



3.1. Sažetak 3. susreta

Sabiranje rastresenog uma

Ovaj smo tjedan vježbali svjesnost daha i tijela u pokretu. Um je često rastresen i zamišljen jer u pozadini vrti nedovršene zadatke i teži ciljevima u budućnosti. Zato trebamo pronaći pouzdan način kako se namjerno vratiti u sadašnjost. Disanje i tijelo u svakom su trenutku s nama i, fokusirajući se na njih, uvijek se iznova možemo povezati s usredotočeno svjesnim postojanjem, smiriti um i polagano prijeći iz činjenja u bivanje.

Usmjerenost na disanje:

- vraća vas ponovno i ponovno na ovaj trenutak – na sada i ovdje
- uvijek vam je pri ruci kao sidro i utočište, bez obzira gdje ste
- može promijeniti vaše iskustvo, proširujući prostor i perspektivu iz koje gledate na stvari.

Vježba usredotočene svjesnosti disanja pomaže zauzeti uzdignut i dostojanstven položaj, s glavom, vratom i leđima poravnatima vertikalno – što može biti tjelesna inačica unutarnjeg stava samooslonca, samoprihvatanja, strpljenja i budne pažnje – što sve kroz tečaj kultiviramo.

Kretanje sa usredotočenom svjesnošću nam omogućuje:

- nadograđivanje na temelje vježbe pregleda tijela, učeći nas kako možemo biti svjesni tjelesnih osjeta
- prepoznavanje starih navika uma, posebno onih koje naglašavaju *težnju nečemu*
- rad s fizičkim granicama i prihvaćanje vlastitih ograničenja
- učenje novih načina brige o sebi.

Pokreti pružaju direktan način povezivanja sa svjesnošću tijela. Tijelo je mjesto na kojemu se često izražavaju emocije, ispod površine i bez naše svjesnosti. Povećanje svjesnosti vlastitoga tijela stoga nam omogućuje i novi pogled na stvari.



3.2. Prostor disanja: osnovne upute

1. KORAK – POSTATI SVJESTAN

U prvom koraku vježbe prostora disanja, postanite svjesni sadašnjeg trenutka u njegovoj punoći, namjerno zauzimajući uzdignut i dostojanstven položaj dok sjedite ili stojite. Ako je to moguće obzirom na okolnosti u kojima trenutno jeste, dopustite svojim očima da se zatvore. Dovodeći svjesnost u svoje unutarnje iskustvo, otvorite mu se, pitajući se: *Koje je moje iskustvo **upravo sada**?*

- *Koje mi **misli** prolaze kroz glavu?* Najbolje što možete, prihvatite ih kao mentalne događaje, pokušavajući ih možda verbalizirati.
- *Koji **osjećaji** su ovdje?* Ako su neugodni, usmjerite se na njih, prihvaćajući da su tu.
- *Koje **tjelesne senzacije** su tu **upravo sada**?* Možda možete brzo skenirati tijelo da pokupite bilo kakvu senzaciju, ili napetost, ili stezanje, ili bol, prihvaćajući da su ovdje.

2. KORAK – SKUPLJANJE

Sada preusmjerite svoju pažnju na tjelesne senzacije disanja. Osjetite senzacije disanja u trbuhu... primjećujući kako se trbušna stijenka širi pri udahu... i skuplja pri izdahu. Slijedite dah cijelim putem u i iz tijela, koristeći disanje da se usidrite u sadašnjem trenutku.

