

11 Meditacija: RAIN

Mindfulness vežbe za umirivanje neprijetnih misli i emocija

By Vesna Laković van Kempen



Meditacija Rain - objašnjenje

Autor vežbe: Michele McDonald / vežba prevedena i adaptirana

RAIN meditacija nam pomaže da prepoznamo neprijatna osećanja koja se javljaju u nama, istražimo ih sa svesnom pažnjom i vežbamo kako da se ne identifikujemo sa onim što osećamo u smislu da nas naša osećanja ne definišu kao osobe. Možeš raditi ovu meditaciju zatvorenih očiju vodeći sebe kroz svaki od ovih koraka sa svesnom pažnjom i saosećanjem.

Ako ti je meditacija u bilo kom trenutku isuviše neprijatna i teška, slobodno se zaustavi i samo usmeri fokus na disanje ili zvukove koje čuješ oko sebe.

Instrukcije:

Prisetite se neke neprijatne situacije iz života koja vas trenutno muči ili sa kojom ste se nedavno suočavali. Važno je izabrati neku situaciju koja nije prevelikog intenziteta za početak vežbanja.

- Prvi korak je prepoznavanje (recognize) – prisetite se ove situacije i primetite koje emocije naviru u vama? Počnite sa prepoznavanjem i identifikovanjem prisutnih emocija kao što su strah, briga, tuga, ljutnja... slobodno recite u sebi: „Ovo što osećam je tuga“, ili „Ovo je ljutnja“... „Uplašena sam kada mislim o ovome“.
- Sledeći korak je prihvatanje (accept) – pokušajte da svesno i prisutno budete sa sopstvenim osećanjima koja trenutno naviru. Ta osećanja ne moraju da vam se dopadaju, ali jednostavno, prihvatite realnost svog iskustva.
- Nakon toga, možemo preći na istraživanje (investigate) ovog iskustva kroz vaše telo i vaše misli. Usmerite pažnju na to kako se vaše telo trenutno oseća dok se usmeravate na ovo negativno iskustvo.

Koje senzacije su prisutne? Da li negde osećate bol, napetost, umor...? Istražujte osećanja kroz svoje telo. Zatim, primetite koje misli vam naviru, da li postoje neke reči, rečenice koje vam nailaze iz možda čak nekih drugih situacija i uspomena. Budite radoznali da istražite ova osećanja.

Sve vreme dok radite ovu vežbu vežbajte saosećanje, empatiju i brigu prema sebi. Ukoliko vam je teško da se fokusirate ili vas jednostavno preplavljaju neprijatna osećanja, možete se zaustaviti i raditi ovu meditaciju neki drugi put, vratiti fokus na disanje ili izabrati neki neprijatan događaj manjeg intenziteta.

- Poslednji korak u ovoj meditaciji je neidentifikovanje (non-identify) – posmatramo svoja osećanja, misli i telesne senzacije bez identifikovanja sa njima, odnosno, ako ste trenutno uplašeni ili ljuti zbog svega što se dešava, to ne znači da ste vi histerična, slaba ili negativna osoba. To samo znači da su ta osećanja straha, ljutnje ili tuge prisutna u vama, da će ta osećanja doći i proći, ali ona vas ni na koji način ne definišu kao osobu.

Iskustva učesnika sa ovom meditacijom su različita. Mnogi kažu da im pomaže da lakše prihvate svoja neprijatna osećanja, ali da u početku biraju manje intenzivna iskustva na koja bi se fokusirali, a da onda, vremenom, koriste ovu vežbu i u izazovnijim emotivnim situacijama.

Meditacija vam pomaže da prepoznate, prihvatite, a zatim postepeno strpljivo i sa vremenom otpustite neprijatna osećanja koja vas muče u vezi sa određenim situacijama i događajima iz vašeg života.

Ovo nije tip meditacije koji se radi svakodnevno i važno je najpre uraditi je više puta vezano za neke događaje koji nisu previše emotivni i traumatični za nas. Tek kasnije, sa iskustvom i praksom, a nekada uz podršku psihoterapeuta, možete je raditi i u vezi sa težim neprijatnim emotivnim iskustvima.

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 Dnevniku meditacije.

U nastavku se nalazi primer pitanja za 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:

[illegible]