



Razlike između mindfulnessa, drugih meditacija i relaksacije

Koja je razlika između mindfulnessa i drugih vrsta meditacija?

Postoje dvije vrste meditacije – meditacije uvida i koncentracije. Mindfulness se smatra meditacijom uvida jer donosi punu pažnju na tijelo i um u sadašnjem trenutku, bez pokušaja da se to iskustvo promijeni. Što god se događa u tijelu (zvukovi, mirisi, okusi, senzacije) ili umu (misli i predodžbe), zadatak je jednostavno to primijetiti. S vježbom, kroz mindfulness počinjete otkrivati uzroke vlastite patnje i nalaziti put do slobode.

S druge strane, u meditacijama koncentracije, fokus je na konceptima, prizorima ili mantrama. Um se zadubi u jednu stvar, a glavna korist od toga je osjećaj smirenja. Razlika između te dvije vrste meditacije jest u tome što kod meditacije koncentracije postajete jedno s objektom koncentracije, što vas dovodi do većih dubina meditativnog stanja, dok kod meditacije uvida počinjete primjećivati vječnu prirodu promjena koje se događaju u tijelu i umu te teškoće koje proizlaze iz nastojanja da se "uhvatimo" za te osjećaje i pokušavamo ih promijeniti. Meditacija uvida zapravo mijenja vaše definicije o tome tko ste doista vi, produbljuje vaše razumijevanje uzroka vlastite patnje i stresa te vas vodi do veće ravnoteže i mira.

Kako se meditacija razlikuje od relaksacije?

Iako meditacija može dovesti do relaksacije, to se ne mora dogoditi. Vaša *namjera* je ono što čini razliku. Kad se želite opustiti, možete se baviti raznim aktivnostima, poput gledanja televizije, čitanja knjige, ležanja u kadi, prakticiranja vježbi disanja itd. U mindfulness meditaciji namjera je jedino promatrati objekt vaše svjesnosti bez donošenja prosudbi o njemu. Tako, ako jedete s punom svjesnošću (vježba mindfulnessa), osvještavate potpuno sva svoja osjetila – ne zbog relaksacije, nego zbog što potpunijeg proživljavanja samog tog trenutka.

Vježbanje mindfulnessa u svrhu relaksacije može biti čak i kontraproduktivno. Naime, ako meditirate, a ne osjećate se opušteno, možete početi razmišljati o tome kako to ne djeluje pa se zbog toga osjećati frustrirano, tjeskobno i razočarano, a to pak mogu biti okidači daljnjih spirala tjeskobe ili depresije.