



Medytacja mycia rąk



- Zdecyduj, że umyjesz swoje ręce ze świadomością i uważnością i przenieś swoją uwagę z codziennych spraw na tę czynność.
- Zwróć uwagę na umywalkę i baterię umywalkową, przyjrzyj się jaki mają design i kolor.
- Dotknij kranu i poczuj dłonią materiał, z którego jest zrobiony. Odkręć kran i zobacz jak zaczyna płynąć z niego woda.
- Woda. Przezroczysty płyn, na który nie zwracamy uwagi i traktujemy go jako coś oczywistego. Doceń, że masz dostęp do czystej i bezpiecznej wody. Dzięki temu możesz nie tylko zachować odpowiednią higienę i ochronić się przed zarazkami, ale przede wszystkim możesz żyć – bez wody po kilku dniach człowiek umiera.
- Wsłuchaj się w delikatny szum wody.
- Zanurz ręce w strumieniu wody, poczuj jej dotyk na Twoich dłoniach.
- Zauważ poszczególne krople wody i to jak woda rozlewa się na całe dłonie i spływa po nich.
- Odczuj temperaturę wody i jej stopień twardości.
- Nabierz mydło w dłonie, zobacz jaki ma kolor i powąchaj jak pachnie.





Medytacja mycia rąk



- Myjąc ręce poczuj jak Twoje dłonie dotykają się i współpracują masując się nawzajem podczas mycia.
- Patrz jak pieni się mydło i powstają bańki mydlane.
- Pocieraj wnętrze dłoni dłonią o dłoń, umyj poszczególne palce, wierzch dłoni i nadgarstki.
- Przez cały czas przyglądaj się swoim dłoniom z ciekawością dziecka, tak jakbyś widział je pierwszy raz w życiu.
- Spłucz dokładnie ręce wsłuchując w odgłosy wody.
- Po minucie zakręć kran i osusz ręce ręcznikiem. Spójrz na jego kolor i fakturę.
- Skoncentruj się na doznaniu osuszania rąk ręcznikiem.
- Popatrz w lustro, przywołaj delikatny uśmiech.
- Weź kilka świadomych oddechów i wróć do codziennych czynności.

