

BROJ 2/ OŽUJAK 2024.

TEMA BROJA

MEDITACIJA

**Moderna meditacija
vs.
tradicionalna meditacija**



MINDFUL ME

MINDFULNESS MJESEČNIK

U OVOM ĆETE BROJU ĀITATI

| | |
|---|-----------|
| Znamo li Ńto je meditacija? | 1 |
| Razlike moderne i tradicionalne meditacije | 3 |
| Prednosti meditacije | 7 |
| Metta meditacija | 14 |
| Meditacija svjesnog brojanja | 28 |
| Meditacija svjesnog disanja..... | 31 |
| Body scan meditacija | 35 |
| Meditacija vizualnog fokusa | 40 |
| Gost izdanja Tomislav Tomić | 44 |

IMPRESUM:

GLAVNA UREDNICA:
MAJA PROVIĆ, MIND& MINDFULNESS MENTOR

UREDNICA:
UNA MATEA MIKULIĆ

LEKTORICA:
ANA KLANCIR, EPIC ADVICE

IZDAVAĀ: A3 MIND& MINDFULNESS ACADEMY



ZNAMO LI ŠTO JE MEDITACIJA?

PRAKSA STARA VIŠE OD 3000 GODINA

Povjesničari tvrde da su prve meditativne prakse postojale 3000 godina prije Krista.



Ova davna praksa pomogla je pojedincima svih vrsta i iz svih sredina da pronađu mir, ravnotežu, spokoj, pa čak i jasnoću u svojim životima. U suvremenom društvu provedena su brojna istraživanja o fizičkim, mentalnim, emocionalnim i duhovnim dobrobitima meditacije i dokazano je s mnogih znanstvenih aspekata da ova jednostavna tehnika može dati nevjerojatne rezultate za dobrobit pojedinca.

Tradicionalna meditacija, kakvu većina nas poznaje, ima dugu i zanimljivu povijest. Kako je svijet napredovao u brojnim postignućima, tako su se posljednjih par desetljeća pojavili sve **moderniji pogledi** na meditativnu praksu, kao odgovor na ubrzan stil života i nevjerojatnu brzinu tehnoloških promjena.

Takozvane "moderne meditacije" postale su predmet velikog interesa u području samousavršavanja, posebice kod onih ljudi koji se možda inače nisu okretali ovoj praksi, sada su uvidjeli njezine brojne koristi

Moderna meditacija i dalje djeluje s istim osnovnim principima kao i tradicionalna meditacija, ali ne iznenađuje njezina prilagodba s užurbanijim i bržim načinom života kakav mnogi ljudi danas vode.

Međutim, ključ za postizanje uspjeha s bilo kojom vrstom meditacije je određivanje pristupa koji je najbolji za vas, vaše ciljeve i vaš stil života. Prvi korak u tome je razumjeti neke od glavnih razlika između tradicionalne i moderne meditacije.

ŽIVOTNI STIL

Tradicionalna i moderna meditacija

Moderna meditacija je kratak, ali česti vremenski period u danu bez puno pripremljenih uvjeta

Tradicionalna meditacija razvijena je prije više tisuća godina i osmišljena je tako da odgovara životnom stilu pojedinaca koji su je prvi prakticirali. Ukratko, **ova vrsta meditacije stvorena je s jednostavnijim, manje bučnim i manje užurbanim načinom života.** Kada pogledate drevne prakse meditacije, vidjet ćete da su obično provodili mnogo više vremena meditirajući jer su imali puno više slobodnog vremena. Mnogi su ljudi također meditirali vani ili se nisu trudili pronaći mirno mjesto za vježbanje jer su živjeli u mirnijem okruženju.

Moderna meditacija sve manje traga za idealnim mirnim okruženjem već traži način kako stvoriti mir sa sobom dok kaos oko nas traje. Moderna meditacija stvorena je da djeluje unutar ovih užurbanih, bučnih, modernih stilova života i da pomogne ljudima da pronađu samo nekoliko minuta usmjerenog fokusa koji im vraća energiju tijekom dana. Zbog toga ćete vidjeti da se mnoge moderne prakse meditacije fokusiraju na kratke, ali česte vremenske periode u danu, bez posebno pripremljenih uvjeta i okruženja bez distrakcija.

DUHOVNOST

Tradicionalna i moderna meditacija

Tradicionalna meditacija obično se povezivala sa strukturiranim religijama ili tradicijama. Kada je prvi put nastala, meditacija je bila povezana s religijama kao što su hinduizam i budizam.

Kod moderne meditacije, iako praksa može biti duhovna za pojedinca, obično ne postoji određena vjerska zajednica – namijenjena je da **djeluje za svakoga** bez obzira na njihova vjerska uvjerenja ili religijsku praksu.

Meditaciju možete učiniti duhovnom ili ne i, bez obzira koje ste vjere, uvijek možete prakticirati ovu tehniku kojoj je cilj miran i zadovoljan pojedinac.



NAMJERA

Tradicionalna i moderna meditacija

Kada je meditacija prvi put razvijena, razvijala se postizanjem višeg osjećaja duhovnosti.

To je razlog zašto je meditacija bila tako blisko povezana s religijom u svojim ranijim danima.

Danas se moderna meditacija može koristiti u toliko različitih aspekata, a ne samo za pronalaženje mentalne, emocionalne i duhovne jasnoće i ravnoteže.

Mnogi ljudi danas prakticiraju meditaciju kao dio smanjenja stresa, poboljšanja raspoloženja, pa čak i kao pomoć u liječenju problema poput kronične boli, visokog krvnog tlaka, tjeskobe, pretilosti i brojnih drugih disbalansa. **Mnogo je znanstvenih dobrobiti meditacije** zbog čega se sve više ljudi okreće ovoj praksi s namjerom da poboljšaju različita područja svog života.

TEHNIKA

Tradicionalna i moderna meditacija

Kada je meditacija prvi put razvijena prije više od 3000 godina, tehnika prakticiranja ove umjetnosti bila je puno jednostavnija uz stroža pravila. Oni koji su htjeli vježbati obično su sjedili prekriženih nogu, zatvorenih očiju, točno određenog položaja prstiju ruke i često su imali mantre koje su uvodili u svoje meditacije.

Međutim, s modernom meditacijom tehnika može biti mnogo fleksibilnija. **Meditacija se može prakticirati stojeći, sjedeći ili čak hodajući.** Zatvorenih ili otvorenih očiju. Praktičari mogu meditirati uz mantru ili u potpunoj tišini. Mogu sjediti u tišini ili slušati glazbu ili čak staviti slušalice koje ih vode kroz proces meditacije. Ključna razlika u odnosu na modernu meditaciju je u tome što se može mijenjati i prilagođavati kako bi odgovarala potrebama i preferencijama osobe koja je prakticira.

Važno je znati da ne postoji pravi ili pogrešan način za prakticiranje meditacije.

Ono što se za jednu osobu smatra učinkovitom meditativnom praksom, drugoj se možda uopće ne čini kao meditacija. Važno je sjetiti se njezine svrhe, a to je postizanje mirnog uma i tijela i vraćanje u svoj unutarnji centar.

PREDNOSTI MEDITACIJE

Nema više osobe koja se nije susrela s riječju ili praksom **meditacije**. Nije ni čudo, obzirom da su ljudi sve više u potrazi za holističkim principima za dobrobit vlastitog zdravlja.

