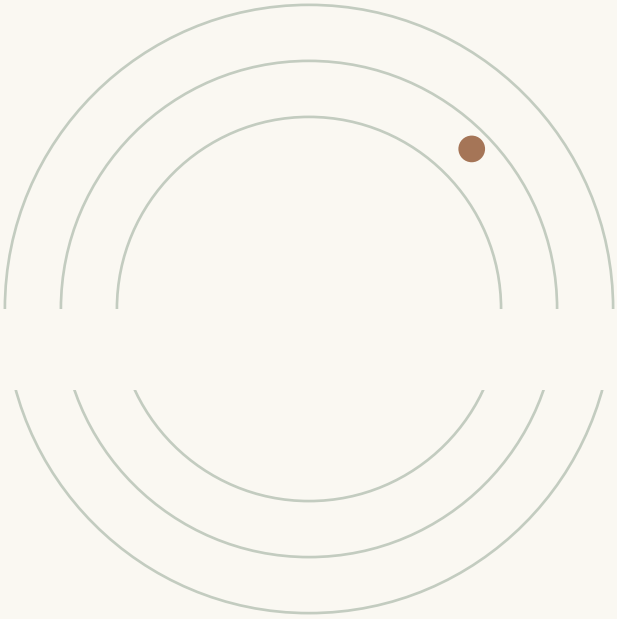

ОТПУСНИ ХВАТКАТА

Желание. Пространство. Спокойна стъпка.

30-минутен клас по медитация

Пълен текст за водещия, минути за тишина
и лист за лично намерение.

„Мога да искам нещо силно
и да си позволя да дишам спокойно.“

ПРЕДИ НАЧАЛОТО

Как да водиш практиката

Тема: да забележим излишното напрежение, да дадем място на чувствата си и да изберем едно намерение с малка реална стъпка. Подходяща за индивидуална практика или група, включително начинаещи.

Подготовка. Осигури тихо място, стол или постелка, по желание одеяло, лист и химикал. Музиката е по избор: тиха, без текст и резки промени. Тишината е напълно достатъчна.

Темпо. Пусни тих таймер от 00:00. Започвай всеки абзац при посочената минута. Чети меко, около 80-95 думи в минута, без да проточваш думите. След абзаца оставяй тишина до следващата отметка. Указанията и часовете не се четат на глас.

Свобода на избора. Участниците могат да държат очите отворени, да сменят позата или да пропуснат инструкция. Дишането остава естествено, без задържане и без насилване. Ако е по-приятно, вниманието може да бъде върху звуците и опората вместо върху дъха.

00:00-03:00	Пристигане и опора
03:00-06:00	Естествено дишане
06:00-11:00	Отпускане на тялото
11:00-15:00	Отпускане на контрола
15:00-20:00	Ясно лично намерение
20:00-26:00	Пространство и спокойна стъпка
26:00-30:00	Завръщане и записване

Авторски сценарий, вдъхновен от темата за желание и несъпротивление в предоставения разговор. Тук несъпротивление означава да дадем място на преживяването си, докато запазваме свободата да действаме.

00:00-06:00 • ПРИСТИГАНЕ И ДЪХ

Тук съм. Имам опора.

След всеки абзац: тишина до следващата минутна отметка.

00:00

Добре дошъл в тази практика. Настани се удобно на стол, на пода или легнал. Остави ръцете да почиват. Можеш да затвориш очи или да гледаш спокойно в една точка. През следващите минути няма какво да доказваш. Можеш просто да присъстваш.

01:00

Усети местата, в които тялото докосва опората. Подът под стъпалата. Столът под таза. Или постелката под гърба. Позволи на тежестта си да се отпусне към тази опора. Ако ти е нужно, промени позата. Удобството е по-важно от това да изглеждаш неподвижен.

02:00

Чуй един звук наблизо. След това един по-далечен звук. Усети температурата на въздуха върху кожата. Ако вече има мисли, остави ги да бъдат тук. Не е необходимо умът да замлъкне. Кажи си тихо: „В този момент мога да направя място за себе си.“

03:00

Обърни внимание на дишането, ако това ти е приятно. Не го поправяй и не го прави по-дълбоко. Просто забележи едно вдишване и едно издишване. Ако предпочиташ, остани със звуците в стаята или с усещането на стъпалата върху пода.

