

03 Sedam Mindfulness stavova

Uvod u Mindfulness kurs

By Vesna Laković van Kempen

Sedam Mindfulness stavova

Često ljudi dođu na Mindfulness treninge sa unapred postavljenim ciljevima koje žele da postignu vežbajući ovu praksu i često očekuju da će postati „mindful“ svesni ako „pravilno“ rade vežbe i tehnike, ako redovno rade domaće zadatke, meditiraju, čitaju odgovarajuću literaturu i slično. Naravno da će rezultati doći ako se posvetite programu i praksi više, ali upravo momenat „težnje“ i postavljanja odgovarajućih ciljeva mogu da budu prepreka našoj praksi.

Najpre, jer je Mindfulness iskustveni pristup i kako ga ja često nazivam „povratak sebi“, odnosno, vi na neki način učite kako da budete prisutni sami sa sobom i prisutni u sopstvenom životu, odnosima sa drugima i stvarima koje radite.

Nekada ta prisutnost podrazumeva da sve tehnike i vežbe koje ste „naučili“ tokom programa jednostavno ne funkcionišu i to će podgrevati vašu frustraciju još više. Nećete moći da verujete kako sada kada već toliko dugo meditirate i radite neformalne vežbe, tehnike uzemljenja da baš sada kada vam je Mindfulness toliko potreban, vi jednostavno ne možete da budete svesni i prisutni.

Dešava mi se da, kada me ljudi vide iznerviranu ili ljutu, kažu: „Ali, ti si učitelj Mindfulness-a!“, misleći kako zbog toga ja nemam osećaje frustracije ili ljutnje u svom životu, odnosno da mi koji praktikujemo svesnu pažnju živimo u nekom večnom stanju blagostanja. To baš i nije tako. I upravo to i nije cilj u Mindfulness praksi. To je jedna od zablude koja se često povezuje za Mindfulness.

Kako bismo bolje razumeli uopšte vrednosti Mindfulness-a i način praktikovanja vežbi u sklopu ove prakse, neophodno je da smo upoznati sa 7 Mindfulness stavova.

Ovo su osnovni postulati naše prakse, odnosno kako bismo zaista usvojili vrednosti Mindfulness-a i kako bismo razvijali svesnu pažnju važno je da negujemo ove stavove. Oni su međusobno povezani i ne možemo ih posmatrati zasebno jedne od drugih, a vremenom ćete uvideti kako se oni međusobno dopunjuju i kako, negujući ove stavove u svojoj praksi meditacije, mi ih, u stvari, negujemo i u našim odnosima sa drugima, životu i odnosu koji gradimo sa sobom samima.

Mindfulness stavovi:

- Ne prosuđivati
- Strpljenje
- Početnički um
- Poverenje
- Ne težiti
- Prihvatanje
- Otpuštanje

1) Ne prosuđivati

Svi mi imamo potrebu da prosuđujemo stvari kao dobre ili loše, naša iskustva kao pozitivna ili negativna. Iskustvima koja su neutralna uglavnom ne pridajemo poseban značaj ili važnost. Uglavnom su to one aktivnosti koje obavljamo po autopilotu ili u kojima nismo prisutni i svesni onoga što radimo. Momenat prosuđivanja se posebno primećuje u našoj praksi meditacije, kada npr. treba da usmeravamo pažnju na naše disanje i često se javljaju misli poput: „Ovo je jako dosadno“, pa „Meditacija nije za mene“. Tada naš prosuđivački um zna da preuzme u potpunosti kontrolu i vrlo često zna da nas uvede u još veći vrtlog negativnih misli, a zatim i neprijatnih osećanja i raspoloženja. Kako se u Mindfulness praksi odnosimo prema ovoj tendenciji našeg uma da stalno nešto prosuđuje?

Najpre je važno da uočavamo i primećujemo našu potrebu da prosuđujemo stvari, da imamo potrebu da procenjujemo iskustva kao dobra ili loša i da nas taj momenat prosuđivanja upravo odvlači od iskustva prisutnosti u sadašnjem trenutku.

Znate i sami da, kada krenemo sa jednom mišlju o tome kako je npr. naše iskustvo meditacije loše, odmah potom kreće druga misao: „Da, ja jednostavno nisam tip za ovo“, pa se nadovezuje sledeća: „Možda je ipak trebalo da pošaljem one mejlove pre nego što sam krenula da meditiram“ i tako dalje, dalje u nedogled. U Mindfulness praksi je jako važno da primećujemo potrebu našeg uma da nešto prosuđuje i da svaki put kada primetimo tu tendenciju, vratimo pažnju nazad na ono što u ovom trenutku radimo. Bilo da je to usmeravanje pažnje na disanje u meditaciji, ili tokom određene aktivnosti koju obavljamo, potrebno je da vratimo pažnju nazad na ono što zaista

radimo (umesto da upadnemo u začarani krug naših misli i sudova o tome kako bi ta aktivnost trebalo da izgleda ili šta bi trebalo da radimo).

