# MAJNDFULNES

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

*Naslov originala*
**Tessa Watt**
*Mindfulness – Your Step-by-Step Guide to a Happier Life*

*Za izdavača*
Nina Gugleta

*Edicija* Preobražaj

*Glavna i odgovorna urednica*
Nina Gugleta

*Izvršna urednica*
Ana Jovanović

*Lektura*
Jelena Janković

*Korektura*
Aleksandra Dunđerski

*Dizajn korica*
Anja Banješević

*Štamparija*
Artprint, Novi Sad

*Tiraž*
1000

*Izdavač*
Areté, Beograd, 2022

# Majndfulnes

*Tesa Vat*

prevod sa engleskog

*Irina Vujičić*

I

# Uvod

Majndfulnes je jedna od najstarijih i najosnovnijih veština poznatih ljudskom rodu. U svojoj suštini, jednostavna je kao otkrivanje ukusa sveže vode ili beskraja neba. To je učenje ili podsećanje kako da budete prisutni, kako da budete u ovom trenutku. Može ličiti na iskoračivanje iz sivog ravnog ekrana u svet koji je prepun boja i trodimenzionalan.

Majndfulnes znači da postajemo svesni onoga što se dešava – sada, ovde. Možemo da cenimo svoj život umesto da jurcamo kroz njega stalno pokušavajući da budemo negde drugde. Ta veština takođe može da nam pomogne da nas manje preplavljuju snažne struje misli i emocija, koje se mogu manifestovati kao stres, depresija, negativno razmišljanje, anksioznost, bes, ozlojeđenost ili sumnja u sebe.



## Vežbanje majndfulnesa

Majndfulnes je način postojanja – sposobnost za svesnost iz trenutka u trenutak – koji ne pripada nijednoj određenoj kulturi ili tradiciji. Međutim, uviđamo da je za nas ta veština, deo našeg rođenjem zagarantovanog prava, nekako izgubljena; možda baš zbog brzine života u ovom svetu dvadeset prvog veka. Dobra je vest da možemo sami sebe da naučimo veštini majndfulnesa, isto kao što vežbamo da bismo tela održavali zdravim.

Majndfulnes podrazumeva da učite da budete:

- svesniji – svog tela, uma i okoline;
- prisutniji – u ovom trenutku; ovde, sada;
- fokusiraniji – da bolje birate gde usmeravate pažnju;
- otelovljeniji – da budete u svom telu; da sinhronizujete telo i um;
- otvoreniji – prema sebi i drugima.

## Praksa

U vežbanju majndfulnesa koriste se drevne tradicije meditacije i joge, a često obuhvata i uvide savremene medicine i psihoterapije. Traži da odvojite vreme za „praktikovanje" – vreme kada doslovno možete da vežbate da vraćate svoj um, iznova i iznova, na određeni predmet pažnje.

Prilikom praktikovanja majndfulnesa možete kao fokus koristiti jedno ili više od navedenog:



- svoje disanje – fizičke osećaje disanja;
- svoje telo – nepomično ili u pokretu;
- svoja čula – kao što su sluh, vid i ukus;
- svoje misli – koje mogu obuhvatiti vaše emocije;
- svoje iskustvo – sve ono što vam se javi u svesti u ovom trenutku, uključujući i sve već nabrojano.

Osim što stvarate prostor za formalnu meditaciju, možete unositi majndfulnes u život tokom čitavog dana. U tome vam mogu pomoći neke obične radnje – pranje sudova uz majndfulnes, možda, ili kratke „pauze za disanje". Uz vežbu, taj pristup će vam se polako uvući pod kožu i primetićete kako prirodno postajete prisutniji i svesniji u svakodnevnom životu.

Zapamtite: Majdfulnes se može praktikovati:

- formalno – kao što je sedeća meditacija koja koristi disanje kao fokus;
- neformalno – kao što je pripremanje čaja na svestan način.

## Istorija

Praksa majndfulnesa seže hiljadama godina unazad. Mnoge duhovne tradicije zalagale su se za prisutnost u trenutku kao način da budemo u dodiru sa unutrašnjim sopstvom ili bogom. U budizmu je majndfulnes srž učenja, i to više nego i u jednoj drugoj tradiciji. Budistički mislioci vekovima su se interesovali za način na koji ljudski um funkcioniše i razvijali su metode za vežbanje uma kako bi se postigla veća prisutnost, usredsređenost i svesnost. Praktične tehnike koje se koriste u sadašnjem vežbanju majndfulnesa u velikoj meri potiču iz budističke tradicije i meditacije, zajedno sa elementima iz indijske discipline hata joge koja je više orijentisana ka telu.