Meditacija vam može poboljšati kvalitetu života zahvaljujući brojnim psihološkim i fizičkim dobrobitima. Svi već donekle znamo njezine koristi, no ponavljanje je majka znanja, stoga idemo se podsjetiti na 10 znanstveno potkrijepljenih prednosti meditacije:

Smanjenje stresa

Intervencije koje se temelje na svjesnosti, kao što je meditacija, pokazale su da poboljšavaju mentalno zdravlje, posebno u području stresa, prema studiji u časopisu *Clinical Psychology Review*. Kada se suočimo s teškim ili stresnim trenutkom naša tijela stvaraju kortizol, steroidni hormon odgovoran za regulaciju stresa i naš prirodni odgovor na borbu ili bijeg, među mnogim drugim funkcijama. **Kronični stres može uzrokovati trajne i povišene razine kortizola što može dovesti do kardiovaskularnih i imunoloških bolesti te narušavanja zdravlja crijeva.**

Upravljanje tjeskobom

Fizički simptomi anksioznosti mogu uključivati znojenje, vrtoglavicu ili ubrzan rad srca, uzrokovani pretjeranim razmišljanjem o prošlim ili budućim ishodima.

U jednom se istraživanju došlo do rezultata da su ljudi s anksioznošću koji su **redovito prakticirali meditaciju** tijekom tri godine vidjeli pozitivne i dugoročne učinke na svoje mentalno zdravlje.

Snižava krvni tlak

Procjenjuje se da hipertenzija – također poznata kao visoki krvni tlak – pogađa milijardu ljudi diljem svijeta.

Primijećeno je da **meditacija potencijalno daje obećavajuće rezultate u snižavanju visokog krvnog tlaka**, osobito u kombinaciji sa zdravim životnim navikama poput uravnotežene prehrane i tjelovježbe.

Poboljšava pamćenje

Kada prakticirate meditaciju, vaš mozak može proizvesti više sive tvari, otkrili su istraživači u jednoj studiji.

Siva tvar ključna je za zdravu kogniciju mozga jer štiti hipokampus, dio našeg mozga koji je povezan s pamćenjem.

Također je ključno za osnovne ljudske funkcije, uključujući našu sposobnost kontrole pokreta i emocija.

Regulira raspoloženje

Kada se prakticira tijekom vremena, **meditacija ima sposobnost promijeniti način na koji emocionalno reagirate na situacije.**

Elementi meditacije koji općenito uključuju **svjesnost i kontrolirano disanje mogu dovesti do manje impulzivnih reakcija.**

To znači da umjesto da reagiraju iz pojačanog emocionalnog stanja poput ljutnje ili panike, ljudi koji prakticiraju redovitu meditaciju mogu steći sposobnost uspješnijeg reguliranja svog raspoloženja.

Uz ove brojne koristi, nije ni čudo da se ova praksa proteže još od vremena – prije Krista!

Poboljšava san

Istraživanja pokazuju da meditacija može poboljšati nečiju sposobnost spavanja i kvalitetu sna. "Kad većina nas ima problema sa spavanjem, to je zato što naši umovi razmišljaju o danu ili se brinu za sutra."

Uz ove brojne koristi, nije ni čudo da se ova praksa proteže još od vremena – prije Krista!!

Poboljšava snagu volje: meditacija razvija mentalnu disciplinu potrebnu za izbjegavanje nekorisnih navika i time doprinosi kvaliteti života.

Manje boli: meditacija može smanjiti bol i potaknuti regulaciju emocija. Zajedno s medicinskom njegom, ovo može pomoći u liječenju kronične boli.



Zastanite na trenutak i postavite si pitanje

koliko ste svjesni?

Svjesna prisutnost nije samo moderan trend ili hit poštapalica o kojoj mnogi ljudi govore.

Svjesna prisutnost je vrsta sadašnje svijesti koja vam omogućuje da budete itekako svjesni onoga što osjećate u danom trenutku, bez ikakvog prosuđivanja.

To je **vrsta fokusa** koja vam omogućuje da budete potpuno prisutni u trenutku i svjesni ne samo gdje se nalazite, već i što radite, što se oko vas događa i koje senzacije primate iz svog okruženja.

Za mnoge ljude, dok su naši svjetovi sve više zamagljeni stresom, obiteljskim životom i radnim obavezama, postalo je još važnije biti u stanju doista shvatiti umijeće svjesnosti.

To je vještina koja postaje sve važnija onima koji žele biti zdravi, zadovoljni i uspješni u privatnom i poslovnom djelovanju. **Jedna od najboljih stvari koje možete učiniti kako biste prakticirali svjesnost jest početi redovito prakticirati svjesnu meditaciju.**

Međutim, prije nego što počnete raditi na tome da budete svjesniji, važno je imati početnu točku.



Važno je moći procijeniti koliko ste već svjesni

O tome će uvelike ovisiti sposobnost dužine meditiranja kao i njezina učestalost. Što ste svjesniji, veća je potreba da se osjećate dobro i njegujete ovu praksu, kao sredstvo očuvanja zdravlja uz brojne druge koristi.

Ovdje vam donosim 5 urbanih modernih mindful meditacija s kojima ćete pronaći mir usred kaosa



Sve su meditacije dostupne u **meditation roomu** kako bi vam pomogle u procesu stvaranja navike svjesnog meditiranja u modernom stilu života, bez da vas frustrira nedostatak vremena ili strpljenja za meditaciju, što je često put odustajanja.

Izučavajući meditativnu praksu došla sam do velikog broja definicija, tehnika i smjernica vezanih uz meditacije. Okrenula sam se urbanom mindfulnessu jer mi je nekako više i brže „legao“.

Urbani mindfulness prilagođava tradicionalnu mindfulness praksu užurbanom stilu života. U svom radu poštujem mindfulness stupove kao temelj podučavanja, no istražila sam za vas urbane meditacije koje se prilagođavaju užurbanosti i sveopćem gubitku pojma o vremenu i idealnim uvjetima potrebnim za praksu. Cilj je pronaći unutarnji mir i svjesnost usred kaosa i smetnji u bilo kojim okolnostima. **Obratite pažnju na jednostavnost, kreativnost i budnost prilikom ovih meditacija.** Sposobnost lagane prilagodbe pojedincu, osnovni je razlog zašto ih ljudi sve više prakticiraju i vole.



METTA MEDITACIJA

*Ovo je oblik meditativnog
razmišljanja*

Metta meditacija je oblik budističke meditacije koji se prakticira više od 2500 godina. Naziva se i **Meditacija ljubaznosti**, ali izvorno se zvala Metta Bhavana na pali jeziku (stari indijski jezik).

Metta znači ljubav, ljubaznost i dobronamjernost, a Bhavana znači "razvoj" ili "kultiviranje" ili "proizvodnja".

Stoga je Metta meditacija uistinu praksa u kojoj negujete pozitivna emocionalna stanja prema drugim ljudima, kao i prema sebi.

Na jednostavan način, to bi se moglo definirati kao univerzalno prijateljstvo prema svim bićima.

Zamislite sebe u grupi ljudi i svi počnu pričati o tome kako svijet ide naopako s ratovima, uništavanjem našeg planeta itd.

Šansa da ćete se naljutiti ili rastužiti je prilično velika, pa ćete tako početi gajiti te negativne emocije unutar sebe.

Osjećat ćete se pod stresom u svakodnevnom životu, a da ni ne znate odakle dolazi...

A sada samo zamislite suprotno.

U grupi ste s ljudima koji razgovaraju o raznim pozitivnim razmišljanjima kao što je ljubav, kako nevjerojatni ljudi razvijaju projekte za pomoć ljudima u nevolji itd.