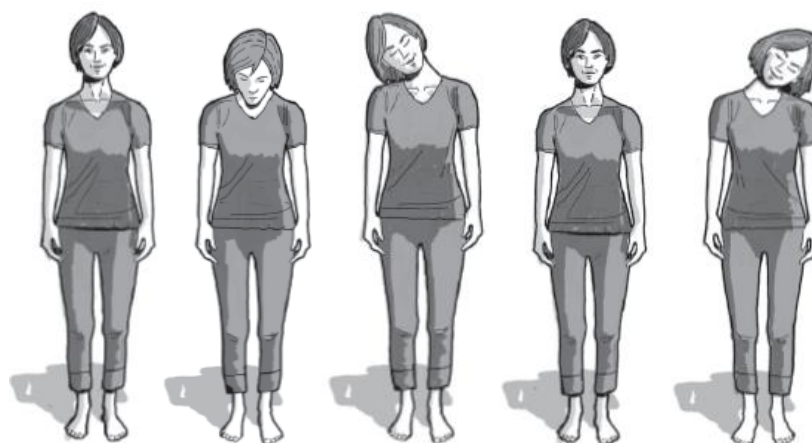
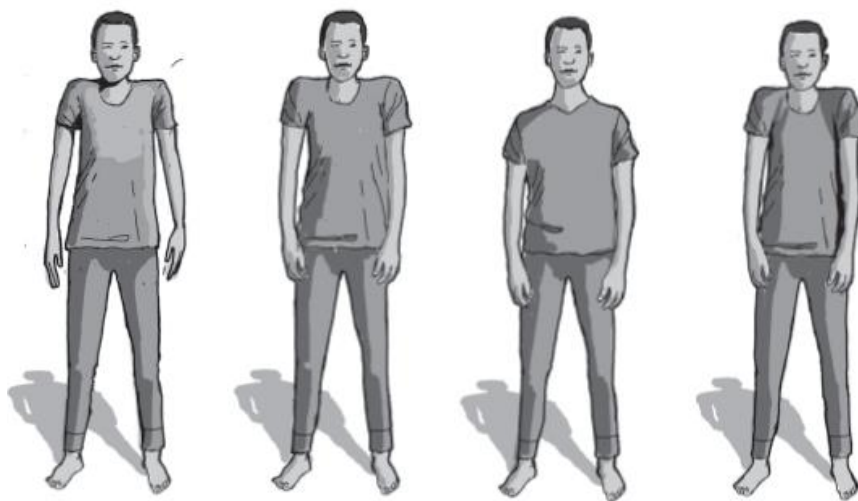
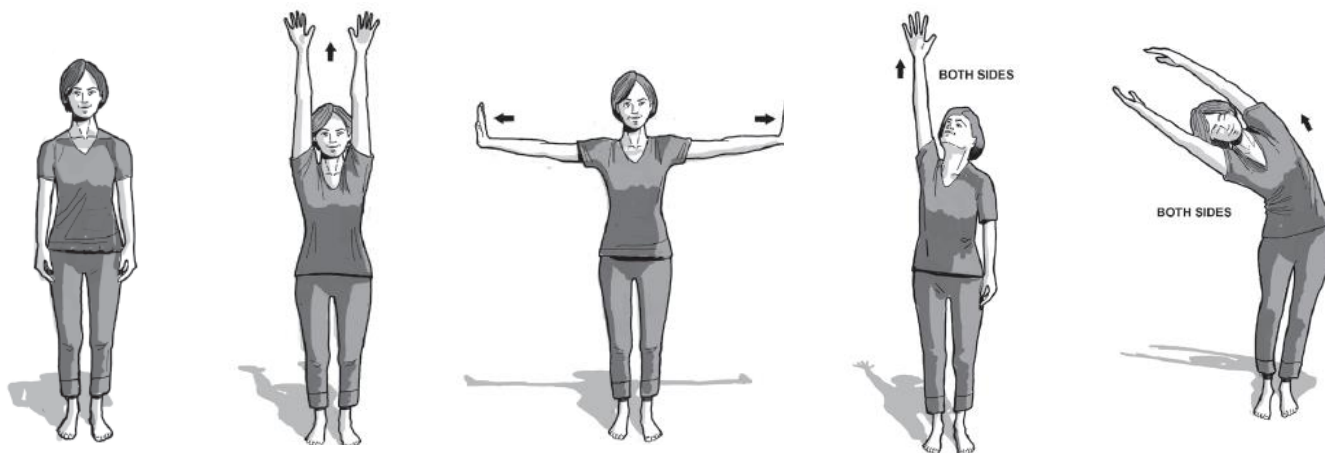
3. KORAK – ŠIRENJE

Sada proširite polje svoje svjesnosti oko disanja tako da, osim senzacija disanja, uključite u nju i osjet tijela kao cjeline, svoj položaj i izraz lica. Ako postanete svjesni bilo koje neugodne senzacije, napetosti ili otpora, povećajte svjesnost o njima dišući u njih na svaki udah i izdišući iz njih na svaki izdah, omekšavajući se i otvarajući.

