**MEDITATIE OCHIUL URAGANULUI** ( ¬11 minute)

**Partea 1:**

Găsește o poziție confortabilă pentru meditație, fie așezat pe o saltea la podea, fie pe un scaun. Stai cu spatele drept, dar umerii relaxați. Lasă-ți mâinile să se odihnească în poală și închide ușor ochii.

■ Înainte de a începe, să luăm trei respirații profunde și lente.

■ Fii conștient de corpul tău, de locul pe care îl ocupă în spațiu acum. Observă senzația pe care ți-o dă contactul dintre corp și scaunul sau salteaua de sub tine... observă-ți picioarele, trunchiul, mâinile, pieptul, gâtul, capul ... observă-ți corpul.

■ Acum să ne gândim la o metaforă. În vânturile puternice, turbulente ale unui uragan, ochiul, centrul uraganului, este liniștit. Acolo nu există vânt și nu există mișcare. Pentru o clipă, adu această imagine în mintea ta. Poți vizualiza vânturile puternice, turbulențele uraganului și miezul interior care este pașnic si liniștit.

■ Să vedem acum dacă poți deveni centrul uraganului. Gândurile, sentimentele tale și senzațiile din tot corpul tău pot fi comparate cu vânturile unui uragan. Este posibil să dai drumul la toate aceste lucruri pentru o clipă, astfel încât să nu mai participi la ele ... așa cum centrul uraganului nu ia parte la vânturile înconjurătoare.

■ Pentru a face acest lucru, începe prin a te concentra asupra respirației. Pur și simplu inspiri și expiri. Atenția ta se concentrează spre interior.

■ La fel cum ochiul uraganului este adânc, la fel și ochiul uraganului tău este adânc în tine. Folosește-ți respirația pentru a te conecta la el. Pur și simplu inspiră și expiră.

■ Rămâi conectat la respirația ta. Dacă se întâmplă ceva stresant în acest moment, cum ar fi să ai gânduri negative, sentimente neplăcute, amintiri, să auzi sunete enervante,... încearcă să le privești ca și cum ar fi vântul turbulent al uraganului: învârtindu-se, în continuă schimbare, în mișcare ...

■ Observă că aceste lucruri nu ești tu. Tu ești centrul tăcut al uraganului, partea care este pașnică, în ciuda ce se întâmplă în jurul tău.

■ Tu ești centrul tăcut al uraganului, liniștit și în largul tău.

■ Nu reacționezi, pur și simplu observi. Ca vântul uraganului, aceste experiențe sunt în continuă mișcare și schimbare. Tu, ești stabil. Nu te miști și nu ele nu te ating.

■ Pe măsură ce respiri, observă cum înaintezi tot mai mult spre centrul uraganului, spre ochiul lui. La fel ca vântul turbulent al uraganului, gândurile, sentimentele și orice este se întâmplă în afara ta, continuă să se întâmple, dar tu nu mai faci parte din ele. Ești într-un loc sigur, pașnic ... Inspiră, expiră.

■ Pe măsură ce stai aici, în ochiul uraganului, observă tot ce apare. Observă vântul uraganului, dar nu participa. Rămâi în ochi. Observă gândurile ... observă sentimentele ... observă senzațiile ... continuă să urmărești natura aflată în schimbare a lumii din interiorul și din afara ta. Urmărește-le de la distanță, curios dar fără să le judeci... fără să reacționezi la ceea ce vezi.

■ Oricât de intens sau de rău devine uraganul, ochiul tău este întotdeauna centrat, calm și ușor. Vânturile turbulente ale uraganului nu te pot atinge, nu te pot răni; ochiul este în siguranță. Ori de câte ori simțiți că trebuie să revii la pacea ta interioară, folosește-ți respirația pentru a te conecta la această parte tăcută din tine. Doar inspiră și expiră. .......

Să vezi ochiul uraganului uneori poate fi dificil și, de multe ori uităm că ochiul este acolo ...Cu toate acestea, el este întotdeauna acolo. Dacă am privi îndeaproape - chiar și în cel mai puternic și mai întunecat uragan -mai devreme sau mai târziu vom vedea ochiul, centrat și constant. Rămâi centrat în ochi, rămâi centrat în oaza de calm, pace, liniște și siguranță atât timp cât dorești.

■ Acum, dacă dorești să revii aici, când te simți pregătit, conectat la ochiul uraganului tău, calm și liniștit, deschide încet ochii.

Partea 2 . Reflectare

■ **Cum a fost să te conectezi la sinele observator?**

**■ Cum te simți acum?**

■ Ați rezonat cu metafora ochiului uraganului? Dacă nu, te poți gândi la alta metaforă care ar rezona mai mult cu tine?

■ Uneori, în timpul meditației, problemele care au fost suprimate de ceva timp încep să apară la suprafaţă. Unde există lucruri pe care le-ai observat că s-ar fi putut reprima în trecut? Dacă da, ce fel

de experiențe ai observat? Cum era să le observi? Cum ai avut de-a face cu ei?