Primećujemo našu tendenciju da stalno prosuđujemo, ali ne treba bivati ponesen potrebom uma da dalje i dalje nastavlja taj proces prosuđivanja, te vraćajući pažnju nazad na iskustvo kao takvo kakvo jeste, mi vežbamo svoju svesnu pažnju.

2) Strpljenje

Za mene je ovo jedan od najvažnijih Mindfulness stavova iz razloga što sam u radu sa ljudima primetila koliko svi imamo „kratak fitilj“ i malo strpljenja u odnosu na sebe same i sopstveni put ličnog razvoja. Način na koji sam ja predavala i doživljavala Mindfulness u prvoj godini svog rada je potpuno drugačiji od onoga kako to činim sada. Naravno da sam sa godinama stekla više iskustva u sopstvenoj praksi i radu sa ljudima na ovu temu, ali ovde bih volela da naglasim nešto drugo. Mnogo puta mi se desilo da osobe završe osmonedeljni Mindfulness trening, a da tokom samog programa nisu imale toliko vremena da se posvete svemu onome što smo radili, ili jednostavno neke stvari i pojmove nisu razumele, ili im se naprosto nisu dopadale.

Nekako im Mindfulness u tom momentu nije baš najbolje legao, ili bolje rečeno, „nije došao u pravom trenutku“. Zanimljiva stvar je da mi se često veliki broj tih učesnika javi nekoliko godina kasnije sa zapažanjima: „Sada konačno uviđam značaj onoga što smo radili“ ili „Sada moja praksa ima mnogo više smisla i dubine nego pre tih nekoliko godina“ ili „Sada osećam dobrobiti treniranja svesne pažnje“.

Učenje Mindfulness-a je proces koji neminovno mora ići u korak sa onim što se trenutno dešava u našim životima i koji prati i naš život u okviru kog kao osobe rastemo, tj. dešavaju nam se različiti životni događaji, izazovi, poteškoće, usponi i padovi, i sve to ima uticaj i na našu praksu. Tek sad uviđam da mi je za neke stvari, konkretno u ličnoj praksi, bilo potrebno strpljenje i vreme da određena znanja jednostavno sazru u meni. Da prosto za neke vrednosti Mindfulness-a ja u nekim trenucima nisam bila spremna ili mi je jednostavno bilo potrebno više vremena da ih savladam, razumem i zaista aktivno primenjujem u svom životu. Strpljenje je definitivno stav koji je važno negovati i koji od nas traži i dozu mudrosti da uvidimo da prosto će se neke stvari desiti kada im je vreme da se dese i kada mi budemo spremni za njih.

3) Početnički um

S obzirom na to da primenjujem Mindfulness i u radu sa decom, mogu lako da uvidim kako smo izgubili sposobnost negovanja početničkog uma u našoj svakodnevici. Postoji jedna vežba u Mindfulness praksi koja se zove „Groždica vežba“. U ovoj vežbi treba da povežemo svih pet čula i da zatvorenih očiju „istražujemo“ miris, zvuk, teksturu i ukus suvog grožđa, a kasnije i da analiziramo razliku između dve suve groždice čulom vida.

Odraslima je uglavnom ova vežba teška i dosadna. Zbog čega?

Zato što imamo problem sa tim da stvari gledamo iz perspektive deteta, odnosno iz perspektive početničkog uma. Ponosimo se našim iskustvima, znanjima, vrlo često nesvesni da upravo ove stvari mogu da nam otežaju bivanje u sadašnjem trenutku i uživanje u životu.

Stoga i lako upadamo u zamku obavljanja stvari po autopilotu, mehanički i nesvesno.

Iako na početku dam instrukciju da ne imenujemo „objekte“ koje smo dobili, gotovo uvek neko mora da kaže: „Pa, to je suvo grožđe!“

Čak sam u jednoj grupi imala učesnika koji je rekao: „Pa da, mi imamo više iskustva od dece, pa nam je zato teško da imamo početnički um“. Negovanje početničkog uma može da nam pomogne u meditaciji čineći ovo iskustvo svesnije i jednostavnije, a može da nam pomogne i u aktivnostima koje obavljamo svakodnevno, može da nas motiviše i inspiriše da na svaki trenutak u životu gledamo kao jedinstven i neponovljiv jer upravo takav i jeste.