Od šezdesetih godina prošlog veka politička situacija u azijskim zemljama poput Vijetnama i Tibeta terala je budističke učitelje u izgnanstvo na Zapad, gde su se prihvatili izazova da podučavaju novu vrstu publike. Prakse meditacije koje su tradicionalno obavljali monasi u šumi ili manastiru prilagođene su za zauzete Zapadnjake koji imaju posao i porodicu. Neki od uticajnih budističkih učitelja su japanski zen učitelj Šunrju Suzuki, vijetnamski monah Tič Nat Han, vizionar Tibetanac Čogjam Trungpa, i naravno, dobro poznati Dalaj Lama, duhovni vođa Tibeta.

Ali ne morate da budete religiozni, da postanete budista ili da verujete u bilo šta posebno kako biste praktikovali majndfulnes. Od sedamdesetih godina prošlog veka učenje te veštine na Zapadu razvilo se u izgrađene, sekularne kurseve koji su sve pristupačniji. Majndfulnes se širi kao požar u svesti

javnosti. Godine 1979, Amerikanac Džon Kabat Zin organizovao je osmonedeljni kurs na Medicinskom fakultetu Univerziteta Masačusetsa da bi pomogao ljudima s teškim stanjima kao što su hronični bolovi, HIV i rak. Pošto nije mogao da ih „izleči", otkrio je da bi meditacija mogla da im pomogne da se na drugačiji način izbore sa stresom i patnjom. Taj kurs, „Smanjenje stresa zasnovano na majndfulnesu" (MBSR), sada se koristi širom sveta; ne samo među ljudima koji su bolesni, već i hiljadama učesnika koji prosto žele da pronađu način da se izbore s normalnim svakodnevnim teškoćama i da više uživaju u životu.

Devedesetih godina majndfulnes je napravio sledeći kvantni skok u svet mentalnog zdravlja i psihoterapije kada su tri vodeća klinička psihologa iz Velike Britanije i Kanade razvili kognitivnu terapiju zasnovanu na majndfulnesu (MBCT) za ljude sa istorijom rekurentnog depresivnog poremećaja. MBCT je veoma slična MBSR, s većim naglaskom na to kako da se radi s „negativnim razmišljanjem" koje može dovesti do depresije. Majndfulnes je počeo da preplavljuje profesiju psihoterapije vodeći do novih oblika terapija, kao što je ACT (terapija posvećenosti i prihvatanja), i mnogi terapeuti sada ih nude klijentima kao deo svoje kutije za alat za mentalno zdravlje.



U ovoj knjizi predstavićemo mnoge od praksi i ideja koje se koriste na kursevima majndfulnesa, kao što su MBSR i MBCT. Takođe ćemo crpsti inspiraciju od velikih učitelja majndfulnesa koji potiču iz tradicije budizma i sa sobom nose godine dubokog usavršavanja u praksi meditacije.

## Ključni pojmovi

Ima nekoliko ključnih pojmova koji će se redovno ponavljati u ovoj knjizi. Koristiće vam da se sada s njima upoznate…
Meditacija se koristi kao pojam u ovoj knjizi kada se govori o formalnoj praksi koja nam pomaže da istreniramo um da bude svesniji i prisutniji.

Majndfulnes opisuje opštiji pristup svesnosti o iskustvu u sadašnjem trenutku – bez osuđivanja – koje meditacija može da nam pomogne da razvijemo.
Smanjenje stresa zasnovano na majndfulnesu (MBSR) je osmonedeljni kurs koji obučava učesnike kako da koriste majndfulnes i da se bolje nose sa stresom, bolom i drugim teškoćama.

Kognitivna terapija zasnovana na majndfulnesu (MBCT) slična je MBSR, ali s konkretnije razvijenim elementima za ljude sklone depresiji.



## Nauka

Premeštanje majndfulnesa u svest javnosti u velikoj meri je usledilo zbog eksplozije interesovanja naučnih i medicinskih zajednica u poslednjih nekoliko decenija. Istraživanja su pokazala ogromne koristi od praktikovanja majndfulnesa za fizičko i mentalno zdravlje i svakog meseca objavljuju se nove studije. Lekari i terapeuti sve više preporučuju majndfulnes kao pristup za pacijente s depresijom, tegobama izazvanim stresom i anksioznošću. Vežbe majndfulnesa takođe se sve više primenjuju u školama i na radnim mestima pošto pomažu đacima i zaposlenima da budu koncentrisaniji i produktivniji i da manje reaguju na stres.

