

## Meditacija - usporedba tehnika i koju tehniku odabrati?



Privlači li vas ideja da krenete meditirati? Mnogi ljudi vjeruju da im meditacija može pomoći da nađu balans u životu, da se opuste ili da postignu neki viši cilj. Međutim, najčešće nisu dobro informirani o vrstama tehnika koje postoje. U ovom članku ćemo navesti **najčešće tehnike koje se prakticiraju** u našem podneblju.

Ponekad je potrebno proučiti i isprobati par tehnika prije nego odlučite koja vam najbolje odgovara.

Za početak trebamo definirati što je to meditacija.

**Meditacija je stanje u kojem smo svjesni sadašnjeg trenutka.** Ona mora imati svoj objekt, ono na što ćemo se fokusirati.

Evo nekih tehnika:

### **Autogeni trening**

Autogeni trening mnogi na prvu neće asociirati s meditacijom međutim on to je. Učitelji ga ipak češće povezuju s vježbanjem i opuštanjem nego s meditacijom. Razlog tomu leži u činjenici da je autogeni trening razvio zapadnjak, točnije njemački neuropsihijatar J.H. Shultz.

On je, svjestan predrasuda koje riječ "meditacija" može pobuditi u zapadnjacima, namjerno izbjegao taj termin i time učinio autogeni trening primamljivom tehnikom širokim masama. Ipak, autogeni trening je sličan, skoro pa i identičan nekim meditacijskim tehnikama pa se s potpunim pravom može svrstati u meditaciju.

Autogeni trening nema mističnu ili religijsku pozadinu, u njemu nema termina poput "čakre" i "univerzalne kozmičke energije". Autogeni trening ima **cilj pomoći vježbaču da upozna svoje tijelo**, da nauči kako ono funkcionira i to tehnikom promatranja i autosugestije.

Tehnika je vrlo djelotvorna za opuštanje i protiv stresa.

Tehnika ne traži od vježbača da zauzme određenu pozu i da sjedi uspravno što je primamljivo svima koji više vole udobne fotelje, ali krije i rizik da osoba krene vježbati te pritom zaspi (jer je previše opuštena).

U nekim Hrvatskim gradovima postoje organizirane škole autogenog treninga pa ako vas zanima progooglajte.

## **Pranayama - jogijska vježba disanja**

Ova tehnika svoje korijene ima u Indiji i dolazi u sklopu vježbi Hata Yoge. Ljudi ju najčešće upoznaju na tečaju joge gdje saznaju da neće raditi samo vježbe istezanja nego da će raditi i vježbe disanja - Pranayamu.

Pranayama je odlična vježba/meditacija za zapadnjake jer im skreće pozornost na disanje koje se u našoj kulturi uzima kao zdravo za gotovo i nešto čemu nije potrebno posvećivati pažnju.

Činjenica je da **već i samo prateći dah možete vidjeti u kakvom vam je stanju um**. Primjerice, kada ste uzrujani dah je kratak i brz, kada ste opušteni dah je lagan i spor. Pranayama od vježbača traži da aktivno regulira svoj dah kako bi postigao visok stupanj opuštanja.

Pranayami se često pridjeljuju pretjerana, "čarobna svojstva"- pomlađivanja, iscjeljivanja i slično. Jedan Yoga centar čak tvrdi da početnici ne trebaju vježbati više od 3 minute jer će to podići previše toksina (što god da to značilo).

Ipak, sama tehnika je djelotvorna i **pruža nam mogućnost da se na prirodan način smirimo i opustimo**, a pritom da i naučimo nešto o povezanosti daha i tijela. Vrlo je djelotvorna za duševne bolesti povezane sa stresom, za anksioznost, depresiju i slično (i većina drugih meditacijskih tehnika su djelotvorne kod anksioznosti i depresije, u

nastavku to više nećemo navoditi).



## Vipassana - budistička meditacija

Vipassana (Satipatthana) je **drevna meditacija koja također dolazi iz Indije**, poznata je više od 2500 godina. Tehnika u sebi nema mistične elemente i vrlo je orijentirana na cilj. Sastoji se od promatranja stvarnosti koja se manifestira u tijelu-objekti promatranja su disanje (neki taj dio nazivaju *Anapana*) i osjeta na tijelu. Kako meditator razvija koncentraciju tako je sposobniji uočiti sve suptilnije i sitnije promjene (bilo u disanju ili na tijelu). Za svaku promjenu koju uoči on je svjestan da je prolazna. Ta sposobnost meditatoru pomaže u životu izvan meditacije.

Cilj vipassana meditacije nadilazi opuštanje ili dizanje koncentracije- **njezin cilj je pokrenuti duboke promjene.**

U Hrvatskoj ne postoje organizirani tečajevi Vipassane, ali u susjednim zemljama se organiziraju desetodnevne radionice koje su dovoljne da vas nauče baratati tehnikom. Radionice su besplatne, više na [Dhamma.org](http://Dhamma.org).

## Transcendentalna meditacija

Transcendentalna meditacija je pokret s najboljim marketinškim odjelom među svim meditacijskim tehnikama. Transcendentalnu meditaciju **practiciraju Jerry Seinfeld, David Lynch** i još puno hollywoodskih hohštaplera i to je prvo što će vam njihove web-stranice prezentirati.

