

1. Relaks/uważność oraz koncentracja – podstawa medytacji

Praktyka głębokiego relaksu

Praktyka koncentracji wzrokowej (tzw. trataka)

Praktyka koncentracji wzrokowej z kreatywną wizualizacją

Teoria: czym jest medytacja, dlaczego relaks jest istotny w medytacji, dlaczego koncentracja jest istotna w medytacji, jak łatwiej wizualizować

2. Medytacyjne rozumienie oddechu

Teoria: Fizjologiczne, psychologiczne i mistyczne znaczenie oddechu

Praktyka uważności oddechu

Praktyka tzw. alankary (sentencji powtarzanej z oddechem)

Praktyka 20 oddechów oczyszczających

Praktyka medytacji z liczeniem oddechów

3. Oddech jako nośnik uważności

Praktyka 20 oddechów oczyszczających

Ćwiczenie: pranajama projekcyjna

Ćwiczenie: pranajama projekcyjna ze ścianą

4. Koncentracja mentalna

Praktyka: 20 oddechów oczyszczających

Teoria: Koncentracja wzrokowa a koncentracja mentalna

Teoria: Rodzaje koncentracji, koncentracja symboliczna

Praktyka: koncentracja na miejscu w ciele

Teoria: Czym są mantry

Praktyka powtarzania słowa w języku polskim w myślach, wprowadzająca do ew. praktyki mantrowej

5. Medytacja w ruchu

Praktyka 20 oddechów oczyszczających

Teoria: Medytacje chodzenia i medytacje chodzone

Praktyka kontemplacji chodzenia

Praktyka medytacji chodzonej

Praktyka wprowadzająca do uważności doświadczeń zmysłowych

6. Medytacje uważności zmysłów

Praktyka 20 oddechów oczyszczających

Praktyki medytacji ze zmysłami (wprowadzenie do tzw. praktyki szagal)

7. Praca z emocjami: Medytacja miłującej dobroci

Praktyka 20 oddechów oczyszczających

Praktyka medytacji miłującej dobroci

8. Praca z emocjami

Praktyka 20 oddechów oczyszczających

Praktyka uważności żywiołu ziemi z kultywowaniem wdzięczności

Praktyka deidentyfikacji z ciałem i umysłem (wprowadzający wariant tzw. amal)

9. Praca z emocjami

Praktyka 20 oddechów oczyszczających

Praktyka: ogniskowanie przeżyć (focusing)

Praktyka deidentyfikacji z ciałem i umysłem (inny wariant wprowadzenia do amal)

10. Praca z emocjami

Praktyka 20 oddechów oczyszczających

Praktyka: ogniskowanie przeżyć (focusing)

Praktyka deidentyfikacji z ciałem i umysłem (inny wariant wprowadzenia do amal)

Teoria: wprowadzenie do praktyki tzw. 40 zasad i innych praktyk zmiany postaw i zachowań