



01 Šta je to Mindfulness

Mindfulness vežbe za decu

By Vesna Laković van Kempen



Šta je to Mindfulness

Predajem Mindfulness poslednjih šest godina i čini mi se da nikada nisam rekla istu definiciju Mindfulness-a, verovatno iz razloga što se moja praksa i iskustvo vezano za to menja sa godinama, ličnim uvidima i učenjem sebe i drugih.

Nekako uvek na početku Mindfulness osmonedeljnih programa učesnicima dajem slobodu da sami definišu taj pojam, te im na samom kraju ponovo postavim isto pitanje: „Šta je za vas Mindfulness?“ i zatim im vratim isti onaj napisani odgovor koji sam im dala na prvom susretu. Kao što se može pretpostaviti, doživljaj Mindfulness-a je izuzetno drugačiji kada znamo samo par teorijskih informacija, uradili smo nekoliko vežbi i kada smo kasnije na neki način „potpuno u tome“. Naša praksa nas menja, naše lično iskustvo nas, u stvari, uči šta je to Mindfulness - šta je to biti prisutan.

U različitoj literaturi susretala sam se sa raznim prevodima Mindfulness prakse (svesnost, prisutnost, usmerena pažnja, punoća uma...), a lično sam se opredelila za prevod svesna pažnja koja ide u skladu sa onim šta Mindfulness u stvari predstavlja.

Možemo reći da je osnovno značenje pojma mindfulness - obraćanje pažnje, ali konkretno, kada govorimo o ovom pojmu, govorimo o svesnoj pažnji koja predstavlja obraćanje pažnje na određeni način.

Definicija kreatora osmonedeljnog programa za smanjenje i redukciju stresa (Mindfulness Based Stress Reduction program MBSR) Džon Kabat Zina je:

„Mindfulness je svesnost koja nastaje namernim obraćanjem pažnje, u sadašnjem trenutku, bez prosuđivanja.“

Ono što je važno znati jeste to da svi mi prosuđujemo naša iskustva kao dobra ili loša, prijatna ili neprijatna, nešto nam se dopada, a nešto ne. To je sasvim u redu. Nažalost, vrlo često smo, povučeni tim prosuđivanjem, nesvesni iskustava u trenutku njihovog dešavanja.

Imamo tendenciju da otpisujemo određena iskustva, situacije i ljude jer smo vođeni nekim prethodnim mislima, osećajima ili ubeđenjima. Zbog toga vrlo često nismo zaista prisutni u onome što nam se dešava, već smo više u momentu „elaboriranja“ sa samim sobom, ili smo povučeni impulsivnim i automatskim reakcijama na date situacije.

Svesna pažnja ne znači da vi automatski treba da prestanete nešto da prosuđujete niti će vam treniranje svesne pažnje pomoći da se u potpunosti oslobodite te tendencije. Ono u čemu vam Mindfulness pomaže jeste svaki put primećivanje tendencije vašeg uma da prosuđuje i uspevanje da se u tome zaustavite i vratite svoju pažnju na ono što se dešava u ovom momentu.

Upravo taj trenutak kada primetite da niste tu, da niste u sadašnjosti i da svesno uspevate da se vratite „ovde i sada“ jeste Mindfulness, jeste svesna pažnja.

Ovo su neke moje misli i viđenja koja su potekla iz moje lične prakse, treninga i rada sa ljudima. S obzirom na to da je ova praksa veoma individualna i jedinstvena za svakog od nas i zahteva najpre iskustveni pristup, sigurna sam da ćeš ti, kada se upustiš u avanturu treniranja svoje svesne pažnje, imati neki svoj lični doživljaj onoga što Mindfulness za tebe predstavlja.

Pitanja za razmišljanje:

- Kako ti doživljavaš Mindfulness?
- Šta te je motivisalo da se upoznaš sa ovom praksom?
- Zbog čega želiš da budeš prisutniji/ja, odnosno svesniji u svojoj svakodnevici?
- Šta misliš da Mindfulness može da donese u tvoj život?