

Przykładowy scenariusz medytacji:

- Usiądź lub stań w wygodnej pozycji. Jeśli to jest dla Ciebie komfortowe – zamknij oczy.
- Skup się teraz na swoim oddechu. Nic innego nie musisz robić, po prostu oddychaj. Weź głęboki wdech nosem i powoli wypuszczaj powietrze ustami.
- Poczuj, jak powietrze wypełnia całe ciało.
- Obdarz uwagę całe swoje ciało: najpierw skoncentruj się na stopach, możesz poruszać palcami u stóp, sprawdzić, jak mają się Twoje stopy. Potem powoli, spokojnie zwracaj uwagę na kolejne części swojego ciała: kostki, łydki, kolana, uda, miednicę, plecy, brzuch, klatkę piersiową, kręgosłup od kości ogonowej po nasadę głowy, dłonie, przedramiona, łokcie, ramiona, szyję, głowę.
- Poczuj rytm swojego serca, możesz położyć dłoń na sercu, żeby poczuć, jak bije, jak pompuje krew do wszystkich tkanek. Wyobraź sobie, jak krew krąży po Twoim organizmie. Jak dociera do wszystkich najdalszych zakamarków Twojego ciała.
- W wyobraźni postaraj się zobaczyć strumienie, którymi przez tkanki płynie życiodajny płyn. Jaki jest Twój wewnętrzny nurt? Dokąd płyną strumienie i rzeki, które są w Tobie? Skup przez kilka chwil uwagę na wszystkich płynach, które wypełniają twoje ciało. Możesz sprawdzić, czy płyną szybko czy wolno, skąd wypływają i dokąd płyną, jakie są – ciepłe czy zimne, gęste czy rzadkie. Oddychaj spokojnie.
- Powoli skieruj swoją uwagę na otaczającą przyrodę. Jakie dźwięki do Ciebie docierają? Czy słyszysz dźwięki wody, która jest blisko Ciebie? Co słyszysz? Jak to wpływa na Ciebie? Posłuchaj spokojnie tych dźwięków, daj sobie na to czas.
- Otwórz powoli oczy i wróć do grupy.