, deluju gotovo kao sitni talasi opuštanja, umirujući vaš um.

Dobro... Vaš um se opušta kada aktivirate svoje čula po komandi. Iskoristimo sada moć vaših neverovatnih sposobnosti vizualizacije da izazovemo ljubav prema sebi. Počnite da zamišljate sebe puni ljubavi prema sebi.

Vidite se sada kako birate zdravu hranu i kuvate kod kuće tako da znate sve sastojke koje unosite u svoje telo... Jasno zamislite sebe kako dobro jedete... Kada jedete dobro, vidite se kako uživete u tim trenucima, i osećate vrednost koju vam ovi izbori donose... Zamislite sada da imate snažnu volju da izbegavate nezdravu hranu i piće... Vidite sebe u velikom detalju kako samouvereno odbijate sve te stvari, osećate se vrlo ponosno sada, kada izbegavate da jedete nešto nezdravo. Odlično. Zdrava hrana je bitna komponenta ljubavi prema sebi.

Još jedan oblik ljubavi prema sebi je posmatranje vaše mentalne buke, posmatranje svega onoga što prolazi kroz um, bez vezivanja, prosuđivanja. Samo pustite da prođe.

Da biste imali veliku ljubav prema sebi, potrebno je proširiti dobre stvari koje osećate o sebi i proveriti bilo koje negativne misli čim se pojave. Zato čujte sebe kako kažete:

"Kada se potpuno volim, sposoban/a sam potpuno voleti druge. Odlučivanje da volim sebe je divan dogovor. Svaki dan, dozvoljavam svojoj ljubavi prema sebi da raste sve više i više. Vredan/na sam ljubavi i poštujem radost koja dolazi s njom. Odlučivanje da volim sebe bezuslovno, bez obzira na sve što se dešava, osećam se divno. Zaslužujem ljubav i samopoštovanje. Moje samopouzdanje raste zajedno sa mojom ljubavlju prema sebi. Volim i prihvatam sve što je u vezi sa mnom. Potpuno i uvek volim sebe. Danas volim sebe još više nego juče. Zaista mi je lako da volim sebe. Što više volim sebe, to je bolje za moje celokupno zdravlje. Volim svaki trenutak svog postojanja. Svaki deo mene koji me čini onim što jesam obuhvaćen je ljubavlju. Imam bezuslovnu ljubav u sebi koja preplavljuje obiljem one oko mene."

Sjajno! Sada nežno otvorite oči, udahnite svež vazduh i znajte da kad god volite sebe, pronaći ćete ljubav.



Mindfulness

by Energy House

www.energyhouse.life

info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved