

05 Usmeravanje na dihanje

Rezilijentnost

By Vesna Laković van Kempen



Meditacija: Usmeravanje na disanje

Usmerite pažnju na disanje. Samo posmatrajte kako dišete. Bez potrebe da svesno menjate ritam ili tok svog disanja.

Primetite kako trenutno dišete. Da li je vaše disanje brzo ili polako? Plitko ili duboko? Jednostavno posmatrajte ritam i kretanje disanja u vašem telu. Nema potrebe da kontrolišete kako dišete, jednostavno budite prisutni. Da li je vaše disanje smireno ili uznemireno?

Ako želite, možete napraviti dubok udah i dubok izdah kako biste možda lakše pratili kretanje svog disanja i kako biste lakše mogli da usmerite svoju pažnju.

Ako se javljaju određene misli, frustracije, znajte da je to u redu i dešavaće se mnogo puta. Samo to primetite, prihvatite i otpustite ove misli i vratite pažnju nazad na to kako dišete.

Ako želite, može vam pomoći da jednu ruku stavite na grudi, a jednu na stomak, kako biste se lakše fokusirali. Ili možete ponavljati u sebi „udahni-izdahni“, ili pak brojati svoje udahe i izdahe na način koji vama odgovara.

Nekada pomaže da stavimo fokus na naše nozdrve, grudi ili stomak kako bismo osetili kako vazduh ulazi i polako izlazi sa svakim našim udahom i izdahom. Na ovaj način, ova mesta predstavljaju sigurne luke pažnje koje vraćaju naš fokus i usmeravaju nas nazad na disanje.

Posmatrajte svoje disanje i budite prisutni sa njim, bez potrebe da ga promenite. Dišite spontano i opušteno. Ako se misli jave, pustite ih da dođu i prođu bez analize i zadržavanja na njima. Sve ovo je normalno i vežbate stav neprosuđivanja i otpuštanja. Moramo da pustimo jedan dah kako bismo mogli da uzmemo drugi. Upravo je tako jednostavno kako i zvuči, ali imajte strpljenja da je za ovu vrstu prakse potrebno vreme.

Sve meditacije radimo u sedećem položaju na stolici (sem meditacije Skeniranje tela), sa uspravnim leđima, sa dlanovima položenim na butinama, stopalima čvrsto na zemlji i očima blago zatvorenim, ili pogledom usmerenim na dole. Ukoliko praktikujete meditaciju već duže vreme, možete zauzeti svoj uobičajeni položaj. Nije preporučljivo da tokom ove meditacije ležite. Zvuk zvona uvek označava početak ili kraj meditacije.

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 blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.