

10 Meditacija Zvukova

Mindfulness vežbe za jačanje fokusa i koncentracije

By Vesna Laković van Kempen



Meditacija zvukova – objašnjenje

U ovoj meditaciji vežbamo fokusiranje, odnosno obraćanje pažnje na zvukove koje možemo da čujemo oko sebe.

Ne tražimo namerno ove zvukove, ne forsiramo sebe da moramo nešto da čujemo i da brojimo broj zvukova koji dolazi, već samo svesno slušamo zvukove kako dolaze i prolaze pored nas. Ovde je značajan stav otpuštanja i početničkog uma, odnosno da smo obazrivi da ne uđemo u prosuđivanje odakle određeni zvuk dolazi i zbog čega je tu. Radoznali smo da otkrijemo svet zvukova koji se nalazi oko nas prihvatajući i otpuštajući zvukove koji dolaze i prolaze.

Sve meditacije radimo u sedećem položaju na stolici (sem meditacije Skeniranje tela), uspravnim leđima, sa dlanovima položenim na butinama, stopalima čvrsto na zemlji i očima blago zatvorenim ili pogledom usmerenim na dole.

Ukoliko praktikuješ meditaciju već duže vreme, možeš zauzeti svoj uobičajeni položaj. Nije preporučljivo da se tokom ove meditacije leži. 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 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.