

## Medytacja uważności

Usiądź na krześle lub na podłodze w taki sposób, aby było ci wygodnie. Możesz mieć oczy otwarte, albo też zamknąć je i pozwolić im odpocząć. Zrób teraz głęboki wdech nosem i wydech ustami, jeszcze jeden głęboki wdech nosem i wydech ustami i jeszcze jeden głęboki wdech nosem i wydech ustami.

Wyobraź sobie teraz, że trzymasz w swoich rękach magiczną różdżkę, która rozświetla wszystkie miejsca, którym chcesz się lepiej przyjrzeć. Skieruj więc teraz światło z różdżki na swoje stopy i poczuć czy jest im ciepło, czy też zimno, a może w sam raz. Skup się na powierzchni, której dotykają, czy jest ona gładka, czy też bardziej chropowata, czy jest miła w dotyku, czy raczej nie, czy jest twarda, a może miękka. Czy twoje palce u stóp czują to samo?

Skieruj teraz światło z różdżki na krzesło, lub podłogę na której siedzisz. Poczuć miejsca, gdzie twoje ciało ich dotyka, zauważ w których miejscach twoje ciało naciska mocniej na krzesło, lub podłogę, a w których słabiej, delikatniej.

Jeżeli w twojej głowie pojawiają się teraz jakieś dodatkowe myśli, przywitaj się z nimi i pozwól im pójść dalej, a ty zwróć swoją uwagę na światło różdżki, które teraz oświetla twoją klatkę piersiową i brzusek. Zwróć uwagę, jak poruszają się one delikatnie w rytm twojego oddechu. Czasami bardziej porusza się klatka piersiowa, a czasami brzuch, a jak jest u ciebie? Skup się teraz na swoim oddechu, czy jest on głęboki, czy raczej płytki, czy jest wolny, spokojny, czy raczej szybki, a może taki pośredni. Pamiętaj, że jest dobrze tak, jak jest. Skup teraz swoje myśli na tym, jak z każdym kolejnym oddechem powietrze wlatuje do twojego ciała i z każdym wydechem, już wymienione wylatuje. Aby było ci łatwiej możesz dzięki swojej różdżce jeszcze trochę rozświetlić to powietrze i nadać mu kolor niebieski, aby twój oddech i powietrze były jak fale na morzu, które przyplływają i odpływają cały czas.

Skieruj teraz światło swojej różdżki na całe swoje ciało i skup się na tym, co czujesz w sobie, jakie emocje teraz mieszkają w tobie. Poczuć i sprawdź, czy jest w tobie teraz radość, szczęście, czy może jest ci smutno. Może też czegoś się boisz, a może denerwujesz się przed jakimś ważnym wydarzeniem. Być może czujesz złość, zawstydenie, a może spokój wdzięczność, rozluźnienie. Przyjrzyj się bliżej swoim uczuciom, może mają one jakieś kolory, czy są jasne, pogodne, czy raczej szare, ciemne? Pozwól sobie na te uczucia, one wszystkie są bardzo ważne i potrzebne, przywitaj się z nimi i pozwól im tu być.

A kiedy poczujesz gotowość, możesz skierować światło różdżki na pokój w którym jesteś i spokojnie przyjrzeć się temu, co jest tutaj wokół ciebie, pozwalając już wszystkim myślom swobodnie płynąć. To jest dobry czas, aby wziąć jeszcze kilka głębokich wdechów nosem i wydechów ustami i pomału, spokojnie wrócić do tu i teraz, otwierając oczy.

