

08 Meditacija: Slanje prijateljskih želja

Kako negovati samosaosećanje?

By Vesna Laković van Kempen



Slanje prijateljskih želja

U ovoj meditaciji vežbamo da šaljemo prijateljske želje sebi i bliskoj osobi. Ovo je jedna od omiljenih meditacija većine učesnika Mindfulness treninga jer nam pomaže da dođemo u kontakt sa prijatnim osećanjima, saosećanjem i ljubavlju koju osećamo prema bliskim ljudima iz našeg života. Vremenom možete probati da ove prijateljske želje usmeravate prema svim ljudima u vašem okruženju, gradu, zemlji, svetu...

Vremenom možete sami dodavati one želje koje su u skladu sa vama i onim što vam je potrebno da kažete i poželite bliskim ljudima. Napomena: tekst ove meditacije je nešto drugačiji od onoga na audio snimku, ostavila sam dve različite varijante te možete kombinovati "prijateljske želje" koje vam više odgovaraju i prijavu u datom trenutku.

Stavi ruke na kolena oseti celo svoje telo kako sedi tu gde jeste sada. U ovom trenutku, upravo sada. Oseti svoja stopala na zemlji, ruke položene. Usmeri pažnju na svoje disanje. Nema potrebe bilo šta da radiš, samo budi tu gde jesi. Sada se seti nekog koga jako voliš. Nekog sa kim se osećaš jako prijatno. Nekog kome ćeš poslati svoje prijateljske želje. To može biti član porodice, partner, prijatelj. Zamisli da ta osoba sedi ovog trenutka uz tebe, da se gledate u oči i da se smešite jedno drugom.

I zamisli da govoriš ovoj osobi:

„Želim ti da budeš zdrav, snažan/na i u miru.“

„Želim ti da se raduješ, smeješ, da se osećaš spokojno.“

Primeti kako se osećaš dok govoriš ove rečenice, šta se dešava u tebi, u tvom umu, telu i srcu. Sada zamisli da ova osoba koju ti jako voliš, tebe gleda u oči, smeši ti se i govori:

„Želim ti da budeš zdrav, snažan/na i u miru.“

„Želim ti da se raduješ, smeješ, da se osećaš spokojno.“

Kako se sada osećaš dok ti osoba koju si zamislio/la govori svoje prijateljske želje? Verovatno ćeš se sada osećati drugačije, možda se i smešiš... I onda ponovo oseti svoje telo, prisutno tu gde jesi sada.

Možeš to da zamišljaš koliko god dugo da želiš.

Onda polako, kada budeš spreman/na, možeš otvoriti svoje oči.

Korisno je voditi Dnevnik meditacije kako bi mogao/la da pratiš svoje utiske, odnosno, da vidiš kako možda određeni spoljašnji faktori utiču na tvoje meditativno iskustvo, kako se nosiš sa izazovima u meditaciji i šta ti pomaže i šta ti najviše prija u ovom iskustvu.

Preporuka je da jednu meditaciju vežbaš 7 dana, kako bi stekao/la određeno iskustvo, uvideo/la kako ti ova meditacija odgovara i da li ćeš je kasnije uvrstiti u deo svoje svakodnevice.

Nakon svakog vežbanja možeš upisati svoje iskustvo u radnoj svesci.

U nastavku se nalazi primer pitanja za Dnevnik meditacije.

Dnevnik meditacije

Naziv meditacije:

- Koje misli, osećanja su bila prisutna tokom meditacije?
- Koje telesne senzacije su bile prisutne tokom meditacije?
- Kako bi opisao/la svoje meditativno iskustvo?
- Kako si sada, nakon urađene meditacije?

Zapiši svoje uvide:

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.