

LORENA PAJALUNGA

DINÓ MEDITÁCIÓ

FEDEZD FEL ÖNMAGAD A KIS DINÓKKAL



ILLUSZTRÁCIÓ
LÁNG ANNA



BEVEZETÉS

(AZOKNAK A FELNŐTTEKNEK, AKIK
A GYEREKEKKEL TARTANAK A MEDITÁCIÓ SORÁN)

A gyerekek dinoszauruszok iránti szenvedélye határtalan. Noha néha komoly kihívásnak tűnik megérteni, mi az, ami a 21. század gyermekét a jura kor óriásaihoz fűzi, egy dologban bizonyosak lehetünk: bármi képes felkelteni a gyerekek figyelmét, ami kapcsolatban áll a dinoszauruszokkal. Ez az elfojthatatlan érdeklődés remek lehetőséget kínál arra, hogy egyszerűen beszélgethessünk velük olyan összetett témákról, mint például az ő testi-lelki jóllétük.

Különösképpen, ha meghívjuk őket Dipló mester Tudatosság Jura Iskolájába, hogy összehasonlíthassák önmagukat négy gyerekkorú dinoszaurusszal, akik PONTOSAN úgy, mint ők, kisebb-nagyobb nehézségekkel találják szemben magukat nap mint nap. Például azokkal az érzésekkel, melyek akkor törnek felszínre, ha szegénylősek, ha nem tudják kezelni, amikor dühösek, vagy ha a bennük rejlő kifogyhatatlan energia szinte már túlcsondul. A dinoszauruszok javaslatait követve lehetőség nyílik arra, hogy kisebb meditációkat kínáljunk fel nekik, és bemutassuk a tudatos jelenlétet oly módon, hogy az valóban hasznos és érthető legyen számukra.

De mit is jelent az éber jelenlét, melyet gyakran – jogosan – „tudatosságnak” is szoktak fordítani? Arra a képességre utal, mely segít a figyelmünket a jelen pillanatra összpontosítani, egy érdeklődő, nyitott és elfogadó szellemiségben. Ez egy olyan út, mely elvezeti az embert az önuralomhoz, a negatív érzések kezeléséhez, a rugalmassághoz, az empátiához és az együttérzéshez. Megmutatja, hogyan legyünk tudatában a körülöttünk zajló eseményeknek, és miként tudjuk derűvel, higgadtsággal megtalálni a boldogságot a nehézségek közepette is. Kívánhatnánk ennél többet gyermekeinknek?



TE KÖVETKEZEL!

ÜDVÖZÖLLEK DIPLÓ MESTER
TUDATOSSÁG JURA ISKOLÁJÁBAN!
DIPLÓ MESTER PEDIG
NEM MÁS, MINT ÉN.

Mit is csinálunk mi itt? Mindennap próbáljuk egyre jobban megismerni és megszeretni önmagunkat, illetve közösen túllenni mindazon, amitől rosszul érezzük magunkat.

Vegyük **Rexet** például – nagyon könnyen dühbe gurul és irtó nehéz megőrizni a nyugalját. Láttátok már **Raptort**? Nem? Fogadnék, hogy nem találkoztatok, hiszen annyira gyors, hogy nem is lehet észrevenni: néha meg kell állnia egy kis időre.

Trixie pedig túl gyakran mozdulatlan: nagyon nyugodt és türelmes, ám ő is nehezen tud összpontosítani, másokkal időt tölteni. És **Dactyla**? Szégyenlős a természete, ráadásul mindig azon aggódik, hogy nem elég jó, vagy mások nem szeretik. Ugye milyen nagy problémák ezek?

Én viszont mindannyiuknak tudok segíteni a meditáció módszerével. Próbáld ki te is, és fedezd fel velünk együtt, hogyan lehet a nehézségekből energiát és erőt meríteni!

LÁSSUNK HOZZÁ!



REX



RAPTOR



TRIXIE



DACTYLA

PICINYKE FÉNY MEDITÁCIÓ

Ez a meditáció megnyugtatja és ellazítja a nyugtalan elmét. Miközben végzed, szegezheted a tekinteted a teliholdra vagy akár egy villanykörtére, de utánozhatsz engem is, elmélyedhetsz az égő gyertya fényének látványában egy karnyújtásnyira tőled. Ha ezt választod, akkor mindig kérj meg egy felnőttet, hogy maradjon melletted.

Most megmutatom, hogyan tanította nekem Dipló mester. Aztán megpróbáljuk együtt?



1

ELHELYEZKEDEM ÖSSZEKULCSOLT
LÁBAKKAL. BECSUKOM A SZEMEM,
ÉS ELLAZÍTOM A LÉGZÉSEM.
ÚJRA KINYITOM A SZEMEM,
ÉS PISLOGÁS NÉLKÜL A FÉNYRE
ÖSSZPONTOSÍTOK.



2

AMIKOR A SZEMEIM ELKEZDENEK
SZURKÁLNI, SZÁRADNI, MEGINT
BECSUKOM ŐKET, ÉS MEGVÁROM,
AMÍG A GYERTYAFÉNY MEGJELENIK
A CSUKOTT SZEMEIM ELŐTT
A SÖTÉTBEN.



3

AMINT KEZD ELHALVÁNYULNI
A GYERTYA KÉPE, MEGINT KINYITOM
A SZEMEM, ÉS ISMÉT A GYERTYA
FÉNYÉRE ÖSSZPONTOSÍTOK.
TÍZ PERCEN ÁT ÚJRA MEG ÚJRA
MEGISMÉTELEM EZT A GYAKORLATOT.