Istraživanja pokazuju koristi od majndfulnesa u mnogim oblastima:

- Fizičko zdravlje – Majndfulnes može da nam pomogne u borbi protiv širokog spektra oboljenja uključujući hronični bol, srčane bolesti i rak. Dokazano je da jača imuni sistem poboljšavajući reakciju na bolesti u rasponu od gripa preko psorijaze do side;
- Mentalno zdravlje – Majndfulnes se sve više koristi kao pomoć ljudima s rekurentnom depresijom, zavisnošću, anksioznošću i opštim stresom. Oni koji je praktikuju imaju niži nivo hormona kortizola koji je pokazatelj stresa;
- Bistrina i fokus – Ljudi koji meditiraju i praktikuju majndfulnes bolje obavljaju zadatke koji traže pažnju i razumevanje, radnu memoriju i kreativno rešavanje problema. Pošto su nam životi postali prezasićeni informacijama, istraživanja pokazuju da majndfulnes može da poboljša bistrinu i odlučivanje i sada je deo brojnih obuka za lidere;
- Dobrobit – Mnogi učesnici u treningu majndfulnesa prijavljuju da više uživaju u životu, kao i druge koristi poput veće samosvesti, boljeg prihvatanja emocija i povećane empatije prema drugima. Neuronaučnici sada to potkrepljuju istraživanjima koja pokazuju da meditacija može da ojača delove mozga koji imaju veze sa srećom, blagostanjem i saosećanjem.



## Mitovi i zablude

Meditacija koju koristimo u vežbanju majndfulnesa ne podrazumeva odlazak u izmenjena stanja svesti, pokušaj da se stigne na neko bolje mesto. Ne znači da sedimo u pozi lotosa u lepršavim belim odorama na tirkiznoj plaži, kao što predstav-

ljaju reklamni posteri – iako bi to svakako bilo lepo! Čak ni ne pokušavate da se opustite niti da postanete „bolja osoba". Sprijateljujete se sa osobom koja već jeste i s mestom na kom sedite, baš sada. Ako pak osetite spokoj, to nije zato što ste umirili oluje života, već zato što ste naučili da jašete na njihovoj haotičnoj energiji.

Evo nekoliko pogrešnih ideja koje možda imate o majndfulnesu:

- Poenta je u tome da se pređe u izmenjeno stanje svesti gde je um potpuno ispražnjen od misli;
- Suština je u tome da postaneš izuzetno smiren i da ništa ne osećaš;
- Moraš da postaneš budista ili da se priključiš nekoj drugoj religiji ili sekti;
- Iako nekima ide od ruke, vi nećete uspeti jer vam je um preokupiran i brz.



## Kako da koristite ovu knjigu

Kod majdfulnesa je bitno iskustvo, ne samo reči i koncepti. Da biste izvukli maksimum iz ove knjige, neće biti dovoljno samo da je čitate – moraćete zaista da radite vežbe.

### Korisni saveti

- Bez žurbe. Probajte da odolite iskušenju da zbrzate proces na kraju kako biste brzo „negde stigli". Bolje je da temeljno radite vežbe i da ih više puta ponovite, nego da mislite da „napredujete" tako što ste štriklirali više različitih vežbi.
- Imajte svesku pri ruci. Neke vežbe traže da napišete nekoliko redova. Možda biste takođe hteli da zapišete neke zanimljivosti ili izazove koji vam se jave dok ih radite. Zapisivanje svega na jednom mestu može vam

pomoći da razmislite o svom iskustvu i dati vam osećaj putovanja na koje ste krenuli.

- Budite strpljivi. Majndfulnes nije brzodelujući lek! Ne brinite ako ne osećate da se bilo šta naročito događa – ispod površine verovatno se odvija mnogo više nego što mislite.

# II

# Šta je majndfulnes

## Buđenje

Majndfulnes počinje uviđanjem da se naše svakodnevno iskustvo ne odlikuje punom svešću – da većim delom svog života mesečarimo na javi i obnevideli se sudaramo s predmetima i ljudima. Bauljamo s mesta na mesto obuzeti vihorom misli i promiče nam ono što nam je pred nosom.

Često nije prijatno zadesiti se u oluji misli. Prežvakujemo nešto što je neko ranije rekao, ili ono što je trebalo da odgovorimo, ili nešto što se desilo pre deset godina, ili ono što sutra moramo da obavimo. Naši umovi su naporni – mogu da nas iznure.



