



## Teškoće u meditaciji suosjećanja

*Kad vježbam meditaciju suosjećanja, ponekad osjetim suprotne osjećaje, poput ljutnje ili tuge. Osjećam se loše jer radim potpuno krivo. Što da napravim?*

Takvo iskustvo je potpuno normalno. Ova meditacija često otkrije mjesta u kojima se osjećate kao da ste zapeli ili da se suzdržavate. Kad to osjetite, otvorite svoje srce suosjećanju prema sebi, čak i ako to ne osjećate – to je dio posla koji morate odraditi kako biste se otvorili iskrenoj ljubavi za druge. Kako budete napredovali i prihvaćali da ste savršeno nesavršeni, možete to razumijevanje pružiti i drugima. Također pokušajte primijetiti sve osjećaje i uspomene koji se pojave – ljutnja, tuga, nesigurnost, zbunjenost ili bilo koja druga teška emocija – i samo ih pustite da budu. S vremenom ćete postepeno uključiti te osjećaje u vlastito srce i osjetiti dublje osjećaje slobode i mira.

Prevedeno i prilagođeno prema: Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). A mindfulness-based stress reduction workbook. New Harbinger Publications.