Sada ćete početi njegovati pozitivne emocije i način na koji vodite svoj život, budite više fokusirani na pomoć kolektivu, širenje svoje ljubavi, umjesto da budete sebični, zaglavljani u stanju straha...

Na jednostavan način, Metta meditacija će vam pomoći da budete u harmoniji sa sobom i sa svijetom.

Praksa je također poznata kao meditacija pune ljubavi.

Cilj metta meditacije je njegovanje ljubaznosti prema svim bićima, uključujući sebe i:

- obitelj
- prijatelji
- susjedi
- poznanici
- teški ljudi u vašem životu
- životinje...

Glavna tehnika metta meditacije uključuje recitiranje pozitivnih fraza prema sebi i tim bićima.

Kao i druge vrste meditacije, praksa je korisna za mentalno, emocionalno i fizičko zdravlje. Posebno je korisna za smanjenje negativnih emocija prema sebi i drugim ljudima.

Što još treba znati o metta meditaciji?

Metta meditacija je tradicionalna budistička praksa.

Koristi se tisućama godina no moderno ju je vrijeme prilagodilo sebi i stilu života modernog čovjeka.

Postala je sjajan spoj povijesti i sadašnjosti. Različite tradicije pristupaju praksi na različite načine.

Međutim, svi oblici metta meditacije dijele zajednički cilj razvijanja bezuvjetnih pozitivnih emocija prema svim bićima.

Ovo uključuje osjećaje kao što su:

- radost
- povjerenje
- ljubav
- sreća
- zahvalnost
- suosjećanje

Kako biste njegovali te emocije naglas recitirajte fraze sebi i drugima. Ovi izrazi trebaju izraziti dobre namjere.

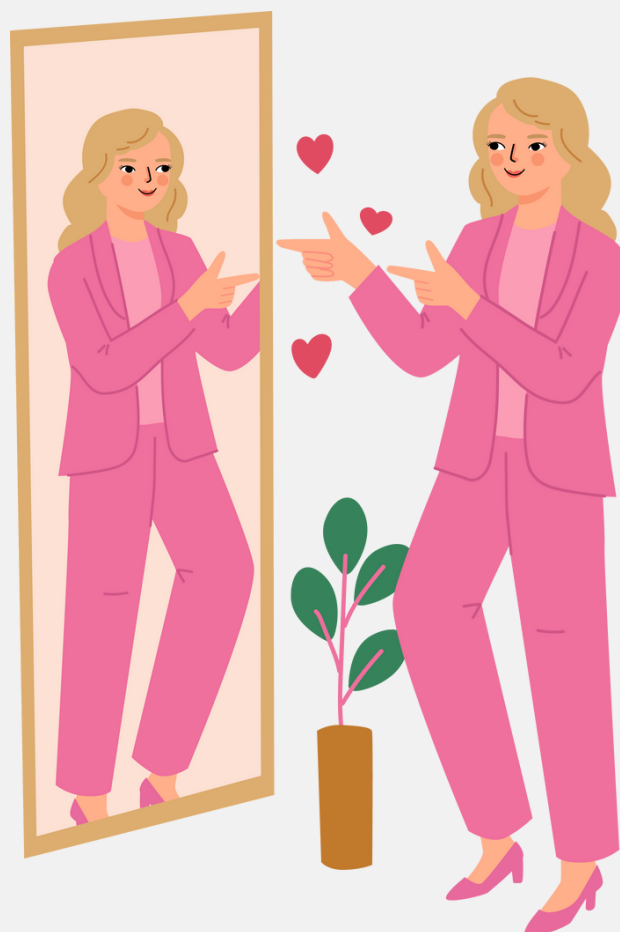
Neki primjeri izraza metta meditacije uključuju sljedeće fraze:

"Neka budem siguran, miran i bez patnje."

"Neka sam sretan. Neka sam zdrav."

"Budi jak i samouvjeren."

Važno je svaki izraz ponavljati svjesno. To vam pomaže da se usredotočite na frazu i postizanje iskrene emocije.



Koje su prednosti?

1. Promiče samoosjećanje

Budući da metta meditacija uključuje recitiranje ljubaznih fraza prema sebi, može potaknuti osjećaj samoosjećanja.

Ideja je da morate voljeti sebe prije nego što možete voljeti druge ljude.

Samoosjećanje također može smanjiti negativne emocije prema sebi uključujući:

- nedostojnost
- sumnja u sebe
- osuda
- bijes
- samokritičnost

Ove su prednosti uočene u maloj studiji iz 2014. Sudionici koji su prakticirali metta meditaciju postali su manje kritični prema sebi od onih koji nisu koristili ovu praksu.

2. Smanjuje stres i tjeskobu

Prema istraživanju iz 2013. godine klinički dokazi pokazuju da meditacija svjesnosti, ako se redovito prakticira, također može smanjiti reakciju upale koja je uzrokovana stresom.

Kako razvijate samoosjećanje, doživljavate sebe u pozitivnijem svjetlu. To potiče emocije poput ljubavi i zahvalnosti.

Ove emocije mogu povećati vašu razinu zadovoljstva životom, smanjujući tako stres i tjeskobu.

3. Smanjuje fizičku bol

Postoje neki dokazi da metta meditacija može smanjiti neke vrste fizičke boli.

U starijoj studiji iz 2005. godine praksa je smanjila upornu bol u donjem dijelu leđa.

Studija iz 2014. otkrila je sličan učinak kod ljudi s čestim napadajima migrene. Istraživači u obje studije pripisali su niže razine boli učinku metta meditacije na ublažavanje stresa.



4. Poboljšava dugovječnost

Telomere su DNK strukture na krajevima svakog kromosoma. Rade na zaštiti genetskih informacija. Kako starimo, naše se telomere prirodno skraćuju. Kronični stres može ubrzati taj proces, uzrokujući brže biološko starenje.

Mala studija iz 2013. otkrila je da je metta meditacija povezana s dužom duljinom telomera. Istraživači su postali znatiželjni i idu u smjeru dokaza da bi ta praksa mogla pomoći u poboljšanju dugovječnosti.

5. Poboljšava društvene veze

Nakon što izgovorite ljubazne izraze prema sebi, prenosite tu ljubaznost na druge ljude. To vam omogućuje da pokažete suosjećanje i empatiju prema njima.

Također vas potiče da razmišljate o drugima i da prepoznate kako se zbog njih osjećate.

Osim toga, kako budete razvijali ljubav prema sebi, manja je vjerojatnost da ćete na sebe gledati negativno. To olakšava zadržavanje prostora za druge, što može njegovati pozitivnije veze.

Kako praktimirati metta meditaciju?

Ne trebate nikakvu posebnu opremu ili prostor da biste započeli s metta meditacijom.

Ipak, ako možete, pokušajte odabrati mjesto na kojem je najmanja vjerojatnost da će vas ometati, a zatim slijedite ove korake:

Sjednite u udoban položaj.

Polako, duboko udahnite kroz nos i nastavite duboko disati.

Usredotočite se na svoje disanje.

Zamislite da vam dah putuje kroz tijelo. Usredotočite se na svoje srce.

Odaberite ljubaznu, pozitivnu frazu.

Tiho izgovorite frazu, usmjeravajući je prema sebi. Možete reći: “Neka sam sretna osoba. Neka budem sigurna. Neka nađem mir.”

Polako ponavljajte frazu.

Promotrite kako se osjećate kada izgovarate ove fraze. Ako ste ometeni, izbjegavajte osuđivati sami sebe. Samo se vratite na frazu i nastavite je ponavljati.

Sada razmislite o svojim prijateljima i obitelji. Možete razmišljati o određenoj osobi ili skupini ljudi.

