



Vrste mindfulness meditacija

Meditaciju je potrebno vježbati kao i trčanje ili učenje novog jezika. Što više vježbate, to će pozitivni efekt biti veći. Postoji nekoliko vrsta vježbi:

Neformalna praksa (svakodnevni mindfulness) – Uključuje svakodnevno podsjećanje na to da trebamo obraćati pažnju na ono što nam se događa dok nam se to događa i što činimo u svakom trenutku (osjeti u tijelu dok hodamo, okus hrane dok jedemo, izgled okoline dok se kroz nju krećemo). Možete pokušati samo slušati telefon kad zazvoni, prije nego se javite, obraćajući pažnju na ton i ritam kao da slušate glazbeni instrument. Ili dok šetate, obratite pažnju na igru svjetla i sjene u drveću ili između zgrada.

Formalna praksa – Uključuje ciljano odvajanje vremena za vježbe meditacije. Možete sjediti u tišini i obraćati pažnju na svoj dah, na osjete u tijelu ili misli koje se stalno pojavljuju. Možete pratiti i neku vođenu vježbu sa snimke ili ju sami odraditi bez snimke. Formalna praksa razvija jedan stupanj smirenja i koncentracije koji omogućava lakše osvještavanje i prihvaćanje svakodnevnog iskustva.

Dan povlačenja u tišinu (eng. retreat day) – Najčešći oblik ovog vježbanja je jednodnevna radionica koja uključuje razne vrste formalnih meditacija (ležeće, sjedeće, meditacije u pokretu). Obično uključuju ostajanje u tišini, bez interpersonalnih interakcija, što omogućava usmjeravanje isključivo na sebe i svoje doživljaje. Postoje i dulji oblici, poput vikenda ili tjedna, koji onda proširuju praksu s formalne na neformalnu i uključuju obavljanje svih svakodnevnih aktivnosti u potpunoj tišini kako bi se vježbao i svakodnevni mindfulness.

Prevedeno i prilagođeno iz: Didonna, F. (Ed.) (2008). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.