

Selleks, et midagi muuta, tuleb muuta suhtumist. Kõlab lihtsalt, kuid on väga raske. Ometi just see ongi tõde. Keegi ei suuda muuta teisi inimesi, küll aga võib igapäev võtta vaatluse alla iseenda, oma mõtteviisi ja suhtumise. Enesesse vaatamine on suur töö, igapäevane treening. Seda nimetatakse mediteerimiseks. Mediteerimine on süvitsi rahunemine, mis annab kontrolli oma meelte üle, et kogeda tõelist meelerahu.

Üks tähtsamaid ülesandeid on õppida ära tundma oma hirme ja neid ületama. Hirmunud inimene ei tunne rõõmu, ei suuda armastada ega äratada armastust teistes. Viga, mida depressioonis inimene teeb, on see, et ennast tajutakse halvana ja oma elu mõttetuna. Depressiooniga tuleb elama õppida ja see seisneb enda mõtete pidevas jälgimises.

Vali, kas kontrollid Sina oma mõtteid või mõtted Sind. Proovi jälgida neid mõtteid, mis pähe tulevad ja ürita neist mitte kinni hoida, vaid lase minna oma teed. Kui hakkab tekkima negatiivne mõte, anna käsk, et ta lahkuks. Proovi hoida pea mõni minutki tühjana ja Sa näed, kui raske see on. Selle kergendamiseks võib keskenduda hingamisrütmile, füüsilisele objektile (näiteks küünlaleek, päikeseloojang), mantrate või affirmatsioonide kordamisele, väga sobiv on omaette olemine looduses.

Vaimu rahustamise ja mõtete peatamise kaudu rahustab ja peatab mediteerimine ka emotsioonid. Isegi kui muremõtted tekivad, pole need nii intensiivsed.

Kui soovid saada oma mõtete ja emotsioonide kontrollijaks, soovitame erinevaid meditatsioonitehnikaid õpetavat ja algajale mõeldud David Fontana raamatut

" Kuidas mediteerida" Huma, 2000.a.