Nastavite recitirati frazu prema drugima uključujući susjede, poznanike i teške pojedince.

Prepoznajte svoje emocije, čak i ako su negativne. Ponavljajte frazu dok ne osjetite suosjećanje.

Neki ljudi koriste vizualne slike dok recitiraju svaki izraz.

Na primjer, možete zamisliti svjetlost koja emitira vaše srce ili osobu na koju mislite.

Također možete promijeniti frazu tijekom vježbe.



Savjeti za početnike

Ako ste novi u metta meditaciji, može vam se činiti čudno i uz puno otpora. Vaših se prvih nekoliko sesija također može činiti neproduktivnim. Međutim, imajte na umu da je za postizanje željenih učinaka potrebno vrijeme.

Razmotrite ove savjete za početnike:

Budi strpljiv. Ne očekujte trenutne rezultate.

Meditacija je praksa koja se treba razvijati.

Prepustite se savršenstvu.

Vaš će um vjerojatno odlutati, samo priznajte da je to normalno. Pokušajte se usredotočiti na sadašnji trenutak umjesto na potencijalne rezultate.

Izbjegavajte osuđivati sebe.

Kada ste ometeni, izbjegavajte kritizirati sami sebe. Prepoznajte distrakciju i nježno se vratite vježbi.

Meditacija se može provoditi na bilo kojem mjestu ili u bilo kojoj pozi i u bilo koje vrijeme koje vam najviše odgovara. Pokušajte meditirati na različitim mjestima i pozama te u različito doba dana kako biste pronašli ono što vam najbolje odgovara.

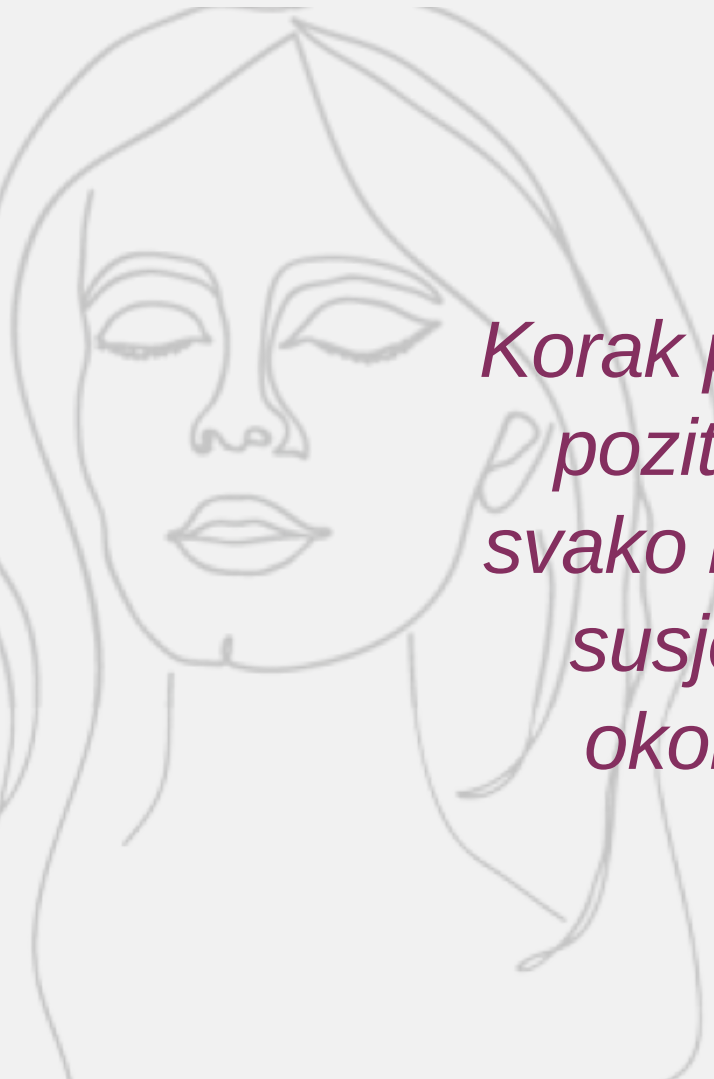
Tijekom metta meditacije recitirajte pozitivne fraze prema sebi i drugim ljudima.

Praksa ima za cilj poticanje mentalnog stanja dobrote, ljubavi i suosjećanja.

Ako želite isprobati metta meditaciju, budite strpljivi i otvoreni za to iskustvo. Vježbanje nekoliko minuta svaki dan može vam pomoći da s vremenom napravite razliku.



I za kraj o metta meditaciji, poigrajmo se koracima: Prvo, usredotočite se na osjećaj mette za sebe. Možete početi ponavljanjem fraza poput: "Neka sam sretan, neka sam siguran, neka sam miran itd." ili možete koristiti vizualizaciju i zamisliti zlatno svjetlo kako preplavljuje vaše tijelo.



Korak po korak, proširit ćete te pozitivne osjećaje na sve i svako biće oko sebe, u vašem susjedstvu, u cijeloj vašoj okolini, bila ona fizička ili virtualna.

Drugi put ćete primijeniti iste stvari na nekoga tko vam se sviđa. Ponavljat ćete fraze poput: "Neka on/ona bude dobro, neka on/ona bude sretan, neka on/ona bude zdrav i jak itd." ili također možete vizualizirati blistavu svjetlost koja se širi od vašeg srca do vašeg prijatelja.

Zatim ćete iste stvari primijeniti na nekoga tko vam se posebno ne sviđa ili neku neutralnu osobu.

Onda ćete učiniti isto za nekoga koga smatrate "neprijateljem".

U završnoj fazi okupit ćete sve u svom umu: vas, osobu koja vam se sviđa, neutralnu osobu i vašeg neprijatelja te slijediti isti proces s frazama i vizualizacijom.

Prema znanstvenim studijama, 7-minutna sesija metta meditacije može pomoći u stvaranju pozitivnijeg gledišta i povećati društvene veze i pozitivnost prema strancima u našem okruženju.

MEDITACIJA SVJESNOG BROJANJA

*Tehnika svjesnog brojanja
prikladna je za sve stilove
života i generacije.*

Iako se čini dosta jednostavnom, njezin glavni adut je u vraćanju pozornosti na sadašnji trenutak.