04:00

Проследи няколко естествени вдишвания и издишвания. При издишването покани раменете да омекнат съвсем малко. Няма нужда да постигаш особено състояние. Ако забележиш, че се стараеш прекалено, намали усилието. Дори съвсем малко отпускане е достатъчно за този момент.

05:00

Когато вниманието се отдалечи, забележи къде е отишло. После го върни меко към избраната опора: дъх, звук или допир. Можеш да използваш думите: „Тук съм.“ Не е нужно да ги повтаряш постоянно. Остави и малко тишина между думите.

06:00-11:00 • ТЯЛОТО

Омекване без усилие

Няма правилно усещане. Поканата е да забелязваш, без да насилваш промяна.

06:00

Насочи вниманието към стъпалата и краката. Забележи допира, тежестта, топлината или прохладата. Може да има и неясно усещане. Всичко това е достатъчно. Нека подът поеме тежестта, която може да поеме. Не е нужно ти да държиш всичко.

07:00

Премини към таза и корема. Позволи на корема да се движи естествено с дишането. Не е нужно да го прибираш. Ако забелязваш стягане, просто го назови: „Тук има напрежение.“ Не изисквай то да изчезне. Дай му малко пространство.

08:00

Усети гърба и гръдния кош. Забележи какво е да бъдеш поддържан от стола или постелката. Ако позата е неудобна, намести се. Можеш да бъдеш внимателен към себе си и в движение. В тази практика неподвижността не е изпит.

09:00

Премини към раменете, ръцете и дланите. Позволи на пръстите да се разгънат без усилие. После забележи челюстта, езика и пространството около очите. Покани лицето да омекне. Ако нещо остане стегнато, остави го да бъде такова засега.

10:00

Усети тялото като едно цяло. Може да има спокойни места и напрегнати места едновременно. Не е нужно едното да отменя другото. Кажи си: „Мога да остана с това, което усещам, без да се боря с всяка негова част.“ Почини в избраната опора.

11:00-15:00 • КОНТРОЛЪТ

Да отпуснеш хватката

Избери лека ежедневна тема, с която ти е удобно да останеш за кратко.

11:00

Спомни си нещо малко, което напоследък се опитваш да подредиш на всяка цена. Може да е отговор, който чакаш, задача или план. Не избирай най-болезнената си история. Ако не искаш да избираш тема, остани с усещането за опора и дишането.

12:00

Забележи какво казва умът за тази ситуация. Може би: „Трябва да стане веднага.“ Или: „Трябва да знам всичко предварително.“ Не спори с мисълта. Назови я тихо: „Забелязвам мисълта, че трябва да контролирам това.“ После отново усети тялото.

13:00

Забележи ръцете си. Ако са стегнати, позволи им леко да се отворят. Представи си, че и вътрешната хватка може да стане малко по-мека. Не е нужно да пускаш целта. За този момент можеш да оставиш изискването да знаеш целия път.

14:00

Кажи си: „Мога да се погрижа за моята част. Мога да оставя неизвестното да бъде неизвестно засега.“ Да приемеш този момент не означава да се съгласиш с всичко. Запазваш правото си на решение, промяна и граници. Почини за малко в тази възможност.

15:00-20:00 • НАМЕРЕНИЕТО

Какво е важно за мен?

Едно намерение е достатъчно. Не е необходимо то да звучи впечатляващо.

15:00

Попитай се тихо: „Какво искам да подкрепя в живота си?“ Може да е творчество, близост, повече ред, време за почивка или смелост за разговор. Избери само едно. Ако отговорът не идва, можеш да останеш с намерението да се отнасяш по-меко към себе си.

16:00

Потърси какво стои зад това желание. Какво е ценно за теб в него? Свобода, грижа, честност, свързаност, достойнство? Не търси идеалната дума. Достатъчна е една дума, която усещаш като своя. Остави я да остане с теб за няколко вдишвания.

17:00

Оформи намерението в кратко изречение: „Искам да дам повече място на...“ Или: „Избирам да се погрижа за...“ Завърши със своите думи. Нека изречението бъде покана към теб, която не изисква друг човек или бъдещето да се подчинят.

