



2.1. Sažetak 2. susreta

Živimo u svojim glavama

Cilj ovog programa je biti svjesniji, i to što češće. Moćan utjecaj koji nas odvlači od toga da budemo potpuno prisutni svakog trenutka dolazi od naše automatske tendencije da prosuđujemo svoje iskustvo kao da na neki način nije kako treba – da je to nešto što se ne bi trebalo događati, da nije dovoljno dobro, ili da nije nešto što smo očekivali ili željeli. Ove prosudbe nas mogu odvesti do lanaca misli u kojima se okrivljujemo, u kojima razmišljamo što bi trebalo promijeniti ili kako bi stvari morale biti drugačije. Za ovakve automatizirane lance misli postoje prilično utabani putevi u našem umu. Na taj način možemo izgubiti svjesnost trenutka, a onda i slobodu da *izaberemo* koju akciju bi bilo najmudrije poduzeti.

Tu slobodu možemo ponovno dobiti ako, kao prvi korak, naprosto priznamo svoju situaciju onakvom kakva ona jest, bez da se odmah „upecamo“ na automatsku sklonost da prosuđujemo, popravljamo ili želimo da stvari budu drugačije nego što jesu. Vježba pregleda tijela nam daje mogućnost da jednostavno vježbamo dovođenje zainteresirane i prijateljske svjesnosti stvarima kakve jesu u svakom pojedinom trenutku, bez da išta moramo učiniti ili promijeniti. Nema drugog cilja koji bi trebali postići osim dovesti svjesnost – u skladu s uputama vježbe – svakom pojedinom dijelu tijela. Postizanje nekog posebnog stanja relaksacije *nije* cilj ove vježbe.



2.2. Savjeti za vježbu pregleda tijela

1. Bez obzira što se događa (npr. ako zaspete, izgubite koncentraciju, stalno razmišljate o drugim stvarima, fokusirate se na pogrešan dio tijela, ili ne osjećate ništa), samo ustrajte u vježbanju! To su vaši doživljaji svakog pojedinog trenutka. Vidite možete li ih biti svjesni, upravo onakvih kakvi jesu.
2. Ako vaš um puno luta, jednostavno osvijestite kamo je um otišao (misli označite kao prolazne događaje) i tada nježno vratite svoju pažnju natrag na pregled tijela.
3. Otpustite ideje o „uspjehu“, „neuspjehu“, „činjenju toga doista dobro“, ili tome da „morate pročistiti tijelo“. Ovo nije natjecanje. To nije vještina za čije stjecanje se morate boriti ili dati sve od sebe. Jedina disciplina uključena u kultiviranje usredotočene svjesnosti je redovito i često vježbanje. Samo to činite sa stavom otvorenosti i znatiželje, a ostalo će doći samo od sebe.
4. Otpustite sva očekivanja o tome što bi vježba pregleda tijela trebala činiti za vas. Zamislite je kao sjeme koje ste posadili. Što oko njega više „prčkate“ i uplićete se, manja je vjerojatnost da će se razviti. Tako je i s vježbom pregleda tijela: samo joj dajte prave uvjete – mir i tišinu, redovno i često vježbanje. To je sve. Što više pokušavate utjecati na to što će vježba činiti za vas, manje ćete od nje dobiti.
5. Pokušajte pristupati svome iskustvu iz trenutka u trenutak sa stavom: „OK, ovako stvari stoje upravo sada.“ Ako se pokušate boriti protiv neugodnih misli, osjećaja ili tjelesnih senzacija, neugodni osjećaji bi vas mogli odvući od činjenja bilo čega drugoga. Budite svjesni, ne stremite ničemu, budite u trenutku, prihvatite stvari onakvima kakve jesu.



2.3. Savjeti za sjedeću meditaciju

Uzмите si dovoljno vremena za pronalaženje sjedećeg položaja koji vam najbolje odgovara. Bilo bi dobro pronaći udoban i stabilan položaj, s uspravnim ali ne i ukočenim leđima.

Sasvim je u redu sjediti i na stolici – nema ničeg posebnog u sjedenju na podu, iako nekim ljudima taj položaj može biti udobniji. Ako sjedite na stolici, odaberite neku koja ima ravan naslon za leđa i koja dozvoljava da stopala u cijelosti položite na pod. Ako možete, bilo bi najbolje sjediti odmaknuto od naslona stolice, s kralježnicom u samopodupirućem položaju. Ruke položite u krilo ili na bedra.



Ako sjedite na podu, upotrijebite čvršći, deblji jastuk, ili pak jastučić ili klupicu za meditaciju kako biste stražnjicu podigli od poda za 10-15 cm i omogućili koljenima da dotaknu pod. Postoje tri načina sjedenja na podu:

- (1) na jastuku, primičući jednu petu k tijelu i smještajući ispred nje drugu nogu
- (2) klečeći, s jastukom između stopala
- (3) sjedeći na klupici za meditaciju.