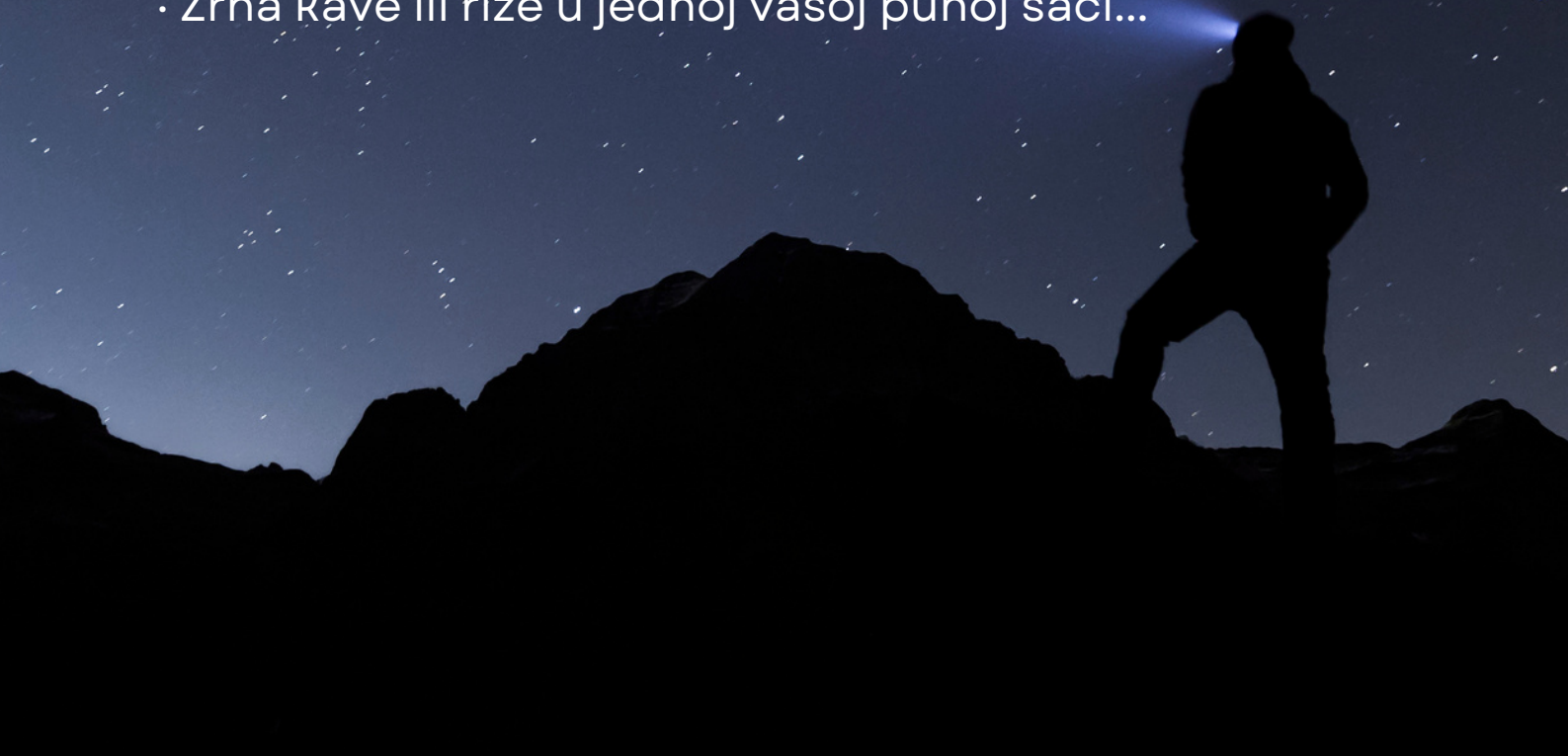
Tehnika je zabavna, što otvara kreativan um u kojem su sva rješenja koja tražimo. Ova tehnika omogućuje vam da dobijete jasnoću i više kreativnosti u svojim danima, a osim toga pomaže da budete svjesno prisutni u trenutku u kojem nema briga, problema i stresa.

Tehnika se izvodi tako da brojite svjesno, pažljivo i usmjereno najmanje 2 minute nekoliko puta u danu.

Što je to što možete brojati?

Evo nekoliko ideja za podršku:

- Slova u ovom časopisu (trebat će dosta vremena)
- Korake od prostorije do prostorije ili do parkinga, stana i sl.
- Zalogaje u sendviču
- Pore na koži
- Otkucaje kazaljke sata
- Stepenice od prvog do desetog kata
- Tipke na tastaturi
- Listove na drvetu ispred vaše kuće ili zgrade
- Zrna kave ili riže u jednoj vašoj punoj šaci...



Proces brojanja ne treba požurivati.
Neka on bude opušten i svjesno usmjeren.
Ako vam misli odlutaju, samo se nježno vratite gdje
ste stali ili krenite ispočetka.
Cijela se vježba temelji na svjesnosti trenutka u
kojem se zapravo, odmaramo dok brojimo.





MEDITACIJA SVJESNOG DISANJA

Meditacija svjesnog disanja, također poznata kao svjesnost disanja, temeljni je i široko prakticiran oblik meditacije.

To uključuje obraćanje pozornosti na vaš dah na namjeran način bez osuđivanja. Ovu tehniku možete prakticirati bilo gdje. Oči mogu biti potpuno otvorene ili zatvorene. Kako biste zadržali fokus na proces, možete dlan ruke lagano položiti na prsni koš. Podizanje i spuštanje prsnog koša, podsjetit će lutajući um da ste u procesu svjesnog disanja. Jako je važno da, nakon vježbe, tih par minuta, obratite pozornost kako se osjećate. Primijetite možda više jasnoće, tijelo je opuštenije i um je prestao bjesomučno razmišljati. **Kod ove tehnike važno je da promatrate disanje.** Njegova dubina, dinamika i ujednačenost, pokazat će vam razinu stresa u tijelu. Što je disanje pliće, žurnije i nepravilnije, najvjerojatnije da ste češće pod stresom, nego što biste to željeli.

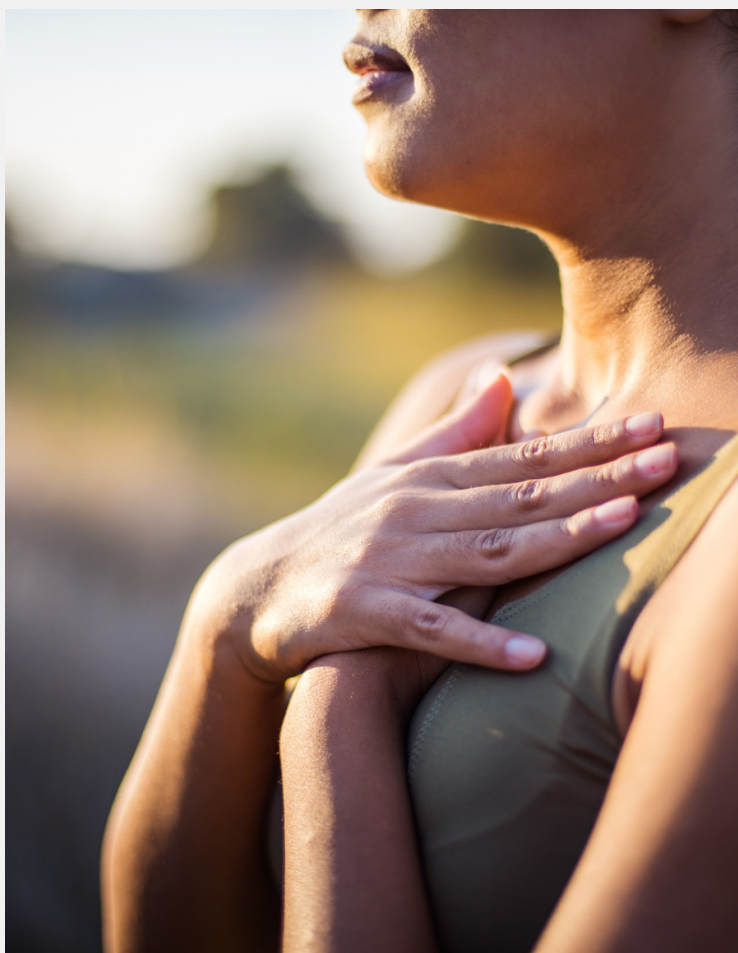
Dok promatrate disanje, ustrajte. Sve dok ne prepoznate da je vaš dah postao ujednačen i više spontan i prirodan; ne pokušavajte to kontrolirati. Jednostavno promatrajte dah kakav jest.

Napomena:

Vaš um može odlutati i to je normalno. Kada primijetite da vam um odluta (što neizbježno hoće), nježno i bez osuđivanja vratite fokus na dah. Kao da se ništa važno ne događa.