Najbolje što možete, prenesite tu proširenu i prihvaćajuću svjesnost u sljedeće trenutke svoga dana, u kojim god okolnostima da se zateknete i koje će se dalje pojavljivati.



3.3. Položaji u stojećoj jogi usredotočene svjesnosti



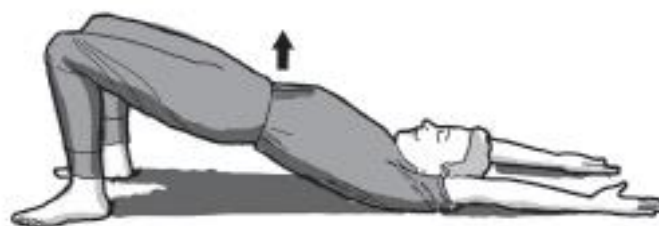
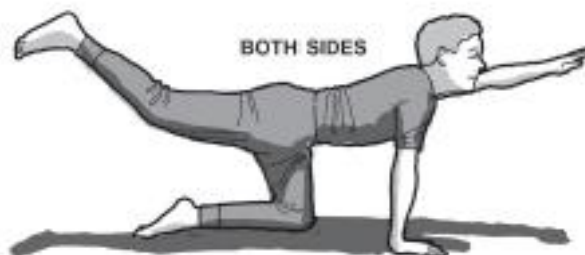
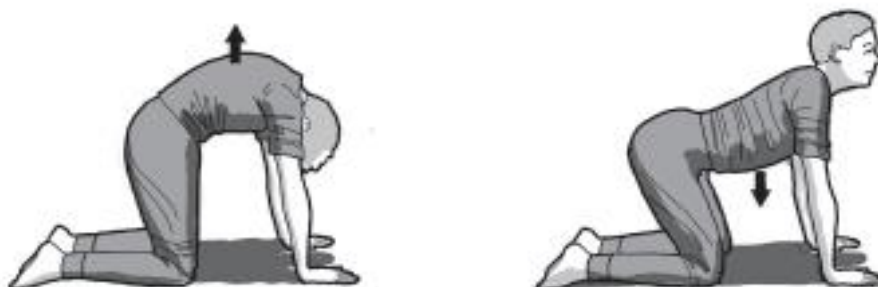