18:00

Представи си един обикновен момент, в който живееш според това намерение. Какво правиш? Как говориш? На какво отделяш внимание? Ако не виждаш образ, можеш просто да опишеш момента с думи. Не е нужно да почувстваш силна емоция.

19:00

Забележи какво се появява около желанието: надежда, съмнение, радост, умора или нищо особено. Всички тези преживявания могат да присъстват. Кажи си: „Мога да желая това и да не знам кога или как ще се случи. Мога да избера своята следваща стъпка.“

20:00-26:00 • ПРОСТРАНСТВО И ДЕЙСТВИЕ

Една спокойна стъпка

Дай достатъчно тишина. Отговорът може да остане прост или да дойде по-късно.

20:00

Остави изречението на заден план. Върни се към допира на тялото с опората. Няма нужда да повтаряш намерението, за да го задържиш. То може да остане важно за теб, докато си почиваш. За тази минута просто бъди тук.

21:00

Ако се появи страх, можеш тихо да кажеш: „Има страх.“ Ако се появи нетърпение: „Има нетърпение.“ Не е нужно да превръщаш чувството в положително. Позволи му да бъде част от момента, докато продължаваш да усещаш пода, стола или звуците наоколо.

22:00

Сега попитай: „Кое малко действие е в моите ръце?“ Може да е десет минути рисуване, подреждане на една задача, подготовка за разговор или отделяне на време за почивка. Избери нещо конкретно и изпълнимо. Не е нужно то да решава всичко.

23:00

Направи стъпката още по-ясна. Кога можеш да я направиш? Къде? Колко време ще ѝ отделиш? Например: „Утре след закуска ще рисувам десет минути.“ Ако стъпката те притиска, намали я. Ако нямаш отговор, остави въпроса отворен засега.

24:00

Почувствай разликата между намерение и натиск. Можеш да се ангажираш с едно действие, без да обещаваш краен резултат. Кажи си: „Ще направя възможното за мен. Ще наблюдавам какво следва. Ще мога да променям посоката си, когато научавам повече.“

25:00

Остави планирането да приключи за момента. Ако ти подхожда, повтори тихо: „Знам какво е важно за мен. Давам си пространство. Избирам една следваща стъпка.“ После остави думите. Почини в тишината и в усещането, че този момент не изисква повече.

26:00-30:00 • ЗАВРЪЩАНЕ

Вземи със себе си яснотата

Последните две минути са за кратък запис. При група споделянето остава по желание.

26:00

Разшири вниманието към цялата стая. Чуй звуците. Усети въздуха. Забележи отново местата на опора. Не е нужно да се чувстваш по определен начин след практиката. Спокойствието, разсеяността или умората не са оценка за това как си се справил.

27:00

Раздвижи пръстите на ръцете и краката. Ако ти е приятно, протегни се леко. Отвори очи или премести погледа из стаята. Ако си легнал, отдели време да се обърнеш настрани и да седнеш удобно. Върни се със собственото си темпо.

28:00

Вземи листа и запиши три кратки неща: какво е важно за теб; какъв натиск можеш да отпуснеш; коя малка стъпка избираш и кога. Ако предпочиташ, просто остани с въпросите. Записът е за теб. Не е необходимо да го споделяш.

29:00

Довърши записа спокойно. Погледни избраната стъпка и провери дали е реалистична за деня ти. Можеш да я намалиш. Завърши с думите: „Мога да желая. Мога да дишам. Мога да направя следващото възможно нещо.“ Благодаря ти за времето и вниманието. Остани за последен тих момент.

ЗА ЗАПИСВАНЕ В КРАЯ ИЛИ СЛЕД КЛАСА

Моето намерение

Можеш да попълниш само по едно изречение. Няма правилни отговори.

Какво е важно за мен?

Кое желание или качество искам да подкрепя?

Какъв натиск мога да отпусна?

Какво изисквам да стане веднага или по точно определен начин?

Какво е в моите ръце?

Едно действие, което зависи от мен, дори резултатът да остава неизвестен.

Моята малка стъпка

Какво ще направя, кога и за колко време?

Кратко връщане през деня

Усети опората. Забележи едно естествено издишване. Назови какво преживяваш. Попитай: „Кое е следващото възможно действие?“

„Не е нужно да реша целия си живот в този момент.“