Kako biste održali fokus, možete brojati udisaje. Udahnite, zatim izdahnite i brojite "jedan". Nastavite dok ne dođete do deset, a zatim počnite ispočetka. Možete unijeti svjesno disanje u svoj svakodnevni život. Udahnite nekoliko puta svjesno u trenucima stresa, čekanja u redu ili kad god se trebate uzemljiti. Pristupite praksi sa stavom bez osuđivanja. Ako vam um odluta ili vam je to izazovno, jednostavno to priznajte i nježno se vratite disanju. Meditacija svjesnog disanja vrijedan je alat za smanjenje stresa, povećanje samosvijesti i njegovanje osjećaja smirenosti. Što više vježbate, sve manje ćete burno reagirati na svijest oko sebe. Nije li to cilj?

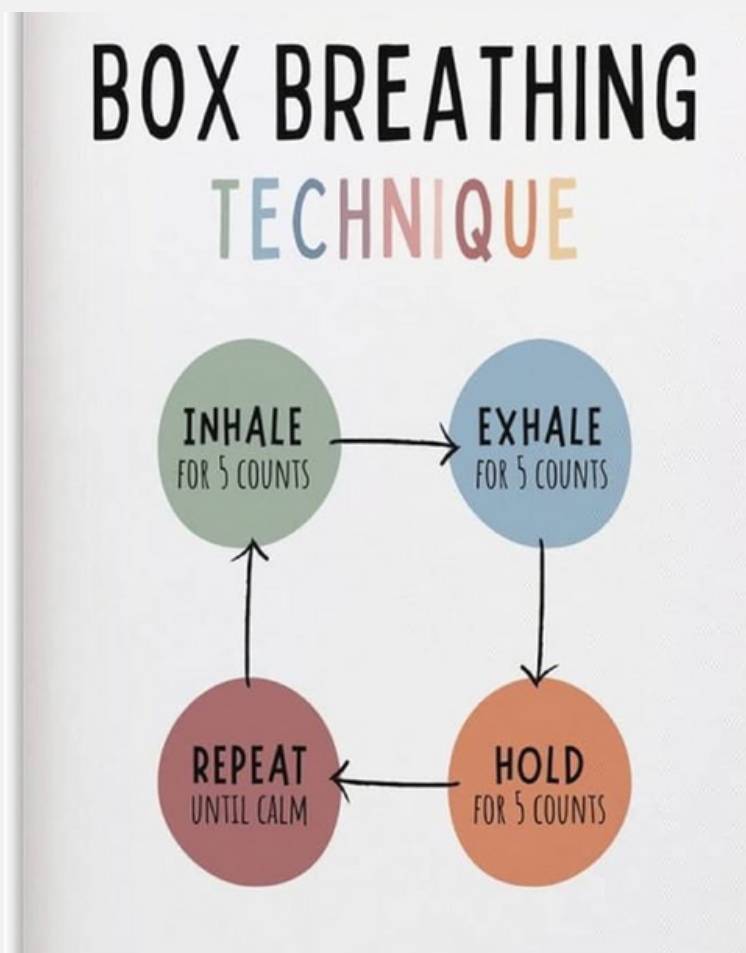


Pristupite praksi sa stavom bez osuđivanja. Ako vam um odluta ili vam je to izazovno, jednostavno to priznajte i nježno se vratite disanju

Ako vam je ipak potrebno konkretnije vodstvo u disanju, poslužite se **tehnikom disanja 4-7-8** koja uključuje udah 4 sekunde, zadržavanje daha 7 sekundi i izdisaj 8 sekundi.

Ili poznatom tehnikom "kutija" tzv. box. Uдах, zadržavanje, izdah, zadržavanje u jednakim vremenskim intervalima.

Sposobnost svjesne regulacije daha omogućuje tijelu da izađe iz stanja stresa i uđe u stanje smirenosti. Dugoročno prevenirate brojna neželjena zdravstvena stanja.





BODY SCAN MEDITACIJA

Meditacija skeniranja tijela je praksa svjesnosti koja uključuje fokusiranje pozornosti na različite dijelove tijela, sustavno kretanje kroz svako područje.

Ova praksa pomaže u kultiviranju svijesti o fizičkim senzacijama, potiče opuštanje i razvija vezu između uma i tijela. Evo vodiča korak po korak za osnovnu meditaciju skeniranja tijela:

Pronađite udoban položaj:

Naslonite se na zid, sjednite ili legnite u udoban položaj. Ako ležite, neka vam noge nisu prekrižene, a ruke uz tijelo. Ako sjedite, uvjerite se da su vam leđa ravna, a ruke položene u krilo.

Zatvorite oči:

Zatvorite oči ako vam je tako ugodnije. To vam može pomoći da povećate fokus na unutarnje osjete i da vaš um ne odvede u distrakcije okruženja, pa makar to bila samo mrlja na opranoj staklenoj čaši ispred vas.



Obratite pozornost na svoj dah:

Započnite s nekoliko dubokih udaha kako biste se usredotočili. Osjetite prirodni ritam svog daha. Pokušajte ustabiliti disanje prije pokretanja procesa. Proces možete započeti od tjemena ili od stopala, izaberite.

Recimo da krenete od svojih stopala:

Usmjerite pozornost na svoja stopala. Primijetite bilo kakve osjete, kao što su toplina, hladnoća, trnci ili napetost. Provedite minutu ili dvije jednostavno promatrajući i pipajući svoja stopala.

- Prijeđite na listove i potkoljenice:

Postupno premjestite fokus na listove i potkoljenice. Primijetite bilo kakve osjete u ovom području. Budite svjesni kontakta vaših nogu s površinom na kojoj se odmarate.

- Prijeđite na bedra i zdjelicu:

Nastavite se kretati prema gore, usmjeravajući pozornost na svoja bedra i zdjelicu. Osjetite težinu svog tijela uz oslonac ispod sebe.

- Trbuh:

Preusmjerite fokus na trbuh. Primijetite bilo kakve osjete povezane s kretanjem vašeg daha u ovom području.

- Prsa:

Usmjerite pozornost na prsa, pluća i srce. Budite svjesni dizanja i spuštanja vaših prsa dok dišete.

- Ramena i ruke:

Osvijestite svoja ramena i ruke. Osjetite bilo kakve osjećaje, bilo da se radi o toplini, trncima ili nježnoj težini vaših ruku koje se odmaraju.

- Vrat i gornji dio leđa:

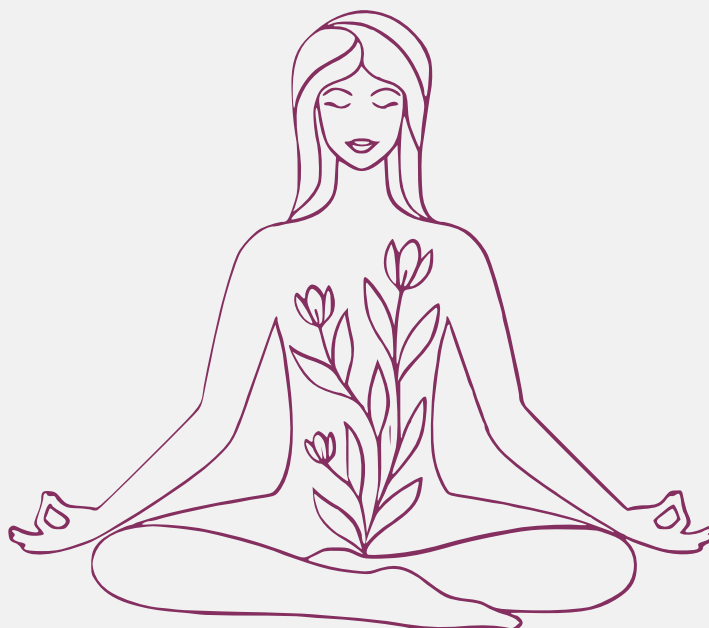
Preusmjerite pozornost na ove dijelove tijela. Dopustite svakoj napetosti da se oslobodi dok dišete.

