

08 Vežba: Reka

Mindfulness vežbe za umirivanje neprijetnih misli i emocija

By Vesna Laković van Kempen



Vežba: Reka

Opis vežbe:

U ovoj vežbi zamišljamo kako sedimo na obali reke i posmatramo reku kako teče. Pokušavamo da vizualizujemo ovo iskustvo kao da smo zaista na nekom izmišljenom ili dobro poznatom mestu pored reke, sedimo na obali i posmatramo kako voda teče.

Ono što reka nosi sa sobom predstavlja metaforu za naše misli, neprijatna osećanja, raspoloženja. Zamišljamo kako, dok reka teče, sa sobom odnosi i naše brige, negativne misli, razmišljanja o stvarima koje nas opterećuju ili muče.

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

Vizualizacije uglavnom idu mnogo lakše učesnicima, pogotovo ukoliko one uključuju elemente iz prirode. Vežba Reka kao i vežba Ispod drveta pomaže učesnicima da se oslobode svojih negativnih misli, briga i bespotrebnih razmišljanja i čini da se osećaju rasterećenije i opuštenije. Sama simbolika vode ili oblaka koji nose naše brige je sjajna metafora sa kojom veliki broj ljudi može da se poistoveti, te su ove dve vežbe jedne od omiljenih vežbi učesnika Mindfulness programa.

Instrukcije:

Ovu vežbu možeš raditi dok sediš ili ležiš, preporuka je sa zatvorenim očima ili pogledom spuštenim ka dole. Zamisli kako sediš na obali reke. Možeš probati da vizualizuješ što više detalja koji se nalaze oko tebe. Prirodu koja te okružuje, pejzaže, drveće, možda čak i ljude kako prolaze oko tebe. Možeš zamisliti već dobro poznato mesto uz obalu reke koje posećuješ, ili to može biti neko potpuno izmišljeno mesto iz tvoje mašte. Pokušaj da zamisliš kako si upravo sada tamo.

Vizualizuj okolinu oko sebe, a ako je u redu, možeš probati da zamisliš i osvestiš i neke druge senzacije, vetar kako pirka, miris reke, njen zvuk dok teče, ili zvukove koji te okružuju. U svom umu pokušaj da oživiš ovo iskustvo tako da deluje što stvarnije za tebe.

Zatim, pogledaj u reku, posmatraj kako ona teče, da li sa sobom nosi lišće, granje ili nešto drugo? Šta možeš da primetiš? Da li je njen tok brz ili lagan? Da li je ova reka velika ili mala? Fokusiraj se na reku i njen tok i primeti kako to čini da se osećaš? Da li te gledanje u reku umiruje, opušta, ili su možda prisutna neka sasvim drugačija osećanja?

Budi svestan/na onoga što se dešava u tebi dok zamišljaš reku ispred sebe. Sada zamisli kako upravo ta reka sa sobom nosi sve tvoje brige, crne misli, razmišljanja koja su te mučila u poslednje vreme... sva ona pitanja, dileme, nedoumice koje u tebi bude strahove ili neka druga neprijatna osećanja. Posmatraj ih kako odlaze daleko, daleko od tebe, dok ih reka nosi sa sobom.

Primeti da li sada reka teče brže, dok sa sobom nosi sve ove misli, ili teče sporije jer imaš potrebu da gledaš kako svaka tvoja misao polako ali sigurno odlazi od tebe? Šta primećuješ dok gledaš ovaj proces? Kako se osećaš? Šta se dešava u tebi? Primeti kako se tvoje telo oseća dok puštaš reku da odnese sa sobom sve ono što te opterećuje i muči.

Kakva osećanja se javljaju u tebi? Postoji li određeno opiranje ili poteškoća da na neki način otpustiš ove misli i razmišljanja? Kako radiš ovu vežbu, pokušaj da neguješ stav prihvatanja i otpuštanja.

Prihvatanja da određene negativne misli postoje u tebi i pokaži otvorenost i spremnost da ih otpustiš da ih jednostavno voda sa sobom odnose. Primećuj sve vreme šta se dešava u tvom telu i kako ovaj proces utiče na tvoje raspoloženje.

Kada se osetiš spremnim/nom, polako otpusti ovu vežbu i otvori svoje oči.