

09 Saosećajni prijatelj

Rezilijentnost

By Vesna Laković van Kempen



Meditacija: Saosećajni prijatelj

Autor vežbe: Kristin Neff i Chris Germer / vežba prevedena i adaptirana

Ova vođena meditacija stvara u ljudima osećaj da su saslušani, da neko brine o njima što što može postati resurs za um i srce i jačanje naše rezilijentnosti. Meditacija nas podseća da kakvu god uznemirenost ili nevolju doživljavamo, takođe možemo iskusiti nežnost i brižnost.

Instrukcije:

- Fokusirajte se neko vreme na svoje disanje i primetite kako se osećate upravo sada. Zatim, kada budete spremni, zamislite da ste na nekom sigurnom mestu, to je neko stvarno ili izmišljeno udobnom mesto gde se možete osećati zaštićeno, opušteno i zadovoljno. Ovo može biti soba u vašem domu, omiljena klupa u parku ili na brdu sa pogledom na plažu, ili u kafiću sa prijateljem.
- Zatim dajte sebi do znanja da ćete primiti posetioca, nekog starijeg, mudrijeg i jačeg, nekoga ko vas dobro poznaje i kome je mnogo stalo do vas. Ova osoba može biti neko koga već poznajete; to može biti neko potpuno zamišljen. Ova osoba želi da budete srećni ii želi da vas poseti na kratko na vašem sigurnom mestu.
- Dok zamišljate ovog saosećajnog prijatelja koji vam dolazi u posetu na vašem sigurnom mestu, zamislite kakav je osećaj biti u prisustvu ove osobe, primetite emocije koje se javljaju u vama.
- Počnite da delite sa ovim saosećajnim prijateljem neku trenutnu brigu, uznemirenost ili nnevolju. Zamislite kakav je osećaj podeliti ovu brigu sa svojim saosećajnim prijateljem. Da li se vaša energija, vaše emocije menjaju bilo koji način kada počnete da delite ono što vas muči?
- Zamislite da vaš prijatelj sluša prijemčivo, otvoreno, sa razumevanjem. Zamislite kako se osećate dok vas ovaj saosećajni prijatelj sluša i razume i prihvata.. Zamislite bilo koje reči prihvatanja, ohrabrenja ili podrške koje bi vaš saosećajni prijatelj mogao da ponudi. Kada biste mogli da čujete šta god želite da čujete trenutno, koje bi to bile reči? Dok zamišljate da slušate, osvestite šta osećate dok slušate ove reči.

- Kada je razgovor završen i vreme je da vaš prijatelj ode, zamislite kako se pozdravljate, znajući da možete ponovo da posetite ovog saosećajnog prijatelja kad god poželite. Odvojite trenutak da zastanete, primetite i razmislite o svom iskustvu. Razmislite o svim promenama u vašem doživljaju sebe ili uznemirenosti sa kojom ste radili, znajući da ste iskoristili sopstvenu duboku, saosećajnu mudrost.

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.

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]