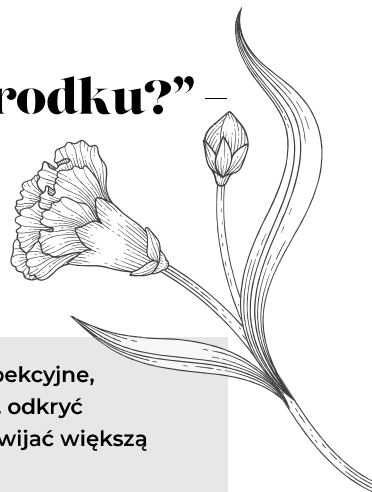


Medytacja „Co jest w środku?” – jak odkrywać swój wewnętrzny świat

Tomasz Świta

Medytacja „Co jest w środku?” to ćwiczenie introspekcyjne, które pomaga skierować uwagę do wnętrza siebie, odkryć swoje prawdziwe emocje, myśli i odczucia oraz rozwijać większą samoświadomość i akceptację.



Dlaczego warto praktykować medytację „Co jest w środku?”

W codziennym życiu łatwo zapomnieć o tym, co dzieje się w nas samych. Medytacja „Co jest w środku?” zachęca nas do zatrzymania się i spojrzenia do wewnątrz, by zrozumieć, co naprawdę czujemy i myślimy. Ta praktyka:

- Zwiększa samoświadomość: pomaga zrozumieć swoje emocje, myśli i reakcje.
- Rozwija akceptację: uczy przyjmowania swoich doświadczeń bez osądzania.
- Pomaga radzić sobie z trudnymi emocjami: redukuje ich intensywność.
- Pogłębia praktykę mindfulness: rozwija zdolność do bycia w pełni obecnym.

Jak praktykować medytację „Co jest w środku?”

- **Przygotowanie:** Znajdź ciche, spokojne miejsce, usiądź w wygodnej pozycji, zamknij oczy. Weź kilka głębokich oddechów, koncentrując się na nich i odczuciach w ciele.
- **Zadawanie pytania:** Zadaj sobie pytanie „Co jest w środku?” lub „Co teraz czuję?”. Pozwól sobie na chwilę ciszy i oczekiwania na odpowiedź. Zauważ, co pojawia się w Twoim umyśle, ciele i sercu.
- **Obserwacja bez oceniania:** Przyjmij wszystko, co się pojawi, z otwartością i ciekawością. Nie oceniaj, nie analizuj, nie próbuj zmieniać doświadczeń. Pozwól, aby były takie, jakie są.

- **Powtórzenie pytania:** Co kilka chwil, ponownie zadaj pytanie: „Co jest w środku teraz?”. Pozwól odpowiedziom pojawiać się naturalnie.
- **Akceptacja i pozwolenie na rozwój odpowiedzi:** Przyjmuj pojawiające się emocje, myśli i odczucia bez prób ich zmieniania. Czasami odpowiedzi mogą być niejasne lub intensywne. To naturalne – ważne, aby być z nimi obecnym.
- **Zakończenie medytacji:** Kontynuuj medytację przez 5–15 minut. Gdy poczujesz, że chcesz zakończyć, weź kilka głębokich oddechów, uświadom sobie swoje ciało i otoczenie. Powoli otwórz oczy.

Przykłady doświadczeń podczas medytacji „Co jest w środku?”

Podczas tej medytacji możesz odkryć różne rzeczy w sobie, np.:

- Emocje, które czekały na uwagę: złość, smutek, radość, lęk – emocje, które mogłeś tłumić lub ignorować.
- Myśli i przekonania: powtarzające się myśli, które kierują Twoim życiem.
- Odczucia w ciele: napięcie, ból lub dyskomfort, które odzwierciedlają Twoje emocje.
- Stan akceptacji lub niepokoju: obserwacja, jak często oceniasz siebie lub swoje doświadczenia.

Korzyści z medytacji „Co jest w środku?”

1. Rozwój samoświadomości i wglądu: pomaga zrozumieć siebie na głębszym poziomie.
2. Redukcja stresu i lęku: uczymy się być z trudnymi emocjami, co zmniejsza ich wpływ na życie.
3. Zwiększenie empatii i współczucia: rozwija współczucie wobec siebie i innych.
4. Lepsza regulacja emocji: regularne praktykowanie pomaga lepiej rozumieć i regulować emocje.

Podsumowanie

Medytacja „Co jest w środku?” to potężne narzędzie do eksploracji swojego wnętrza. Pomaga rozwijać samoświadomość, akceptację i spokój, oferując drogę do głębszego zrozumienia siebie. Spróbuj tej medytacji i odkryj, co jest w środku Ciebie.



.....

.....

Oddech – dziesięć palców

(„Charaktery” 11-12/2023)

Joanna Nogaj

Są chwile, kiedy czujesz się przemęczony, zestresowany albo napięty i rozdrażniony? To ćwiczenie świetnie uspokaja i reguluje napięcie. Przez pracę z oddechem i dotyk przywraca nas do „tu i teraz”. Unieś lewą dłoń i rozłóż palce jak gwiazda. Połóż palec wskazujący prawej dłoni u nasady kciuka lewej dłoni. Teraz wyobraź sobie, że Twój palec wskazujący jest jak ołówek i możesz nim obrysowywać kontury palców.

Będziesz to robić wraz z oddechem – z wdechem zacznij przesuwając palec wskazujący po kciuku, zatrzymaj się na czubku i z wydechem zjedź w dół po kciuku. Z kolejnym oddechem obrysuj palec wskazujący lewej dłoni, potem środkowy, serdeczny i mały palec. Zrób to samo z prawą dłonią.

Na koniec złóż ze sobą dłonie, poczuj, jak się dotykają, weź trzy uważne oddechy i delikatnie potrzyj dłonie.

Zauważ, jak się czujesz? Czy jesteś spokojniejszy, bardziej obecny? Jaki jest Twój oddech teraz?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