Transcendentalna meditacija ima i jako dobar poslovni plan jer, odlučite li se krenuti u nju, trebat će vam **“mantra”** a nju nemojte očekivati za besplatno.

Ova tehnika poprimila je sve karakteristike zapadnjačke kulture:

- **Tehnika se naplaćuje,**
- učitelji su licencirani (čitaj- skupi), o njoj se priča na Oprah show-u.

Zapravo je teško doći do informacija o samoj meditaciji putem interneta jer vas web stranice obično odmah upućuju na “certificiranog učitelja” koji će vam sve objasniti.

Tehnika sama po sebi nije uopće loša, pragmatična je i bez previše mistike. Od vježbača zahtjeva 20 minuta vremena 2 puta dnevno (usporedbe radi, Vipassana se obično vježba dva puta dnevno po sat vremena).

**Transcendentalna meditacija puno je istraživana i njezina pozitivna djelovanja su dokazana.** Ako vas ne smeta ovaj prvi “Hollywoodski dio” tehnike, ostalo se čini prilično prihvatljivo. Meditirati se može i iz fotelje što opet dovodi do rizika da zaspate tijekom meditacije, ali obzirom da se ne vježba dulje od 20 minuta vjerojatno ćete moći održati budnost.

## Reiki meditacija

Neke tehnike meditacije ne koriste termine poput “čakri” i “univerzalne kozmičke energije”. Reiki nije takav. Reiki je prepun istočnjačkih termina.

Reiki je sustav iscjeljivanja **temeljen na pozitivnim vrijednostima dobrote i pomaganja među ljudima.** Sama meditacija koju Reiki practicira podiže svijest i koncentraciju.

Ona je također orijentirana na promatranje osjeta i događaja u tijelu. U Hrvatskoj postoji nekoliko centara koji practiciraju Reiki, a zajednica onih koji se time bavi vrlo je povezana.



## Molitva

Možda dosad niste povezivali molitvu s meditacijom međutim u svojoj suštini ona to je. Molitva je objekt meditacije, osoba drži fokus na molitvi. Možda ste skeptični prema ljudima koji molitvama padaju u trans, međutim to je i te kako moguće. Zapravo je molitva jedan od najboljih objekata ako želite pasti u trans. Naravno, tu je bitna i vjera inače molitva neće imati smisla.

## Kako odabrati "najbolju" tehniku meditacije?

Kod odabira meditacijske tehnike dobro je postaviti si nekoliko pitanja i voditi se za nekoliko čimbenika.

**Prvo, koji nam je cilj i što želimo postići s meditacijom?** Želimo li samo tehniku koja će nam omogućiti da se opustimo nakon napornog dana? Želimo li riješiti neki zdravstveni (tu spada i duševni) problem? Želimo li popraviti koncentraciju i jasnije razmišljati? Želimo li nešto još više od svega ovoga navedenog?

Drugi čimbenik je dostupnost, **tehnika nam mora biti negdje na dohvat ruke.** Mi nemamo ništa od neke super tehnike za čije vježbanje je potrebno otići u Himalajsku pećinu, to nam je jednostavno predaleko i nepraktično.

**Treći čimbenik je zdravi razum.** Treba pogledati osobe koje prakticiraju određenu tehniku, one su u neku ruku ogledalo te tehnike. Ako tehnika ima neku moralnu pozadinu/ vrijednosti. Treba pogledati je li nam ta pozadina odgovara, slažemo li se s njom. Dobro je propitivati i motive onih koji nas uče tehniku, rade li oni to iz želje da nam pomognu kao što je i njima nekada netko pomogao ili to rade čisto iz potrebe, zbog zarade recimo.

Još jedna jako važna stvar, kada krećemo u bilo što novo obično imamo puno pitanja. **Jako je bitno da nam učitelj meditacije odgovori na sva naša pitanja i da nam odgovor bude jasan.** Ako dobivamo "mutne" odgovore, možemo posumnjati da dotična osoba ili ne zna ono što podučava ili da nam ne želi dati odgovor. To neznanje obično će se manifestirati kroz neki "mističan odgovor".

Evo primjera kako razlikovati "mističan" od "logičnog" odgovora. Recimo da postavite sljedeće pitanje - "Zašto usred meditacije počinjem sporije disati?"

Mističan odgovor: To je zbog "kozmičke energije n-tog meridijana".

Logičan odgovor: To zato što ste se opustili uslijed čega je disanje usporilo.

## **Vegetarijanstvo i meditacija**

Poneke tehnike preporučuju vegetarijanski oblik prehrane. Razloga za to je više, a jedan od važnijih je taj da je **vegetarijanska prehrana laganija pa pogoduje meditaciji.** Nakon teškog obroka jako je teško sjediti mirno i meditirati.

## **Za kraj**

Potruga za pravom tehnikom meditacije može biti jako zabavna. O ovoj temi ćemo pisati još jer je ona preopširna za jedan članak. Nadam se da vam je ovaj tekst pomogao.