

LIBRIS

We know
books



Introducere

A

Acceptare
Activ
A fi
Aici și acum
Armonie



B

Balsam de
meditație
Bol tibetan
Bucurie
Bunătate

DE

Disciplină
Dragoste
Echilibru
Emoție
Energie

I-L

Iluzie
Inimă
Înăuntru/În afară
Încredere
Lumânare
Kundalini

C

Ceai
Centru
Compassiune
Conștientizare
clară

FGH

Florile lui Bach
Golul
Gust
Hara

M-Q

Mental
Natură
Ochii
Om

LIBRIS

We know
books

Prezență
Prezență pură
Qi

RST

Râs
Renunțare la control
Serenitate
Surâs
Suspîn
Tao
Tensiuni

U-Z

Umilință
Un singur minut
Wu-Wei
Yin și Yang
Zafu
Zazen



Acceptarea propriilor emoții este, fără îndoială, una dintre condițiile cele mai transformatoare ale meditației. Înainte de toate, **acceptarea autentică presupune suspendarea judecății**. Dacă reducem la tăcere vocea interioară care comentează și ne condamnă emoțiile, vom reuși **să le creăm spațiul necesar să se desfășoare**. Deoarece nu le stărnim inutil, ele se vor descompune mult mai repede.



CUM ACCEPTĂM O EMOȚIE

Așezați-vă liniștit într-o poziție confortabilă, în poziția lotus sau șezând pe marginea unui scaun.

Închideți ochii și respirați liber.



- **Observați ce vă apare „în fața ochilor”,** fără să încercați să înțelegeți ori să judecați.
- **Dacă apare un gând,** nu vă agățați de el, lăsați-l să plece fără să aveți vreun monolog interior.
- **În schimb, lăsați loc emoției care apare, indiferent de felul ei,** de bucurie, de tristețe poate, de plictiseală.
- **Observați liniștit emoția,** fără să încercați să o combateți.
- **Resimțiți-o.**
- **Intrați în contact cu puterea ei,** vă va duce la centrul ființei dumneavoastră. După ce emoția trece, reveniți liniștit la ceea ce vă înconjoară.

LIBRIS

We know
books

TOCMAI AȚI AVUT EXPERIENȚA
DE ACCEPTARE A UNEI EMOȚII.

*Practicați această meditație de mai multe ori
pe săptămână și notați emoțiile pe care le-ați
acceptat.*



A medita nu înseamnă doar a sta și a contempla. Putem **să medităm și într-o manieră activă.**

Astfel corpul elimină tensiunile, iar menta-lul se liniștește.

Această formă de meditație este recomandată în special atunci când doriți să meditați în aer liber, sau dacă aveți dificultăți în a vă concentra din cauza unui stres fizic.

MERSUL MEDITATIV CONȘTIENT

Specificul acestui tip de meditație este că mergeți fără țintă.

Mersul meditativ se realizează într-o stare de meditație.

Acordați aceeași atenție respirației dumneavoastră, trăirilor, experienței interioare, ca în cazul meditației în poziția așezat.



- **Mergeți în ritmul dumneavoastră, fără o destinație anume, pentru treizeci de minute.** Dacă îl practicați într-un spațiu închis, deplasați-vă de-a lungul unei linii drepte, faceți pauză când ajungeți la capătul ei, răsușiți-vă ușor și întoarceți-vă.





- **Fiecare pas devine o experiență.** Toate mișcările din timpul mersului pot fi resimțite și trăite intens.
- **Important este să fiți prezent,** să mergeți conștient. Aici nu există un obiectiv de atins, ci este vorba de mers în stare pură.
- **Conștientizarea se impregnează în tot corpul.** Vă puteți focaliza asupra anumitor trăiri.
- **Dacă gândurile încep să se împrăștie, încercați să le potoliți și să vă întoarceți la experiența mersului.** Importantă este menținerea în stare de conștientizare a tuturor senzațiilor legate de mers.
- **Concentrați-vă doar pe mers.**

Veți avea experiența unei liniști interioare și a unei gratitudini în fața vieții.



ÎNCOTRO SĂ MERGEȚI?

Înainte de a începe să practicați mersul meditativ conștient, **alegeți locul care vi se pare cel mai potrivit**, asigurându-vă că este accesibil pentru dumneavoastră (în caz contrar, nu veți face prea des acest exercițiu).

NOTAȚI AICI LOCURILE CARE VĂ PLAC
PENTRU ACEASTĂ PRACTICĂ ȘI
ATRIBUIȚI-LE O NOTĂ (DE LA 1 LA 5)
ÎN FUNCȚIE DE EXPERIENȚA TRĂITĂ:

Locul 1.....

.....

.....

.....

1 2 3 4 5



Locul 2.....

.....

.....

.....

1 2 3 4 5



Locul 3.....

.....

.....

.....

1 2 3 4 5



„Oamenii nu ar trebui să se gândească atât de mult la ceea ce au de făcut. În schimb, ei ar trebui să se gândească la cine ar trebui să fie ei înșiși.”

Eckhart Tolle

Meditați asupra acestei cugetări.

CE VĂ INSPIRĂ?

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal rows, each with a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Aici și acum

Unul dintre secretele fericirii este de a trăi momentul prezent. Pentru a reuși, focalizați-vă pe aici și acum. Această stare de spirit constă în a nu vă gândi nici la trecut, nici la viitor, și a vă concentra pe ceea ce se întâmplă în prezent.

Fiecare moment este nou și interesant.

Pentru a vă concentra asupra lui „aici și acum”, **aplicați o scanare a întregului corp, fiind prezent și conștient de acest proces.** Veți putea să vă focalizați atenția pe sentimentele dumneavoastră și să vă distrați de la proiecțiile în trecut sau în viitor.

Vă ajută să vă destindeți și să atingeți o stare de bine.



Nu vă concentrați pe căutarea destinderii exclusiv.

Întâmpinați și primiți toate stările exact așa cum vin. Fiți conștient de fiecare moment care se scurge și **acceptați tot ce se întâmplă în dumneavoastră**, fără să judecați aceste trăiri.

Experiența acestui moment este cea care contează, lucrurile vin așa cum trebuie să vină. Este tot ceea ce contează.

Această percepție totală, cu toate simțurile, ne permite să armonizăm corpul și spiritul.

LBRIS

We know
books

Adoptați o atitudine blândă față de dumneavoastră înșivă, ignorați judecata. Acceptați-vă trăirile și senzațiile și astfel veți fi pe calea cea bună. Este important nivelul de atenție pe care v-o acordați.



SCANAREA CORPORALĂ

Scanarea corporală se poate practica stând în picioare sau culcat. Este de preferat să adoptați poziția culcat deoarece induce mai ușor somnul.

- *Instalați-vă liniștit în poziția dumneavoastră confortabilă (în picioare sau culcat) și concentrați-vă asupra abdomenului dumneavoastră, asupra respirației care trebuie să fie calmă și liniștită.*



- *Imaginați-vă că un scanner pornește din vârful capului dumneavoastră și trece ușor, foarte lent, pe deasupra*

*tuturor părților corpului
dumneavoastră, de sus în jos.*



- *Vizualizați și concentrați-vă asupra fiecărei părți din corp, pe măsură ce scanați.*
- *Primiți și acceptați toate senzațiile fără să judecați. Încercați să percepeți destinderea și starea de bine care se instalează în corpul dumneavoastră.*
- *Când ați terminat scanarea picioarelor, reveniți lent mișcându-vă membrele și deschizând ușor pleoapele.*



LBRIS

Note personale

We know
books

A series of horizontal dotted lines for writing.