(1)



(2)



(3)

Eksperimentirajte s visinom jastučića ili klupice sve dok se ne osjetite udobno i čvrsto poduprto.

Na čemu god da sjedite, uvijek pripazite da su vam koljena nešto niže u odnosu na kukove.

Kada sjedite u položaju u kojem su koljena niža od kukova, kralježnica će vam doći u samopodupirući položaj.



2.4. Disanje

Disanje je život. Možete razmišljati o disanju kao koncu ili lancu koji povezuje i spaja sve događaje vašega života od rođenja – početka, do smrti – kraja. Disanje je uvijek ovdje, svakoga trenutka, i teče samo od sebe, poput rijeke.

Jeste li ikada zamijetili kako se dah mijenja s našim raspoloženjima – kako je kratak i plitak kada smo napeti ili ljuti, brži kada smo uzbuđeni, spor i pun kada smo sretni, i skoro da nestaje u trenutku kada se uplašimo? Tu je s nama cijelo vrijeme. Može se koristiti kao alat, kao sidro za dovođenje stabilnosti u tijelo i um kada namjerno izaberemo postati ga svjesni. Možemo se uskladiti s njim u bilo kojem trenutku, svakoga dana.

Većinom nismo u kontaktu sa svojim disanjem – ono je tamo, zaboravljeno. Stoga je jedna od prvih stvari koje činimo u ovom programu doći u kontakt s njim. Primjećujemo kako se dah mijenja s našim raspoloženjima, našim mislima i tjelesnim senzacijama. Ne moramo ga kontrolirati ni na koji način. Samo ga trebamo primijetiti i upoznati ga, poput prijatelja. Sve što je potrebno je promatrati i osjećati dah sa zanimanjem, na prihvaćajući način.

S vježbom ćemo postati svjesniji svoga disanja. Možemo ga koristiti da usmjerimo svoju svjesnost na različite aspekte svoga života, primjerice, da opustimo napete mišiće ili da se fokusiramo na situaciju koja zahtijeva pozornost. Dah nam također može pomoći u nošenju s boli, ljutnjom, odnosima s drugim ljudima ili sa stresom svakodnevnog života. Tijekom ovog programa to ćemo vrlo detaljno istraživati.



2.5. Domaća zadaća nakon 2. susreta

1. Vježbajte pregled tijela šest dana u tjednu i zabilježite svoje reakcije u obrazac „Bilješke o domaćoj zadaći“ (radni materijal br. 2.6).
2. U neko drugo vrijeme, vježbajte 10-ak minuta usredotočenu svjesnost disanja šest dana u tjednu, koristeći snimku br. 2 „*Disanje sa usredotočenom svjesnošću*“ s internetske stranice HUBIKOT-a. Biti sa svojim dahom na ovaj vam način svakoga dana daje priliku da postanete svjesni kako je to biti povezan sa sadašnjim trenutkom *bez da išta morate učiniti*. O ovoj vježbi također vodite bilješke u „Bilješkama o domaćoj zadaći“.
3. Svaki dan napravite jedan unos u „Kalendar ugodnih iskustava“ (radni materijal br. 2.7). Koristite to kao priliku da postanete doista svjesni svojih misli, osjećaja i tjelesnih osjeta tijekom jednog ugodnog događaja u danu. Primijetite to i, što je prije moguće, *detaljno* to zapišite (tj., koristite točne riječi ili opišite slike koje su se pojavile u mislima, precizno opišite prirodu i mjesto tjelesnih senzacija koje ste doživjeli itd.).
4. Izaberite neku novu rutinsku aktivnost koju ćete obavljati usredotočene svjesnosti (npr. pranje zubi, pranje posuđa, tuširanje, iznošenje smeća, čitanje djeci, kupovina, jedenje). Vježbanje zabilježite u „Bilješke o domaćoj zadaći“.



2.6. 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>
	PT*: USD**: RA***:	
	PT: USD: RA:	
	PT: USD: RA:	
	PT: USD: RA:	
	PT: USD: RA:	
	PT: USD: RA:	
	PT: USD: RA:	
	PT: USD: RA:	

* PT = vježba pregleda tijela

** USD = usredotočena svjesnost disanja

*** RA = rutinska aktivnost



2.7. Kalendar ugodnih iskustava

Ime: _____

Budite svjesni ugodnog 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: Vraćam se kući s posla i zaustavim se poslušati pjev ptica.</i>	<i>Osjećaj lakoće u tijelu, opuštanje ramena, podizanje kutova usana</i>	<i>Olakšanje, zadovoljstvo</i>	<i>„Ovo je dobro“, „Kako lijepo“, „Baš je lijepo biti vani“</i>	<i>„Ovo je bila tako malena stvar, ali mi je drago da sam je primijetio/la.“</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>