3.4. Položaji u ležećoj jogi usredotočene svjesnosti (i)



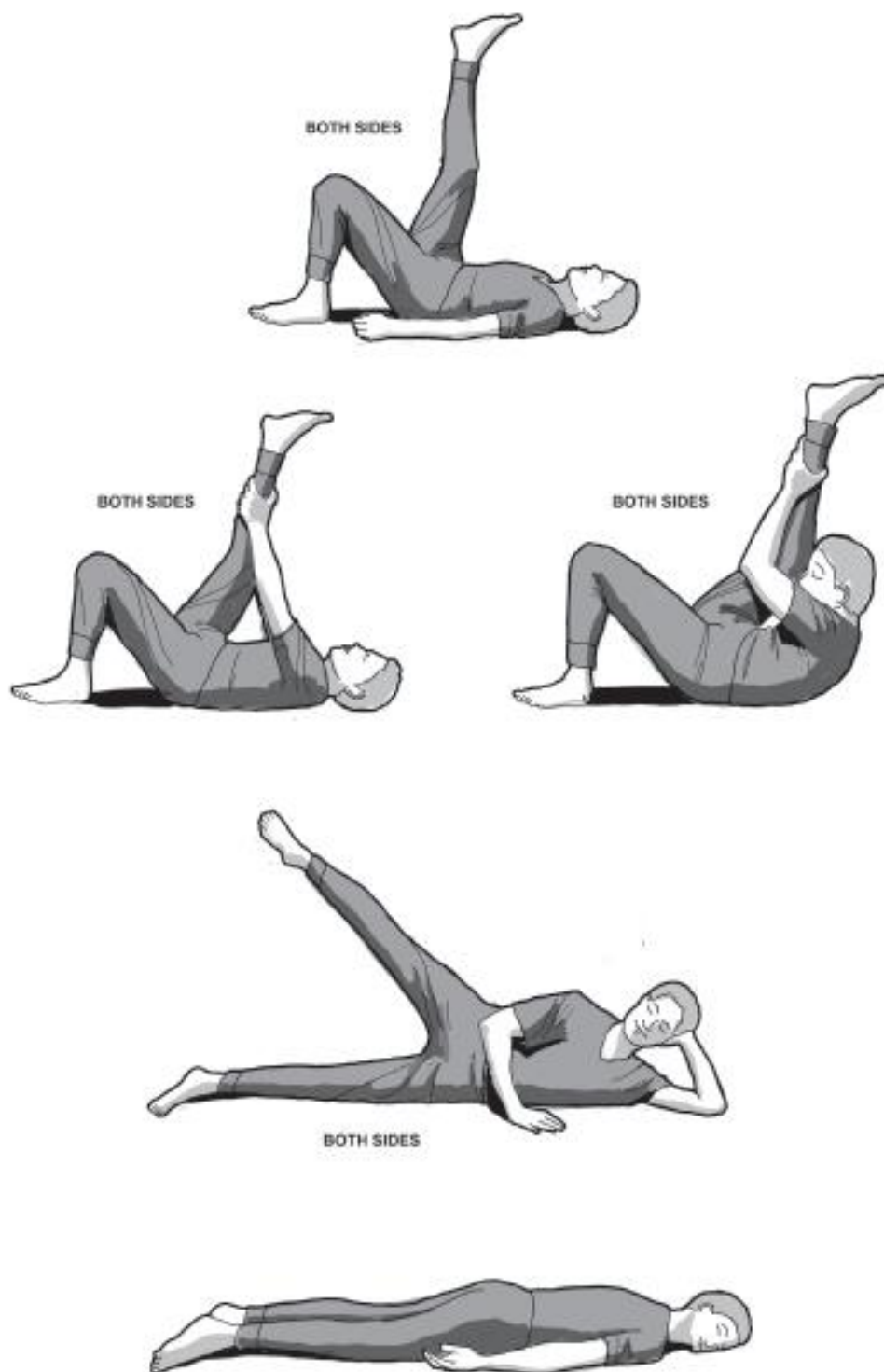


3.4. Položaji u ležećoj jogi usredotočene svjesnosti (ii)





3.4. Položaji u ležećoj jogi usredotočene svjesnosti (iii)





3.4. Položaji u ležećoj jogi usredotočene svjesnosti (iv)



BOTH SIDES





3.5. Domaća zadaća nakon 3. susreta

Ovaj tjedan ćemo raditi tri različite vježbe:

1. Tijekom 1., 3. i 5. dana vježbajte stojeću jogu usredotočene svjesnosti, koristeći snimku br. 3 „*Stojeća joga usredotočene svjesnosti*“ i odmah nakon nje sjedeću meditaciju usredotočene svjesnosti disanja i tijela, koristeći snimku br. 4 „*Usredotočena svjesnost disanja i tijela*“ s internetske stranice HUBIKOT-a. Kada završite s vježbanjem stojeće joge i počnete se pripremati za sjedeću meditaciju, pokušajte sve pokrete koji su potrebni za promjenu položaja tijela i pokretanje nove snimke raditi s punom svjesnošću, čineći ih time dijelom vježbe. Zabilježite svoje reakcije u obrazac „Bilješke o domaćoj zadaći“ (radni materijal br. 3.6).
2. Tijekom 2., 4. i 6. dana vježbajte ležeću jogu usredotočene svjesnosti, koristeći snimku br. 5 „*Ležeća joga usredotočene svjesnosti*“ s internetske stranice HUBIKOT-a, te za tu vježbu također bilježite svoje reakcije u obrazac „Bilješke o domaćoj zadaći“. **Ako imate problema s leđima ili bilo kakvih drugih zdravstvenih teškoća zbog kojih bi ova vježba mogla biti problematična, odaberite koje dijelove vježbe ćete raditi (ako uopće) a koje ne, ili se posavjetujte sa svojim liječnikom smijete li ih raditi.**
3. Svaki dan vježbajte prostor disanja 3 puta dnevno (koristeći pritom snimku br. 6 „*Prostor disanja*“ barem jednom dnevno), u unaprijed određena vremena. Svaki put kada budete vježbali, zabilježite to u „Bilješke o domaćoj zadaći“ tako da zaokružite kraticu PD.
4. Svaki dan napravite jedan unos u „Kalendar neugodnih iskustava“ (radni materijal br. 3.7). Iskoristite ovu vježbu kao priliku da postanete doista svjesni misli, osjećaja i tjelesnih senzacija pri neugodnim događajima *u trenutku kada se događaju*. Opazite i zabilježite svoje iskustvo što je moguće prije, što detaljnije (tj., koristite točne riječi ili opišite slike koje su se pojavile u mislima, precizno opišite prirodu i mjesto tjelesnih senzacija koje ste doživjeli itd.). **Koji neugodni događaji vas „spuštaju“ ili „izbacuju iz ravnoteže“ (koliko god veliki ili mali bili)?**



3.6. Bilješke o domaćoj zadaći

Ime: _____

Svaki put kad vježbate domaću zadaću, zabilježite to u ovaj obrazac. Također zabilježite svoja zapažanja, pitanja, dvojbe (ako ih bude) kako bismo ih mogli prokomentirati na sljedećem susretu.

<i>Dan/datum</i>	<i>Vježbao/la (+ / -)</i>	<i>Komentari</i>
	SJ+USDT*: LJ**: PD PD PD***	
	SJ+USDT: LJ: PD PD PD	
	SJ+USDT: LJ: PD PD PD	
	SJ+USDT: LJ: PD PD PD	
	SJ+USDT: LJ: PD PD PD	
	SJ+USDT: LJ: PD PD PD	
	SJ+USDT: LJ: PD PD PD	
	SJ+USDT: LJ: PD PD PD	
	SJ+USDT: LJ: PD PD PD	

* SJ+USDT = stojeća joga usredotočene svjesnosti + usredotočena svjesnost disanja i tijela

** LJ = ležeća joga usredotočene svjesnosti

*** PD = prostor disanja



3.7. Kalendar neugodnih iskustava

Ime: _____

Budite svjesni neugodnog događaja *u trenutku u kojem se događa*. Koristite navedena pitanja kako biste usmjerili pažnju na detalje iskustva dok se događa. Dojmove zapišite kasnije.

<i>Dan/datum</i>	<i>Što je bio doživljaj?</i>	<i>Što ste osjećali u tijelu, detaljno, tijekom ovog doživljaja?</i>	<i>Koji osjećaji i raspoloženja su pratili ovaj događaj?</i>	<i>Koje misli su vam prošle kroz glavu?</i>	<i>O čemu razmišljate sada, dok ovo zapisujete?</i>
	<i>PRIMJER: Čekam majstora da dođe popraviti kabelsku. Vidim da propuštam važan sastanak na poslu.</i>	<i>Pulsiranje u sljepoočnicama, napetost u vratu i ramenima, ljuljanje naprijed-nazad</i>	<i>Ljutnja, bespomoćnost</i>	<i>„Oni to zovu uslugom?!“, „Boli ih briga kad imaju monopol.“, „Ne želim propustiti sastanak.“</i>	<i>„Nadam se da uskoro neću opet morati prolaziti kroz ovo.“</i>



<i>Dan/datum</i>	<i>Što je bio doživljaj?</i>	<i>Što ste osjećali u tijelu, detaljno, tijekom ovog doživljaja?</i>	<i>Koji osjećaji i raspoloženja su pratili ovaj događaj?</i>	<i>Koje misli su vam prošle kroz glavu?</i>	<i>O čemu razmišljate sada, dok ovo zapisujete?</i>