



Zablude o meditaciji

Potrebno je isprazniti um – Iako neke vrste meditacije traže od osobe da isprazni um, mindfulness nije jedna od njih. Vježbanje mindfulnessa je oblik treniranja uma kako bismo u svakom trenutku bili svjesni onoga što mislimo ili činimo, uključujući svijest o tome da razmišljamo u trenutku dok razmišljamo.

Intenzitet doživljavanja emocija će se smanjiti – Mnogi ljudi se nadaju da će ih meditiranje osloboditi tereta negativnih emocija. Zapravo, vježbanje mindfulnessa može imati sasvim suprotan efekt – uslijed osvještavanja misli i emocija možemo ih početi intenzivnije doživljavati. Jednom kad se oslobodimo aktivnosti kojima pokušavamo potisnuti neugodne emocije poput gledanja televizije ili prejedanja, raste naša sposobnost prepoznavanja vlastitih emocija, a s njom i intenzitet doživljaja. No, kroz mindfulness učimo kako se s neugodnim emocijama nositi na sasvim drugačiji način koji smanjuje našu patnju.

Potrebno je izolirati se od svakodnevnog života – Riječ "meditacija" se originalno povezuje s redovnicima, časnim sestrama i pustinjacima, pa ljudi često pretpostave da je za uspješnu praksu meditacije potrebno odreći se ispunjavajućeg života. Mindfulness to ne zahtijeva, nego čak čini život punijim jednom kad odvojimo vrijeme da zaista obratimo pažnju na svakodnevna iskustva.

Sreća je glavni cilj – Mnogi ljudi očekuju da će meditiranjem postići potpunu opuštenost i sreću, pa se uznemire kad njihov um tijekom meditacije "odbije surađivati" lutajućim mislima i negativnim osjećajima. Svrha mindfulnessa nije postići samo pozitivne emocije, već dozvoliti svim osjećajima da se pojave i da prođu, ne zadržavajući se na pozitivnima, niti odbacujući negativne.

Bol će nestati – Praksa mindfulnessa neće spriječiti bol da se pojavi, ali će povećati vašu sposobnost da se nosite s njom. To se postiže vježbama osvještavanja i prihvatanja negativnih podražaja bez automatske reakcije – npr. ako vas tijekom meditacije nešto zasvrbi, možete primijetiti taj osjet i porive koje on izaziva bez da se počesete. Rezultat toga je da ćete ponekad intenzivnije osjetiti i fizičku i psihičku neugodu i bol, no kako ih budete istraživali i prihvaćali, povećat će se i vaša sposobnost nošenja s njima. Možda ćete otkriti i da su fizička bol i psihička neugoda koja ju prati dvije različite komponente, i da reakcija otpora, protesta ili izbjegavanja zapravo može i pojačati fizičku bol.