

LBRIS

We know
books

LORENA PAJALUNGA

MEDITAȚIA DINO



ILUSTRĂȚII:
ANNA LÁNG

Cartego

CUPRINS

INTRODUCERE	4
MUDRELE ASCULTĂRII	6
MEDITAȚIA LA LUMINĂ MICĂ	8
MEDITAȚIA ÎMBRĂȚIȘĂRII	10
MEDITAȚIA SUNETULUI	12
MEDITAȚIA PĂMÂNTULUI	14
MEDITAȚIA FRUNZELOR PE APĂ	16
MEDITAȚIE PĂTRATĂ	18
MEDITAȚIA MICULUI PICIOR DIN TRECUT	20
MEDITAȚIA PIETRICELOR DIN IAZ	22
MEDITAȚIA ALĂTURI DE CEL MAI BUN PRIETEN	24
MEDITAȚIA MANDALA	26
MEDITAȚIA FLORII DE LOTUS	28
MEDITAȚIA STELEI DE MARE	30
MEDITAȚIA LACULUI	34
MEDITAȚIA MUNTELUI	34
TUNELUL JURASIC AL CUVINTELOR FRUMOASE	36

LBRIS INTRODUCERE

We know
books

**(PENTRU ADULȚII
CARE VOR ASISTA MEDITAȚIILE COPIILOR)**

Pasiunea copiilor pentru dinozauri este una legendară! Și dacă uneori este greu de înțeles ce-i leagă pe copiii noștri din secolul XXI de acești giganți ai erei Jurasice, un lucru este cert: tot ce e legat de dinozauri are capacitatea de a le capta atenția, iar acest interes nestăvilit poate deveni un instrument perfect în mâinile noastre, ale adulților, pentru a vorbi în termeni simpli despre subiecte destul de complexe, cum ar fi bunăstarea lor fizico-mentală.

Și anume invitându-i pe copii la Școala Jurasică de Conștiință Deplină a Maestrului Diplo, unde le oferim ocazia de a se compara cu patru pui de dinozauri, care, EXACT ca ei, se confruntă cu obstacole mici și mari în fiecare zi. Emoțiile care apar din sentimentul de timiditate, sau din faptul că nu știu cum să-și gestioneze furia, sau pentru că sunt plini de prea multă energie și devine copleșitor. Urmând sugestiile dinozaurilor, apare oportunitatea de a le oferi copiilor mici meditații pentru a-i direcționa pe calea atenției, într-un mod util și pe înțelesul lor.

Dar ce este, mai exact, termenul „conștiință deplină”? Acesta înseamnă capacitatea de a-ți direcționa atenția către momentul prezent, cu o atitudine de curiozitate, sinceritate și acceptare. Este o călătorie care îi conduce, pe cei care pornesc pe această cale, spre dobândirea autocontrolului, capacității de a gestiona emoțiile negative, capacității de adaptare, empatiei și compasiunii. Să fii conștient de ceea ce se întâmplă în timp ce acest lucru se întâmplă, să fii capabil să-ți găsești fericirea gestionând obstacolele întâlnite cu calm – ne-am putea dori ceva mai mult pentru copiii noștri?



ACUM A VENIT RÂNDUL TĂU!

We know
books

BINE AI VENIT LA ȘCOALA JURASICĂ DE
CONȘTIINȚĂ DEPLINĂ A MAESTRULUI DIPLO.
MAESTRUL DIPLO NU ESTE NIMENI
ALTUL DECÂT MINE.



Știi ce facem aici? În fiecare zi, împreună, încercăm să ne cunoaștem un pic mai mult și să depășim lucrurile care nu ne fac să ne simțim bine.

Uită-te la **Rex**, de exemplu – se enervează ușor și îi este foarte greu să rămână calm!

Pe **Raptor** l-ai văzut? Nu? Pun pariu că nu, e atât de rapid încât nici nu l-ai observat, probabil. Ar trebui să se oprească din când în când și să se relaxeze! **Trixie**, de cealaltă parte, stă pe loc prea des. Este calmă și răbdătoare, însă îi este și foarte greu să se concentreze sau să fie în compania altora. Cât despre **Dactyla**, ea este o fire timidă și este întotdeauna îngrijorată de faptul că nu este suficient de bună sau că cei din jur nu o plac. Probleme serioase, nu-i așa?

Dar îi pot ajuta pe toți datorită meditației. Încearc-o și descoperă, alături de noi, cum să îți transformi emoțiile în energie și putere!

SĂ ÎNCEPEM!



REX



RAPTOR



TRIXIE



DACTYLA

MUDRELE ASCULTĂRII

Astăzi, în timpul lecției Maestrului Diplo, am învățat un cuvânt nou: „mudra”. Ce înseamnă asta? Hai să facem așa: voi repeta ce mi-a zis Maestrul și apoi o vom spune împreună, bine? „Mudrele sunt gesturi care ne permit să atragem energie sau o emoție spre noi.”

Am învățat mudrele ascultării. Sunt patru poziții ale mâinilor care îndreaptă spre noi energia iertării, încrederii, ascultării și acțiunii.

Eu am nevoie de puțină energie de acțiune, pentru că sunt cam leneșă. Iar tu de ce ai nevoie? Hai să încercăm toate mudrele, apoi vei decide!



1

CU PICIOARELE ÎNCRUCIȘATE, ÎMI PUN MĂINILE ÎN FAȚA INIMII, CU PALMELE ÎNDREPTATE ÎN SUS. ÎN ACEASTĂ POZIȚIE INSPİR ȘI EXPIR DE CINCI ORI, ATRĂGÂND ENERGIA ÎNCREDERII SPRE MINE.



2

ACUM ȘI MĂINILE ÎMI SUNT ÎNCRUCIȘATE LA PIEPT. INSPİR ȘI EXPIR DE CINCI ORI. ATRAG ENERGIA IERTĂRII.



3

DUPĂ ACEASTA, ÎMI PUN MĂINILE DEASUPRA URECHILOR ȘI DIN NOU INSPİR ȘI EXPIR DE CINCI ORI. SIMT ENERGIA ASCULTĂRII VENIND SPRE MINE.



4

ÎN CELE DIN URMĂ, ÎMI UNESC MĂINILE ÎN FAȚA PIEPTULUI ȘI ÎNCĂ O DATĂ INSPİR ȘI EXPIR DE CINCI ORI, ATRĂGÂND ENERGIA ACȚIUNII.