

VEZETETT MEDITÁCIÓ (20)

Ez egy rövid, vezetett meditáció, a testünk iránti éber figyelmünk ápolására. Hálával tekintünk azokra az elemekre, amelyekből testünk áll.

Kérlek, ülj kényelmesen, lazítsd el a tested, élvezd a légzésedet.

1.

Belélegzek és élvezem a belégzésem

Kilélegzek és élvezem a kilégzésem

Be

Ki

2.

Belélegzek és tudatában vagyok az egész testemnek

Kilélegzek és ellazítom az egész testemet

Tudatosság

Lazítás

3.

Belélegzem és érzem a testem melegét; a tűz elem lakozik bennem, ami lehetővé tesz az életet

Kilélegzem és rámosolygok a testemben lakozó tűz elemre

Tűz elem

Mosoly

4.

Belélegzek és érzem a testemben lévő folyadékokat: ott van bennem a víz elem: a vérem, a nyirokfolyadékok, a nyálka

Kilégzéskor mosolygok a testemben lévő víz elemre

Víz elem

Mosoly

5.

Belélegzek és érzem a testemben a föld elemet, a talajt, amely megteremti az ételt, amit eszem és az ásványi anyagokat, amelyek táplálják a testemet

Kilélegzek és rámosolygok a testemben lévő föld elemre

Föld elem

Mosoly

6.

Belélegzek és érzem a testemben lévő levegőt, az oxigént, amely minden sejtet életben tart

Kilélegzek és rámosolygok a testemben lévő levegő elemre

Levegő elem

Mosoly

7.

Belélegzek és érzem az egységet az engem körülölelő világgal

Kilélegzek és érzem, hogy megtámaszkodhatok

Egység

Támasz

VEZETETT MEDITÁCIÓ (20)

This is a short guided meditation, to cultivate mindfulness of the body. Looking at the elements, that make our body with gratitude.

Please sit comfortably, relax, and enjoy your breathing.

1.

Breathing in I enjoy my inbreath

Breathing out I enjoy my outbreath

In

Out

2.

Breathing in I'm aware of my body

Breathing out I relax my whole body

Aware of body

Relax my body

3.

Breathing in I'm aware of the warmth in this body, there is the fire element in this body, making life possible

Breathing out I smile to the fire element in this body

Fire element

Smile

4.

Breathing in I'm aware of the fluid in this body, there is the water element in this body, the blood, the lymph fluid, the mucos

Breathing out I smile to the water element within this body

Water element

Smile

5.

Breathing in I'm aware of the earth element in this body, the soil, as produce the food, that I eat, the minerals, that sustain this body

Breathing out I smile to the earth element in this body

Earth element

Smile

6.

Breathing in I'm aware of the air in this body, the oxygen, that sustains every cell in this body

Breathing out I smile to the air element in this body

Air element

Smile

7.

Breathing in and feel at one with the world around me

Breathing out and feel that I have something to lean on

Unity

Support