Majndfulnes stvara procep u tom beskrajnom nizu misli i emocija. Treniramo sebe da se probudimo; da otvorimo vrata i pustimo da uđe malo svežeg vazduha i prostora. Ne odbacujemo svoje iskustvo, naprotiv. Dozvoljavamo sebi da prisustvujemo energiji svog iskustva, ovde, sada. Otkrivamo da je moguće probuditi se i videti kako stoje stvari u svakom trenutku.

Isprobajte: Budnost i svesnost

Odvojte nekoliko minuta da postanete svesni svog iskustva, baš ovde, baš sada:

- Osetite težinu i teksturu knjige koja vam je u rukama.

- Osetite svoje telo – stopala koja dodiruju pod, zadnjicu na stolici; ako sedite, osetite kako vam se torzo podiže, glava i ramena, ruke i šake. Možete li da osetite kretanje svog disanja negde u telu?
- Opazite svoje okruženje – prostor oko sebe, sve predmete i ljude, zvukove i boje.
- Primetite kako se osećate – ima li nekih misli i emocija kojih ste svesni? Da li imate neke telesne osećaje? Ne morate ništa da menjate, samo primećujte. Nekoliko trenutaka otvarajte svest za sve ono što se nalazi u vašem telu, umu i okruženju.

## Autopilot

Da biste negovali majndfulnes, prvi korak je da postanete svesni naše česte sklonosti da mesečarimo kroz život. Taj režim obično se opisuje kao „autopilot". Kada smo na autopilotu, možemo jesti sendvič za stolom i dospeti do poslednjeg zalogaja a da mu uopšte i nismo osetili ukus. Možemo doći kući s posla i tek kad stavimo ključ u bravu shvatiti da smo zaboravili da je trebalo usput da kupimo mleko, i da uopšte nismo ni primetili procvetalo drveće na kraju ulice.



Tendencija da prelazimo na autopilot može posebno da nam škodi kada počnemo da se prepuštamo nizovima negativnih misli. Neki sitan događaj može uzrokovati da se osećamo napeto ili depresivno, a da ni ne shvatamo šta se dešava. Neko se progura u redu ispred nas i podsvesno pokrećemo tok misli o tome kako nas niko ne poštuje, kako je ceo svet protiv nas. Ili, možda, neka sitnica na poslu krene naopako, i za tili čas ubeđeni smo da ne možemo završiti projekat i da ćemo dobiti otkaz. Većina nas ima određene utabane staze kojima misli lako mogu da nam umaknu. Nekoliko minuta kasnije, namrgođeni smo a da čak ni ne znamo kako smo tu dospeli.

Zahvaljujući majndfulnesu, možemo prepoznati kada smo na autopilotu i imamo šansu da iskoračimo u svežinu sadašnjeg trenutka. Kada počnemo da obraćamo pažnju na ono što nam se događa u telu, umu i okruženju, možemo da uočimo kako se zaglavljujemo na autopilotu. Razvijajući majndfulnes možemo postati svesniji navika zbog kojih smo nesrećni ili napeti i početi da pravimo nove izbore. Takođe ćemo postati prisutniji i okusićemo bogatstvo svog sveta i svih malih iskustava od kojih nam se život sastoji.

## Ukus

Jedan način da okusite majndfulnes jeste da počnete doslovno tako – da probate. To je dobar način da vidite kakav je osećaj kada usmerite svoju punu svest na jednostavno svakodnevno iskustvo. Kursevi majndfulnesa širom sveta često počinju probanjem zrna suvog grožđa, što je postalo tradicionalno otkad je Džon Kabat Zin uveo tu praksu u svoju kliniku sedamdesetih godina prošlog veka. Ako nemate pri ruci suvo grožđe, možete upotrebiti bilo koju vrstu hrane koja vam je dostupna.



Isprobajte: Ukus majndfulnesa

- Uzmite nekoliko zrna suvog grožđa, ili ako nemate suvo grožđe, možete iskoristiti krišku pomorandže ili neki drugi mali komad hrane.
- Pogledajte ga. Stavite zrno suvog grožđa, ili drugo voće, na dlan. Zamislite da nikada pre niste videli takvo nešto. Uzmite ga i dobro ga pogledajte, s punom pažnjom. Opazite teksturu, boju, oblik, pregibe i udubljenja, svetlost koja pada na njega. Neko vreme ga veoma pažljivo gledajte i istražujte očima.