

10 Meditacija: Svesnost misli

Mindfulness vežbe za umirivanje neprijetnih misli i emocija

By Vesna Laković van Kempen



Meditacija Svesnost misli

Sada ostavi po strani sve misli, brige, planove. Opusti ramena, ruke i polako zatvori svoje oči. Sada polako usmeri pažnju na disanje na svoj udah i izdah. Samo primeti šta god da osećaš u svom telu.

Usmeri pažnju na svoj udah i izdah. Budi svestan/na vazduha koji udišeš i vazduha koji izdišeš. Budi prisutan/na i usmeren/na na svoje disanje. Dok sediš i posmatraš svoje disanje, uhvatićeš sebe kako razmišljaš o nečemu što si uradio/la ili što treba da uradiš, ili o nečemu što se desilo, ili o nečemu što tek treba da se desi.

Ovo su misli koje se pojavljuju u našem umu sve vreme. Obrati pažnju na to da li možeš da primetiš kada se misao pojavi u tvom umu. Samo postani svestan/na toga da misliš. Primeti svoje misli bez potrebe da ih potisneš. Samo ih primeti i polako vrati svoju pažnju na disanje. Samo posmatraj svoje misli kako dolaze i prolaze, vraćajući svoju pažnju na disanje. Dok primećuješ svoje misli, reci u sebi:

„Samo razmišljam“;

„Samo planiram“;

„Samo se sećam“.

I nakon toga, bez daljeg obraćanja pažnje na misli, samo usmeri ponovo svoju pažnju na disanje. Podseti sebe da si tu gde jesi potpuno budan/na dok jednostavno posmatraš svoje disanje i misli kako dolaze i prolaze.

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 praktikuješ meditaciju već duže vreme, možeš zauzeti položaj koji inače praktikuješ. Nije preporučljivo da tokom ove meditacije ležiš. 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]