



4.1. Sažetak 4. susreta

Prepoznavanje averzije

Teške stvari su dio života i s njim dolaze u paketu. No način na koji se odnosimo prema tim teškim stvarima je ono što čini razliku: ili one kontroliraju naše živote ili se mi možemo odnositi prema njima s više lakoće. Kako postajemo sve svjesniji misli, osjećaja i tjelesnih senzacija koje su prouzročene ovakvim događajima, tako dobivamo mogućnost da se oslobodimo od uobičajenih, automatskih načina reagiranja te da umjesto toga na situaciju odgovorimo na svjesniji, vještiji način.

Općenito, mi na svoja iskustva reagiramo na jedan od tri načina:

- s odsutnošću ili dosadom, tako da se isključimo iz sadašnjeg trenutka i „u našim glavama“ odemo negdje drugdje
- sa željom da ih zadržimo – ne dopuštamo si otpustiti iskustvo koje imamo upravo sada (kada je iskustvo ugodno), ili želimo neka ugodnija iskustva koja nemamo upravo sada
- sa željom da nestanu (kada su iskustva neugodna), tako da se ljutimo na njih – želimo se riješiti iskustava koja imamo upravo sada ili izbjegavamo buduća iskustva koja ne želimo.

Kako ćemo dalje vidjeti, svaki od ovih načina reagiranja može prouzročiti probleme, posebno tendencija da na neugodne događaje reagiramo sa averzijom. Zasad, najvažnije je postati svjesniji svojih iskustava, tako da možemo na njih odgovoriti s punom svjesnošću, radije nego da reagiramo automatski.

Redovito vježbanje sjedeće meditacije nam daje puno mogućnosti da opazimo kada smo odlutali od svjesnosti sadašnjeg trenutka, da s prijateljskom svjesnošću zabilježimo što nam je to odvušlo pažnju te da se nježno i čvrsto vratimo na fokus pozornosti, ponovno se spajajući sa svjesnošću trenutka. U drugim dijelovima dana, namjerno korištenje prostora disanja kad god zamijetimo neugodne emocije ili osjećaj „stezanja“ ili „zadržavanja“ u tijelu, daje nam priliku da počnemo *odgovarati* radije nego *reagirati*.



4.2. Ostajanje prisutnim

Upamtite da svoje tijelo možete koristiti kao način da ostanete prisutni. To može biti nešto jednostavno, kao osvijestiti svoj položaj dok stojite. Dok ovo čitate vjerojatno sjedite. Koje senzacije osjećate u svome tijelu upravo sada? Kada završite čitanje i ustanete, osjetite pokrete ustajanja ili hodanja do sljedeće aktivnosti, ili kako liježete na kraju dana. Budite u svome tijelu dok se krećete, posežite za nečim, dok se okrećete.

Samo strpljivo uvježbavajte osvještavanje onoga što je ovdje – a tijelo je uvijek ovdje – sve dok vam ne postane prirodno znati i za male pokrete koje činite. Ako posežete za nečim, to je nešto što i tako radite, nema ničeg dodatnog što biste trebali učiniti. Naprosto zamijetite posezanje. Krećete se. Možete li se istrenirati da budete ovdje dok se krećete, da to osjetite?

To je vrlo jednostavno. Vježbajte ponovno i ponovno dovođenje pozornosti natrag svome tijelu. Taj osnovni napor, koji je, paradoksalno, relaksirajući povratak u trenutak, pruža nam ključ za proširenje svjesnosti s formalne meditacije na svjesnost u svakodnevnom životu. Ne podcjenjujte snagu koja vam dolazi od osvještavanja jednostavnih pokreta vašega tijela kroz cijeli dan.



4.3. Domaća zadaća nakon 4. susreta

1. Vježbajte sjedeću meditaciju usredotočene svjesnosti daha, tjelesnih senzacija, zvukova i misli, koristeći snimku br. 7 „*Usredotočena svjesnost disanja, tijela, slušanja i razmišljanja*“ s internetske stranice HUBIKOT-a, 6 od 7 dana i zabilježite svoje doživljaje u obrazac „Bilješke o domaćoj zadaći“ (radni materijal br. 4.4).

Alternativa: ovu sjedeću meditaciju možete vježbati naizmjenice s usredotočeno svjesnim hodanjem (snimka br. 8 „*Hodanje sa usredotočenom svjesnošću*“) ili ležećom jogom usredotočene svjesnosti (snimka br. 5. „*Ležeća joga usredotočene svjesnosti*“), na način da svaki drugi dan vježbate sjedeću meditaciju, a u danima između njih odabrane vježbe usredotočeno svjesnih pokreta.

2. Svaki dan vježbajte prostor disanja (snimka br. 6 „*Prostor disanja*“), 3 puta dnevno u unaprijed određena vremena. Svaki put kada budete vježbali, zabilježite to u „Bilješke o domaćoj zadaći“ tako da zaokružite kraticu PD.
3. Vježbajte prostor disanja kroz idući tjedan i *svaki put kada zamijetite neugodne osjećaje*. Kad god to učinite, zabilježite to u „Bilješke o domaćoj zadaći“, na način da zaokružite znak X. Zabilježite i bilo kakve komentare ili teškoće.



4.4. 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.

Dan/datum	Vježbao/la (+ / -)	Komentari
	USDTSR*: ili HUS**: ili LJ***: PD PD PD**** X X X X X X X X X X X****	
	USDTSR: ili HUS: ili LJ: PD PD PD X X X X X X X X X X X	
	USDTSR: ili HUS: ili LJ: PD PD PD X X X X X X X X X X X	
	USDTSR: ili HUS: ili LJ: PD PD PD X X X X X X X X X X X	
	USDTSR: ili HUS: ili LJ: PD PD PD X X X X X X X X X X X	
	USDTSR: ili HUS: ili LJ: PD PD PD X X X X X X X X X X X	
	USDTSR: ili HUS: ili LJ: PD PD PD X X X X X X X X X X X	
	USDTSR: ili HUS: ili LJ: PD PD PD X X X X X X X X X X X	

* USDTSR = usredotočena svjesnost disanja, tijela, slušanja i razmišljanja

** HUS = hodanje sa usredotočenom svjesnošću

*** LJ = ležeća joga usredotočene svjesnosti

**** PD = prostor disanja

***** X = prostor disanja – u stanjima neugode