

06 Kako meditiramo

Mindfulness vežbe za umirivanje neprijatnih misli i emocija

By Vesna Laković van Kempen



Kako meditiramo

U ovom videu podelicu sa vama neke smernice koje vam mogu pomoci da se pripremite za meditaciju - položaj tela, na šta da se fokusirate i slično. Neki od vas možda nemaju prethodno iskustvo u meditiranju i to je sasvim u redu, Mindfulness programi i meditacije su namenjeni i za ljude koji su početnici i za one koji poseduju visegodišnje iskustvo u različitim praksama meditacije.

Ukoliko nemate iskustva, najlakše bi bilo da sedite na stolici.

- 1) Poravnajte leđa, vrat i glavu na udoban uspravan prirodan način, nemojte se grčiti, ne nagnjati vrat napred, jednostavno sedite uspravno sa blago spuštenom bradom.
- 2) Opustite mišiće, posebno vrata, ramena i lica (nemojte stiskati kapke i mrstiti se). Položaj treba da bude udoban. Ruke treba da vise bez napora, sa rukama u krilu ili lagano na kolenima. Noge treba da budu udobne i opušteno, sa oba stopala na zemlji.

Za vreme trajanja meditacije važno je da sedite mirno.

Oči mogu biti zatvorene, blago otvorene ili potpuno otvorene, ali uvek treba da ostanu fiksirane i ne pomeraju se. Možete eksperimentisati sa otvorenim i zatvorenim očima. Kada je otvoren pogled, gledate u pod 1-2 metra ispred sebe.

Zapamtite da poenta položaja meditacije nije da se mučite bolom; ako se pojavi uporni bol, pokušajte da promenite položaj a neki alternativni položaji se nalaze na slici uz ovaj video.

Zapamtite da držanje treba da bude ravno, ali i opušteno, što predstavlja i odražava meditativno stanje uma da ste budni, a ipak smireni.

Ukoliko u bilo kom trenutku se ne osećate prijatno - javlja se osećaj anksioznosti, panike uvek mozete na trenutak otvoriti oči napraviti malu pauzu i krenuti ispočetka. Sa druge strane, ukoliko ove emocije nisu preplavljujuće vidite da li mozete samo da primetite blago uznemirenost i vratite se nazad na ono što se od vas u meditaciji traži (npr. usmeravanje na disanje, telo, zvukove itd.).

Nama nije cilj da zaspemo tokom meditacije tako da ni vi ne treba da ležite i sedite tako da ćete zaspati npr na kauču sa ispruženim nogama, meditacija ipak traži od vas određenu budnost, te i ukoliko postoji mala neprijatnost u početku to je okej da nas drži skoncentrisanim.

Svaku meditaciju koju imate u ovom kursu prati tekst objašnjenja sa instrukcijama te vam preporučujem da pre vezbanja pročitate te instrukcije. One će vam pomoći sa dodatnim smernicama za svaku konkretnu meditaciju. Imajte na umu da će vam tokom meditacija misli lutati, biće vam teško da se fokusirate i znajte da je to sasvim u redu. Nama cilj nije da misli nestanu potpuno već da mi ne budemo poneseni njima. Znači primetite da ste odlutali i vratite se nazad na instrukcije i moj glas u meditaciji.

Biće dana kada će vam meditacija ici izuzetno lako i dana kada nikako nećete moći da meditirate. Ovo je potpuno prirodno i normalno. Jedan od važnih Mindfulness stavova u meditaciji je non striving odnosno ne težiti to znači da radimo na prihvatanju našeg iskustva takvo kakvo je - ne težeci da ono bude drugacije.

Moja velika preporuka je da vodite Dnevnik meditacije koji dobijate u ovom kursu. Ovo će vam pomoći da pratite vaše iskustvo u meditaciji i vidite kako možda spoljašnji događaji utiču na vas, koji deo dana vam prija da meditira, i kako se vaše iskustvo menja vremenom i slično.



Full Lotus



Half Lotus



Burmese



On a stool



Seiza



On a Chair