Takođe pomaže da ne ostajemo zaglavljani u vrtlogu svojih prethodnih iskustava, znanja i utemeljenih stavova. Vrlo često stav početničkog uma se pokazao blagotvornim i za poboljšanje naših odnosa. Koliko ljudi i odnosa u svom životu uzimate zdravo za gotovo vođeni nekim svojim prethodnim iskustvima, mislima i osećanjima vezanim za njih? Pokušajte da u sledećim razgovorima i susretima sa ovim osobama negujete početnički um i slušate i posmatrate ih kao da ih prvi put srećete, kao da se tek sada upoznajete. Mnogi učesnici osmonedeljnih Mindfulness treninga su mi rekli kako im je ovaj stav poboljšao kvalitet života, uživanja u životu, ali im je pomogao i u poboljšanju odnosa sa najbližima.

4) Poverenje

Ovaj stav je izuzetno važan, a izuzetno izazovan za praktikovanje učesnika. Zbog čega? Najpre, jer se Mindfulness praksa bazira na tome da svaka osoba isprva treba da ima poverenja u sebe, svoje resurse, svoju intuiciju i da svaka osoba na kraju dana sama zna šta je najbolje za nju. Šta to znači? To znači da ja kao trener Mindfulness-a nemam odgovore na vaša pitanja o tome da li je bolje raditi meditaciju ujutru ili uveče, da li je bolje raditi je 15 minuta ili 60 minuta... Svako od nas je drugačiji i svakome pričaju različite stvari i tipovi Mindfulness vežbi.

Svesna pažnja nas uči da budemo prisutni sa svim onim što se dešava u nama upravo sada, a svi mi smo različite osobe i svako od nas ima svoje jedinstveno iskustvo i doživljaj sveta oko sebe i u sebi.

Stoga ja kao trener Mindfulness-a ne mogu znati šta je najbolje za vas, to znate samo vi. Sve to nas vodi ka tome da moramo da preuzmemo odgovornost za sopstvenu praksu i da je važno da negujemo stav poverenja u sopstvene resurse i to da mi sami znamo šta je najbolje za nas. Naravno, nekada bi lakše bilo da nam drugi daju gotove odgovore i da se mi samo vodimo tuđim receptima i rešenjima, ali to onda nije Mindfulness i to onda nije istinsko vežbanje svesne pažnje i povezivanje sa svojim unutrašnjim svetom. Naime, Mindfulness trener je tu da vam daje smernice, ideje, brojne knjige, meditacije.

I izvori mogu da vam pomognu u vašoj praksi, da vam budu putokaz i smernica u treniranju svesne pažnje, ali na kraju dana, vi učite kako da sebi budete najbolji učitelj i gradite poverenje u sopstvene resurse.

5) Ne težiti

U vremenu u kom živimo ne težiti i ne postavljati ciljeve je gotovo nemoguće. Sve što radimo, radimo sa nekim ciljem i svrhom i želimo negde da stignemo i nešto da postignemo. U meditaciji i Mindfulness-u ovaj stav upravo otežava našu praksu, odnosno, suprotan je onome što želimo da negujemo. Ukoliko postavljamo određene ciljeve i težimo nešto da postanemo ili budemo npr. smireniji, bolji („Uz pomoć Mindfulness-a želim da postanem produktivnija, smirenija“, „Hoću da mi

Mindfulness pomogne u boljoj kontroli stresa“, ili „Želim da imam bolji odnos sa svojom decom“ i sl.), to automatski znači da mi nismo prisutni u iskustvu koje imamo ovde i sada.

To znači da mi negiramo svoje iskustvo takvo kakvo jeste sada („Da, trenutno se suočavam sa mnogo stresa“, ili „Da, trenutno imam problem da se skoncentrišem na svoj posao“, ili „Da, trenutno imam malo strpljenja u odnosu na svoju decu“). I to je trenutno ono što je prisutno! Ako stalno pokušavamo da težimo da stvari budu drugačije nego što jesu, bolje, lepše, primerenije, svesnije, jednostavno različite od onoga što trenutno imamo, pa mi onda ne vežbamo Mindfulness, mi onda ne vežbamo svoju svesnu pažnju, jer smo opet fokusirani na nešto što trenutno nije tu, na nešto što trenutno nije prisutno u našem neposrednom iskustvu sadašnjeg momenta. Stoga je u Mindfulness-u i meditaciji veoma značajno negovati ovaj stav „ne težiti“ koliko god nam to teško zvučalo, jer realno samim tim što smo se zainteresovali za ovu praksu znači da smo imali određene ciljeve i težnje koje smo želeli da postignemo. Ako u svojoj praksi uspevamo da ne težimo, onda u stvari dozvoljavamo stvarima da budu takve kakve jesu, onda smo u stvari zaista prisutni u svojim životima takvi kakvi su.

