



## Teško mi je održati redovitost vježbanja

*Moja praksa zamire. Kako da se opet posvetim meditaciji?*

Važan dio održavanja redovitosti vježbanja mindfulnessa jest da ostanete svjesni koliko se bolje osjećate kad redovito vježbate. Osim toga, imajte suosjećanja prema sebi i zapamtite da onog trenutka kad shvatite da niste potpuno prisutni u sadašnjem trenutku, postajete prisutni i ponovno počinjete vježbati. Može biti korisno i sjetiti se koliko je život kratak i krhak i razmisliti živite li doista život koji želite. Drevni budistički jezik Pali ima prekrasnu riječ *samvega*, koja označava trenutak u kojem shvatite da smrt može doći u bilo kojem trenutku i odmah shvatite važnost vježbe meditacije. Sada uzmite trenutak i razmislite što vam je najvažnije u životu. Ako želite iskusiti više slobode i mira, redovito vježbanje mindfulnessa je ključ koji otključava ta vrata.