

07 Vežba: Svesnost prostora oko nas – 4 čula

Mindfulness vežbe za jačanje fokusa i koncentracije

By Vesna Laković van Kempen



Vežba: Svesnost prostora oko nas - 4 čula

Opis vežbe:

U ovoj vežbi učiš da obraćaš pažnju na to šta se dešava, odnosno nalazi oko tebe i trudiš se da prilikom posmatranja onoga što je prisutno budeš u kontaktu sa svoja 4 čula. Čulom vida, mirisa, sluha i dodira.

Na početku vežbanja Mindfulness-a lakše nam je da se usmerimo na stvari koje se nalaze spolja, oko nas, nego da odmah započinjemo treniranjem svesne pažnje sa fokusom na naš unutrašnji svet.

Primetićeš da ovu vrstu treniranja svesne pažnje verovatno već koristiš npr. kada se nalaziš prvi put na nekom mestu, kada otkrivaš nove gradove ili nepoznate predele.

Tada nam je lako da negujemo svoj početnički um i radoznalost.

Cilj u ovoj vežbi je da možda u već poznatim okruženjima razvijamo takođe ovaj početnički um koji nije obojen našim prethodnim iskustvima i opažanjima. Vežbu možeš raditi i unutra, a i napolju.

Čemu ova vežba može da te nauči i kako može da ti pomogne?

Ova vežba, iako deluje vrlo jednostavno, isprva, možeš primetiti da ti nije lako da duže vreme zadržiš pažnju i neguješ početnički um.

Kao što sam već i pomenula, Mindfulness zahteva vreme, istrajnost i posvećenost. Ova vežba ti može koristiti, najpre jer u visoko stresnim situacijama ono nešto što nas uzemljuje, smiruje i vraća fokus na sadašnji trenutak jesu upravo naša čula.

Ona nam pomažu da umirimo negativne misli, lakše se nosimo sa neprijatnim osećanjima i ona su naša sigurna mesta i luke svesne pažnje. Čula su naša autentična veza sa sadašnjim trenutkom takav kakav je upravo sada, jer možemo da se „uzdamo“ u njihovu istinitost, odnosno

istinitost našeg neposrednog iskustva, za razliku od naših misli koje nisu uvek istinite i osećanja koja su promenljiva.

Instrukcije:

Počinjemo sa slušanjem. Šta možeš da čuješ oko sebe?

- Koji zvukovi su prisutni? Nemoj svesno tražiti zvukove, jednostavno dopusti da oni spontano dopiru do tebe. Da li su neki zvukovi bliže, a neki dalje? Da li se čuju kao jedan neprekidan zvuk ili se šumovi i zvukovi samo nasumično javljaju? Samo osluškuj zvukove koji su prisutni u prostoru u kom si. Ako ništa od zvukova nije prisutno, imaj na umu da, ako se samo umiriš, možeš da osluškuješ i sopstveno disanje.
- Zatim ćemo se fokusirati na čulo vida. Primeti gde se nalaziš, kakva je prostorija u kojoj si? Da li je velika ili mala, mračna ili osvetljena, odakle svetlo dolazi...? Gde se nalaze prozori i koliko ih je? Kakav je nameštaj, kakav je raspored u ovoj prostoriji...? Koje boje su zidovi, koja boja preovladava u prostoriji?

Primeti tendenciju svog uma da ima potrebu da sklizne u misli, slike, uspomene i razmišljanja o ovoj prostoriji u kojoj si. Možda uviđaš da te vrlo lako ponesu misli o nekim događajima koji su se desili u ovoj prostoriji ili su prisutna određena prijatna ili neprijatna osećanja. Nemoj ulaziti u dalju analizu, neguj otpuštanje i samo pusti da te misli dođu i prođu...

- Posle vida ćemo se usmeriti na naše čulo mirisa. Koji mirisi su prisutni u ovoj prostoriji? Da li se možda oko tebe nalazi neko cveće, ili je prisutan miris drveta, kože, sveća...? Pridi nekom od ovih objekata i pomiriši ih, budi radoznao/la i vidi javljaju li se određena osećanja ili sećanja vezana za ove mirise? Samo to primeti, prihvati ta osećanja i sećanja kakva god da su. Budi svestan/na svog iskustva.
- Nakon toga usmeri svoju radoznalost ka čulu dodira, pronađi objekte različitih površina i dotakni ih, pokušavajući da opipaš različite površine, teksture i materijale. Možeš celim dlanom preći preko ovih površina. Kakav je osećaj pod tvojim prstima? Oseti materijale, površine, njihovu toplotu ili hladnoću. Da li osećaš toplotu ili hladnoću?

Ukoliko želiš, možeš zapisati svoja iskustva i uvide o ovoj vežbi, pritom vežbaj stav neprosuđivanja i težnje; tvoje iskustvo je individualno i jedinstveno.

U Mindfulness-u nema tačnih i netačnih odgovora, postoji samo svoje iskustvo takvo kakvo je u datom momentu.