



Mindful in Minutes – Listen
Minuty uważności – Słuchanie...

Usiądź... połóż się... lub stań wygodnie...
wydłużając kręgosłup...

Znajdź pozycję...
która jest jednocześnie lekko uważna...
i wygodna... wspierająca...

Oczy mogą być zamknięte...
lub otwarte... z łagodnym spojrzeniem...

Możesz zmienić pozycję ciała...
w dowolnym momencie tej praktyki...

Poświęć chwilę...
aby poczuć swoje ciało...
w tej przestrzeni...
w tym momencie...

Skieruj swoją uwagę na słyszenie...
pozwalając, by dźwięki wokół ciebie...
wypełniły twoje uszy...

Na razie...
nie ma dobrych ani złych dźwięków...
lepszyc ani gorszych...
po prostu pozwól im być...

Teraz delikatnie skieruj uwagę...
na dźwięk swojego oddechu...

Słuchaj łagodnego przepływu wdechu...
i miękkiego uwalniania wydechu...

Przenieś teraz swoją uwagę...
na inny dźwięk...
który jest blisko ciebie...

Możesz zauważyć...
że wydaje się on głośniejszy...
tylko dlatego...
że poświęcasz mu więcej uwagi...

Jeśli twój umysł odpływa...
co zdarza się naturalnie...
zauważ to...
i wróć do słuchania...
jeszcze przez chwilę...

Teraz... jeśli możesz...
rozszerz swoje słyszenie...
na bardziej odległy dźwięk...

taki, który jest cichszy...
i trudniejszy do uchwycenia...

Zauważ...
co się dzieje...
gdy wyłapujesz ten dźwięk...
spośród wszystkich innych...

Inne dźwięki mogą być głośniejsze...
bardziej dominujące...
pozwól im przepłynąć...
i wróć do tego cichszego...

Przez najbliższe chwile...
po prostu słuchaj...
wszystkich dźwięków... które do ciebie docierają...

Możesz otworzyć oczy...
i uświadomić sobie swoje ciało...
oraz przestrzeń, w której jesteś...