Bez potrebe da budemo negde drugo ili da budemo neko drugi.

6) Prihvatanje

Kako bismo mogli da počnemo da menjamo stvari u svom životu, najpre je potrebno da ih osvestimo i prihvatimo. Prihvatanje da se trenutno suočavamo sa nečim što je za nas teško, prihvatanje da smo izgubili nekog koga volimo, da smo bolesni ili da prolazimo kroz težak period u životu. Normalno je da će ovo često biti praćeno poricanjem, ljutnjom i drugim neprijatnim osećanjima i da će nam možda trebati dosta vremena da prihvatimo ovu tešku situaciju za nas.

Kako bismo mogli da nastavimo dalje sa životom i razvojem, prvi korak je da prihvatimo situaciju takvu kakva je. Isto je i sa meditacijom. Često će nam se dešavati dani kada će nam biti jako teško da meditiramo. Imaćemo mnogo misli, frustracija, problema sa fokusom i pažnjom.

Ukoliko se bespomoćno budemo borili protiv ovoga i poricali naše trenutno iskustvo, samo ćemo otežati sebi. Ukoliko, sa druge strane, prihvatimo da su stvari trenutno takve kakve su, postepeno ćemo naučiti kako da se nosimo sa onim što trenutno imamo, koliko god da nam to nije prijatno.

To ne znači da smo pasivni posmatrači i da ne radimo ništa na menjanju određenih negativnih navika, odnosa i situacija oko nas, već upravo suprotno, prvi korak ka promeni jeste prihvatanje stanja takvog kakvo je. Negujući samosaosećanje i razumevanje za sebe da situacija trenutno možda nije najbolja po nas, ali umesto da je ignorišemo, potisnemo ili se borimo protiv nje, možda je lakše za nas da je prihvatimo takvu kakva je i onda postepeno radimo na njenoj promeni.

7) Otpuštanje

Nekada je potrebno da pustimo određene stvari, ljude, događaje, uspomene iz svog života, kako bismo otvorili prostor za neke nove stvari koje su možda bolje za nas. Džon Kabat Zin to divno objašnjava na primeru disanja, moramo da pustimo jedan dah kako bismo mogli da udahnemo drugi. Ako se grčevito držimo određenih stvari, uverenja i misli, uglavnom ni ne rastemo kao ljudi.

Sećam se, da kada mi je bilo 8 godina moja omiljena knjiga je bila „Alisa u Zemlji čuda“ i uporno sam tvrdila kako više nikada neću pročitati nijednu drugu knjigu.

Ovo jeste primer deteta koje neće da pusti svoju omiljenu knjigu ili igračku, ali često se i mi odrasli čvrsto držimo stvari koje nam na neki način više ne koriste ili koje smo sa godinama prevazišli ili treba da ih prevaziđemo.

U meditaciji određene misli, osećanja, sećanja koja mogu da se jave mogu biti prijatna ili neprijatna. Često onda imamo tendenciju da se „držimo“ tih iskustava, da ulazimo u njihovu analizu, kontempliramo o njima i teško nam je da ih jednostavno „pustimo“ ili prihvatimo takva kakva su. (Sada negde uviđate i povezanost svih Mindfulness stavova).

Ovo može biti blokada u našoj praksi jer opet nismo usmereni na to što je ovde i sada, već ulazimo u neke analize i razmišljanja o stvarima koja se spontano javljaju, umesto da ih jednostavno pustimo i svesno posmatramo kako dolaze i prolaze.

Sve ovo će nam olakšati sopstvenu praksu vežbanja svesne pažnje, a samim tim olakšati i odnos koji imamo prema prirodi stvari u našim životima.

U Mindfulness praksi, pored navedenih stavova, sve vreme vežbamo i zahvalnost, velikodušnost, humor, empatiju...

Ovi stavovi nam pomažu da iskustva sadašnjeg trenutka nosimo sa većom lakoćom. Učimo kako da budemo saosećajniji prema sebi i drugima kada prolazimo kroz teške periode, kako da primećujemo kada možda možemo da unesemo više humora u život da bismo se lakše nosili sa nekim situacijama, kako da negujemo zahvalnost i velikodušnost u našoj običnoj svakodnevici (kako bismo više cenili one „obične“ trenutke kada se suočavamo sa onim teškim).

Svi ovi stavovi se provlače kroz Mindfulness praksu i pomažu nam u treniranju naše svesne pažnje i prisutnosti.