



## 5.1. Sažetak 5. susreta

### *Dopuštanje da bude*

Tijekom ovog susreta počeli smo se namjerno okretati prema neugodnim i bolnim iskustvima i približavati im se sa znatiželjom i ljubaznošću. Glavna smjernica u vježbi rada s teškoćom je postati usredotočeno svjestan bilo čega što postane dominantno u našem iskustvu iz trenutka u trenutak.

Tako, ako je naš um opetovano odvučen na određeno mjesto, na određene misli, osjećaje ili tjelesne senzacije, možemo namjerno usmjeriti svoju svjesnost na to mjesto, nježno i prijateljski. To je *prvi korak*.

*Drugi korak* je opaziti, najbolje što možemo, kako se odnosimo prema bilo čemu što se pojavi na tom mjestu. Naše reakcije na vlastite misli i osjećaje određuju hoće li oni biti tek prolazni događaji ili će se dugotrajno zadržavati u našem umu. Naime, mi često možemo biti s mislima, osjećajima i tjelesnim senzacijama koje se pojave, ali na neprihvaćajući, reaktivan način. Ako nam se ta iskustva sviđaju, obično se „zakačimo“ za njih i nastojimo ih zadržati. Ako nam se ne sviđaju, zato što su na neki način bolna ili neugodna, pokušavamo se povući ili odgurnuti strah, iritaciju ili ljutnju. Sve ove reakcije su suprotne od prihvaćanja.

Najlakši način opuštanja i postizanja mira je, kao prvo, prestati pokušavati činiti stvari drukčijima nego što jesu. *Prihvaćanje iskustava znači jednostavno dati prostora bilo čemu što se pojavi, radije nego pokušati kreirati neko drugo stanje.* Kroz spremnost da iskustva doista doživimo, skrasit ćemo se u svjesnosti onoga što je prisutno. Dopuštamo mu da bude – jednostavno zamjećujemo i opažamo što god da je već prisutno. To je način odnošenja prema iskustvima koje jako privlače našu pozornost. Kad ih jasno vidimo, manje su šanse da ćemo biti uvučeni u razmišljanje o njima, ili da ćemo ih pokušavati potisnuti ili izbjeći. Na taj ćemo način započeti proces oslobađanja sebe od tih iskustava, otvarajući mogućnost za vješt odgovor umjesto naglog reagiranja bijegom ili drugim neproduktivnim strategijama.

Ovaj novi, drukčiji način odnošenja prema neugodnim iskustvima istraživali smo tijekom susreta. Kada smo zamijetili da nam je pažnja bila opetovano odvučena s daha (ili drugog fokusa pažnje) na bolne misli ili osjećaje, prvi korak je bio postati usredotočeno svjestan tjelesnih senzacija kroz koje se ta neugoda iskazivala. Nakon toga smo namjerno pomaknuli fokus svjesnosti na dio tijela gdje su te senzacije bile najjače, istražujući kako nam u tome može pomoći dah – baš kao što smo vježbali u vježbi pregleda tijela, dovodili smo nježnu i prijateljsku svjesnost na taj dio tijela tako što smo u njega udisali i izdisali.

Kada smo pažnju držali na tim tjelesnim senzacijama, govorili smo si „To je u redu. Što god da je ovdje, u redu je da to osjećam. Dopuštam sebi da to osjetim.“ Tada smo naprosto ostali sa svjesnošću tih tjelesnih senzacija i svog odnosa prema njima, dišući s njima, prihvaćajući ih, dopuštajući im da budu, ponavljajući si „To je u redu. Što god da je ovdje je u redu. Dopuštam si otvoriti se tome“, koristeći svaki izdah da se otvorimo tim senzacijama i omekšamo svoj odnos prema njima.

*Prihvaćanje nije rezignacija.* Prihvaćanje, kao vitalni prvi korak, nam dopušta da postanemo potpuno svjesni teškoća i odgovorimo na njih na vješt način.



## 5.2. Gostinjska kuća

### *Gostinjska kuća*

*Čovjek je gostinjska kuća.  
Svakoga jutra netko dođe.*

*Radost, depresija, zloba,  
neko prolazno stanje... vraćaju  
poput neočekivanih gostiju.*

*Sve ih dobro ugosti!  
Čak i gomili tuge  
koja ti kroz kuću projuri  
i odnese sav namještaj,*

*ukaži dobrodošlicu  
kao da je počasni gost.  
Možda te očistila  
za neku novu nasladu.*

*Crnu misao, stid, pakost...  
sve ih s osmijehom  
dočekaj na vratima  
i pozovi da uđu.*

*Budi zahvalan  
za svaki posjet,  
jer svaki gost je  
tvoj onostrani vodič.*

Rumi, 13. st.



### 5.3. Domaća zadaća nakon 5. susreta

1. Vježbajte sjedeću meditaciju u kojoj ćete raditi na odabranim teškoćama 6 od 7 dana, i to na način da 1., 3. i 5. dan koristite snimku br. 9 „*Rad na teškoći*“ s internetske stranice HUBIKOT-a, a 2., 4. i 6. dan vježbajte bez snimke 30-40 minuta. Svoje doživljaje zabilježite u obrazac „Bilješke o domaćoj zadaći“ (radni materijal br. 5.4).
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 prošireni prostor disanja (snimka br. 10 „*Prošireni prostor disanja*“) kroz idući tjedan *svaki put kada zamijetite neugodne osjećaje*. Kad god to učinite, zabilježite to u „Bilješke o domaćoj zadaći“, na način da zaokružite kraticu PPD. Zabilježite i bilo kakve komentare ili teškoće.



### 5.4. 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
	RST*: PD PD PD** PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD***	
	RST: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	RST: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	RST: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	RST: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	RST: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	RST: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	RST: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	

\* RST = rad s teškoćom (vježbati naizmjenice uz snimku i bez nje)

\*\* PD = prostor disanja

\*\*\* PPD = prošireni prostor disanja