



## 8.1. Sažetak 8. susreta

### *Korištenje naučenoga za budućnost*

Prednost svjesnosti, prihvaćanja i svjesnog *odgovaranja* na situacije radije nego da odmah „utrčimo“ s preprogramiranim, automatskim *reakcijama* – bila je tema koja se neprestano ponavljala tijekom cijelog tečaja.

Prihvaćanje može često biti odskočna daska za neki oblik vješte akcije usmjerene na postizanje promjene u našem unutarnjem ili vanjskom svijetu. Ipak, postoje također situacije i osjećaji koje može biti jako teško ili zapravo nemoguće promijeniti. U tim situacijama postoji opasnost da, ustrajući u pokušavanju rješavanja nerješivog problema, ili odbijanjem da prihvatimo realitet određene situacije u kojoj se nađemo, možemo završiti „lupajući glavom o zid“, iscrpljujući se i tako povećavajući osjećaj bespomoćnosti i drugih neugodnih emocija. U tim situacijama, *još uvijek možete zadržati nešto osjećaja dostojanstva i kontrole donoseći namjernu, svjesnu odluku da nećete pokušavati držati kontrolu nego prihvatiti situaciju onakvu kakva jest, ako je moguće s ljubaznim stavom prema situaciji i prema svojim reakcijama na nju.*

Baš kao u poznatoj molitvi spokoja - molimo za *spokoj da prihvatimo stvari koje ne možemo promijeniti, hrabrost da promijenimo stvari koje treba promijeniti i mudrost da razlikujemo to dvoje.*

Gdje možemo naći tu milost, tu hrabrost, tu mudrost? Na nekoj razini, mi već imamo sve te kvalitete – naš je zadatak ostvariti ih, a naš put je ništa drugo nego usredotočena svjesnost iz trenutka u trenutak.

## **BUDUĆNOST**

*Odlučite, upravo sada, što će biti vaša redovita praksa nakon završetka tečaja. Ustrajte u vježbanju najbolje što možete.*

*Također, zapamtite da redovito uzimanje prostora disanja pruža način provjeravanja „kako stoje stvari sa mnom“ nekoliko puta na dan. Dopustite da prostor disanja također bude vaš prvi odgovor u teškim vremenima i trenucima stresa ili nesreće – USTRAJTE U DISANJU!*



## 8.2. Svakodnevni mindfulness

- Kada se ujutro probudite, prije nego ustanete iz kreveta, dovedite svoju pozornost na disanje: budite usredotočeno svjesni barem 5 udisaja i izdisaja.
- Zamijetite promjene položaju svog tijela. Budite svjesni kako se vaše tijelo i um osjećaju dok se krećete iz ležećeg u sjedeći položaj, zatim u stojeći, pa u hodajući. Zamijetite svaki put kada učinite promjenu iz jednog položaja u drugi.
- Kad god čujete zvuk telefona, pticu, vlak u prolazu, smijeh, automobilsku trubu, vjetar, zvuk zatvaranja vrata... – koristite bilo koji zvuk kao mindfulness zvono, podsjetnik da dođete u sada-i-ovdje. Doista slušajte i budite prisutni i budni.
- Tijekom dana, uzmite si nekoliko trenutaka da dovedete svoju pozornost na disanje. Promatrajte 5 udaha i izdaha s usredotočenom svjesnošću.
- Kad god nešto pijete ili jedete, uzmite minutu i osvijestite disanje. Pogledajte svoju hranu i osvijestite da je hrana povezana s nečim što njeguje rast i razvoj. Možete li vidjeti sunce, kišu, zemlju, zemljoradnika u svojoj hrani? Obratite pozornost dok jedete, svjesno jedući ovu hranu za svoje tjelesno zdravlje. Dovedite svjesnost u gledanje hrane, mirisanje hrane, u njezin okus. Svjesno žvačite i gutajte hranu.
- Opažajte svoje tijelo dok hodate ili stojite. Uzmite trenutak da opazite svoje držanje. Obratite pozornost na kontakt svojih stopala s tlom. Osjetite zrak na svom licu, ruke i noge dok hodate. Žurite li?
- Dovedite svjesnost u slušanje i govorenje. Možete li slušati bez da se složite ili ne složite, bez sviđanja i nesviđanja, ili planiranja što ćete reći kada na vas dođe red? Dok govorite, možete li naprosto reći što trebate reći bez naglašavanja ili bez podcjenjivanja? Možete li opaziti kako se osjećate u umu i u tijelu?
- Kad god čekate u redu, iskoristite vrijeme kako biste zapazili stajanje i disanje. Osjetite kontakt svojih stopala i poda i kako se vaše tijelo osjeća. Dovedite svjesnost na dizanje i spuštanje abdomena. Osjećate li nestrpljivost?
- Budite svjesni bilo koje točke napetosti u svome tijelu tijekom dana. Vidite možete li udisati u nju, te na izdah, otpustiti krajnju napetost. Ima li napetosti uskladištene bilo gdje u tijelu? Primjerice u vašem vratu, ramenima, trbuhu, čeljusti ili donjem dijelu leđa? Ako ste u mogućnosti, istežite se ili napravite vježbe stojeće ili ležeće joge jedanput dnevno.
- Usmjerite pozornost na svoje svakodnevne aktivnosti kao što su pranje zubi, umivanje, češljanje, obuvanje cipela, ili osvijestite da radite svoj posao. Dovedite u sve to usredotočenu svjesnost.
- Prije nego odete navečer spavati, uzmite si nekoliko trenutaka i dovedite svjesnost na disanje. Promatrajte 5 udaha i izdaha sa usredotočenom svjesnošću.