- Lice i glava:

Na kraju se usredotočite na lice i glavu. Obratite pažnju na mišiće oko očiju, čeljusti i čela. Otpustite svaku napetost.

- Svijest o cijelom tijelu:

Odvojite nekoliko trenutaka da osjetite svoje tijelo kao cjelinu. Osjetite povezanost između različitih dijelova vašeg tijela.



Postupno buđenje:

Kada ste spremni završiti meditaciju, postupno vratite pozornost na dah. Počnite micati prstima na rukama i nogama i polako otvorite oči. Meditacija skeniranja tijela nježan je i učinkovit način razvijanja svjesnosti, komunikacije uma i tijela i poticanja opuštanja. Redovito vježbanje može poboljšati vašu sposobnost prilagođavanja sadašnjem trenutku i donošenje odluka temeljenih na preuzetim porukama vlastitog tijela.



Na primjer, ako osjetite neprestano stezanje u ramenima i gornjem dijelu leđa, moguće je da previše sjedite i trebate nešto u pogledu toga promijeniti. Ako pak osjećate preveliku bol i trnce u stopalima, možda ste zanemarili nebrojene kilometre koje ste u danu prehodali, a tijelu je bilo previše. Dobro je znati, ako na vrijeme ne prepoznate poruke tijela, a ono je u procesu boli i patnje, tijelo će pronaći način da ga čujete. Pazite da ne bude previše izazovno kada se to dogodi.

Slušajte svoje tijelo svakodnevno.



MEDITACIJA VIZUALNI FOKUS

Meditacija sa svjesnim fokusom, također poznata kao meditacija svjesnosti ili meditacija usmjerene pažnje, uključuje namjerno usmjeravanje vaše pažnje na određenu točku fokusa.

To može biti neki vizualni objekt.

Cilj je njegovati svjesnost, koncentraciju i prisutnost bez osuđivanja.

Pokušajte postići čisto promatranje, bez analizirajućih i prosuđujućih misli, npr. ako je vaša točka fokusa ljubičasti cvijet, promatrat ćete ga bez da komentirate ima li dovoljno vode, zašto su mu latice lagano suhe ili mijenjaju boju ovisno o položaju na stabljici.

- **Odaberite točku fokusa:**

Odaberite određenu točku fokusa za svoju meditaciju. To može biti vaš dah, zvuk (kao što je zvono ili određeni zvuk meditacije), vizualni objekt (kao što je plamen svijeće ili slika) ili određena misao ili mantra.

- **Pronađite miran prostor:**

Odaberite mirno i udobno mjesto gdje vas neće lako uznemiravati jer ćete uz previše distrakcija izgubiti strpljenje i izaći iz vježbe.

Zatvorite oči (nije obavezno):

Iako mnoge prakse meditacije uključuju zatvaranje očiju, to nije obavezno. Ako odlučite držati oči otvorene, zadržite blagi pogled i usmjerite pozornost na odabrani fokus.

Održavajte blagi fokus:

Vaš će um vjerojatno odlutati, a to je sasvim normalno. Kada primijetite da vam misli odlutaju, nježno i bez osuđivanja vratite pozornost na odabrani fokus.

Promatrajte bez prosuđivanja:

Dok se fokusirate promatrajte sve misli, osjete ili emocije koje se pojavljuju bez prosuđivanja.

Dopustite im da dođu i odu, vraćajući vašu pozornost na odabranu točku fokusa.

Gledajte svoj predmet fokusa znatiželjno i nježno.

Uočite detalje i zadržite pozornost na vizualnom podražaju.

Postavite mjerač vremena:

Ako ste tek počeli meditirati na fokus, počnite s kraćim trajanjem, primjerice 2-5 minuta. Postupno produžujte vrijeme kako vam praksa postaje ugodnija.



Završi pažljivo:

Kada vaše vrijeme meditacije završi, odvojite nekoliko trenutaka da se vratite u svoje okruženje.

Jako je važno da, kao i kod svake druge meditacije, primijetite kako se osjećate nakon meditacije. Naš mozak voli dokaz da smo na dobrom putu i potvrdu olakšanja.

Dajte mu je svjesnim primjećivanjem dobrobiti.

Meditacija sa svjesnim fokusom je temeljna praksa koja može unijeti smirenost, jasnoću i povećanu svjesnost u vaš svakodnevni život.

Redovito vježbanje pomaže uvježbavanju vašeg uma da postane prisutniji i usredotočeniji, poveća razinu slušanja sugovornika, bez prosuđivanja i dobije kvalitetnije i ispunjenije odnose.

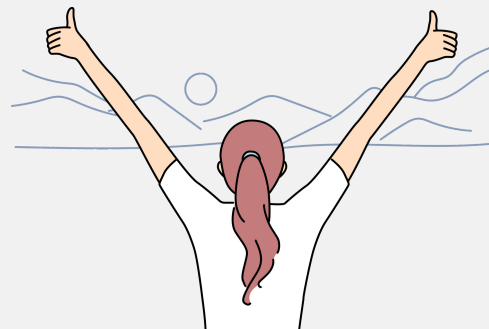
GOST IZDANJA

Tomislav Tomić
Mindfulness trener



Moderna meditacija vs. tradicionalna meditacija što ih, zapravo, povezuje?

Svatko od nas ima različite ideje o tome na koji način bi nam se život trebao posložiti da bismo živjeli onako kako mislimo da bi nam bilo najbolje.



Na račun toga imamo i različite želje, a svoj životni uspjeh često smo skloni uvjetovati time koliko smo blizu ostvarenju takvih želja.

Želje mogu biti predivna stvar. **One su gorivo koje nas pokreće prema naprijed.** One nas potiču da se širimo i istražujemo sebe na način i do razine do koje se, sami po sebi, vjerojatno nikada ne bismo usudili. One nas tjeraju da izađemo iz zone ugone u kojoj smo tako lako skloni zabrazditi.

Međutim, te iste želje, koliko god svijetle i šarene one bile, imaju sklonost uvjeriti nas da naš život ne može biti potpun bez da ih ostvarimo. Ovo se ne odnosi samo na želje koje su nam drugi nametnuli ili nas uvjerali da su dobre za nas, nego i na želje koje izviru iz najdubljih dijelova našeg srca.

Međutim, **svrha želja nije učiniti nas sretnima i ispunjenima nego nam pružiti mogućnost istraživanja sebe i svojih skrivenih resursa.** Nijedna želja, u ostvarenom obliku, nema tu supermoć da nam u život donese ono što svi najviše želimo.

A što to svi najviše želimo?

Želimo unutarnji mir.

Želimo ga više od ičeg drugog.

U biti, sve što želimo, želimo primarno zato jer smatramo da ćemo moći iskusiti željenu razinu unutarnjeg mira nakon što ostvarimo to što želimo.

Želimo ostvariti svoje želje primarno zato jer smatramo da ćemo iskusiti onaj predivan osjećaj olakšanja i otpuštanja tereta koji nosimo u sebi.

Želimo ih ostvariti jer smatramo da ćemo se konačno moći opustiti, udahnuti slobodno i biti na „ti“ sa samim sobom.

Želimo ih ostvariti jer smatramo da ćemo, nakon što ih ostvarimo, svijetu moći dati najljepšeg i najboljeg sebe – a to jedino možemo kada smo spojeni s mirom u sebi.

Ukratko, želimo unutarnji mir.



Neovisno o metodi i načinu prakticiranja, ključna svrha meditacije jest da nas poveže s mirom u sebi

Puno toga se promijenilo zadnjih stotinjak godina. U biti, svijet se potpuno promijenio te našim prabakama i pradjedovima (kada bi nas mogli posjetiti nakratko) postao neprepoznatljiv.

Međutim, naša suštinska potreba za unutarnjim mirom je i dalje ista kao što je oduvijek bila. Ona se nimalo nije promijenila. Tehnologija ju nije uspjela zamijeniti i ponuditi nam nešto bolje. Po pitanju unutarnjeg mira, isti smo kao i ljudi koji su živjeli prije nekoliko tisuća godina. Drugim riječima, imali smo iste potrebe te iste izazove vezano uz unutarnji mir. I zato je, u suštini, i nastala meditacija.

Neovisno o metodi i načinu prakticiranja, ključna svrha meditacije jest da nas poveže s mirom u sebi.

Drugim riječima, da nam pomogne stvoriti uvjete u našoj svijesti kako bismo se mogli spojiti s mirom koji je u nama. U protivnom, skloni smo svoj mir tražiti u ispunjenju želja – a tamo ga nikada ne možemo pronaći.

No, u prošlosti je prakticiranje meditacije bio benefit samo za manji broj ljudi. Rijetki su oni koji su mogli naučiti pojedine tehnike meditacije i primiti dodatno vodstvo koje je često nužno nakon što osoba započne meditirati.

Standardi za učenje meditacije su bili rigidni, nisu se prilagođavali okolnostima konkretne osobe te njezinom profilu osobnosti te, izuzev redovnika, rijetki su oni koji su mogli nastaviti živjeti svjetovnim životom i baviti se takvim „sportom“.

Nije bilo tehnologije koja bi im olakšala prijenos potrebnih informacija. Nije bilo znanosti koja bi im mogla dodatno pojasniti zašto stvari funkcioniraju na određeni način.

Nije bilo knjiga, videa i podcasta iz kojih bi mogli naučiti tehniku meditacije koja im najviše odgovara. Nisu mogli angažirati online trenera za meditaciju za dodatna pojašnjenja.

Čak i ako su imali mogućnost naučiti neku metodu, morali bi se zadovoljiti s onim što im je bilo dostupno – a upitno je bilo odgovara li im zaista upravo ta metoda.

Neovisno o metodi i načinu prakticiranja, ključna svrha meditacije jest da nas poveže s mirom u sebi

Meditacija je najstariji i najcjelovitiji „lijek“ za unutarnji mir.

Mislim da je to neupitno. Postoji već tisućama godina, a što vrijeme više ide samo se još dodatno razvija.

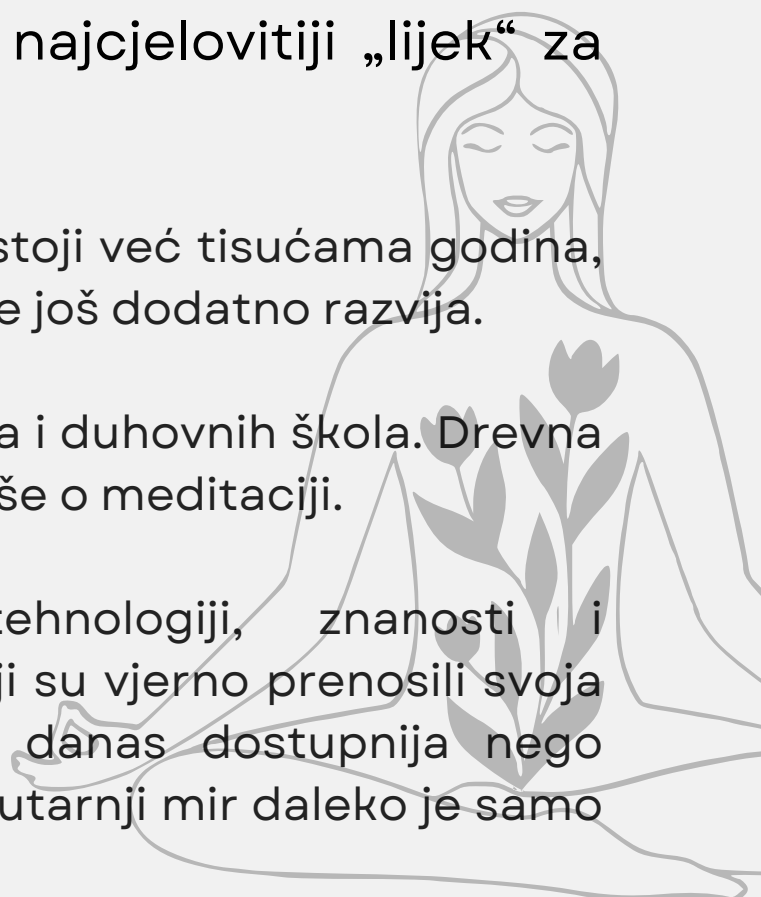
U temelju je najstarijih religija i duhovnih škola. Drevna duhovna literatura najviše piše o meditaciji.

Zahvaljujući modernoj tehnologiji, znanosti i entuzijastima iz prošlosti koji su vjerno prenosili svoja znanja, meditacija nam je danas dostupnija nego ikada. Taj drevni „lijek“ za unutarnji mir daleko je samo nekoliko klikova od nas.

Za nešto za što nam treba par klikova, u prošlosti je ljudima trebalo izdvajati godine angažmana.

Međutim, ako je do nečeg lako doći, neovisno o tome koliko je to vrijedno, lako je to isto i zanemariti.

I zato, uzmite u obzir blagodati koje danas imate i iskoristite priliku. **Započnite konzumirati drevni „lijek“ za unutarnji mir i redovito podsjećajte sebe koliko ste blagoslovljeni što vam je „on“ postao tako lako dostupan.**



Skuhajte kavu i krenite istraživati koje metode meditacije se nude. Možda će vam više odgovarati vođeni tip meditacije – takav format je posebno prikladan za početnike. Možda će vam više odgovarati old school metode koje su utemeljene drevnim tradicionalnim postavkama (Zazen, Mindfulness, Japa Mantra i sl.). A možda će vam više odgovarati modernije tehnike meditacije koje su nekako prilagođenije za moderno doba i čovjeka koji živi pod utjecajem takvog doba.

Što god da izaberete, sretno vam na tom putu. Ako želite isprobati meditaciju sa Svjetlosnim tijelom, posjetite moju web stranicu i saznajte više informacija o mojem novom programu pod nazivom Nestioo metoda. Za više informacija posjetite stranicu.

[CLICK HERE](#)



I za kraj:

Meditirajte zbog sebe i neka to bude vaša lijepa navika jer, kada se dogode turbulentni dani, bez ove će navike biti izazov postići miran i staložen um.

Meditacija je kao kisik.

Što ju više prakticirate, tijelo ju više traži.

Zavolite sebe.

Zavolite život i dopustite mu da što duže traje.

Maja





**Rad MINDFUL ME platforme
podržava i održava**



ACADEMY
MAJA PROVIĆ
MIND&MINDFULNESS
COACHING

Vidimo se u idućem broju u travnju 2024.