

Naslov originala
Shannon Duncan
Present Moment Awareness
A simple, step by step guide to living in the Now

Copyright © 2001,2003 by Shannon Duncan

Copyright © za Srbiju Čarobna knjiga

Nijedan deo ove publikacije, kao ni publikacija u celini, ne sme se reprodukovati, umnožavati, preštamovati niti u bilo kojoj drugoj formi i bilo kojim drugim sredstvom prenositi ili distribuirati bez odobrenja izdavača.

Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač prema odredbama Zakona o autorskim pravima.

ISBN 978-86-7702-104-7

Čarobna knjiga
Beograd 2009.

ŠENON DANKAN

SVESNOST O SADAŠNJEM TRENUTKU

JEDNOSTAVAN VODIČ ZA ŽIVOT U SADAŠNJEM
TRENUTKU

Prevod
Tijana Parezanović



**Čarobna
knjiga**

Za Medlin, zato što je bila moj mali Buda

Za Tafi, zato što mi je osvetlila put

SADRŽAJ

Oruđa za koncentraciju

Kako iskoristiti knjigu na najbolji mogući način

Razmislite o tome: Razmišljanje

MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA

Upravo ovde, upravo sada

Pokušajte ovo: Pogled na sadašnji trenutak

Razmislite o tome: Iskoristite vreme

Ne postoje obični trenuci

Pokušajte ovo: Radite nešto uobičajeno

Kakvo je vaše iskustvo?

Disanje – sigurna luka u sadašnjem trenutku

Pokušajte ovo: Nađite sigurnu luku u disanju

Kakvo je vaše iskustvo?

Napetost – umrtvljenost životnih iskustava

Pokušajte ovo: Skeniranje tela

Odvajanje od misli

Pokušajte ovo: Budite svesni svojih misli

Kakvo je vaše iskustvo?

Domaći zadatak: Prisustvujte vašem životu čitavog dana

Kakvo je vaše iskustvo?

Šta smo naučili?

ILUZIJA OGRANIČENJA

Misli kao stvarnost

Preispitivanje uverenja

Razmislite o tome: Vaša drama

Razmislite o tome: Ko ste vi?

Pokušajte ovo: Napravite listu pozitivnih i negativnih stvari

Zamke uma

Pokušajte ovo: Izaberite jednu boju

Pokušajte ovo: Izaberite neku drugu boju

Prihvatanje onoga što jeste

Razmislite o tome: Prihvatanje onoga što jeste

Smanjite pritisak

Razmislite o tome: Plivajte ili se udavite, izbor je na vama

Razmislite o tome: Pešačenje

Ključna vežba: Razbijanje iluzije ograničenja

Domaći zadatak: Vreme za tišinu

Šta smo naučili?

UČEŠĆE U EMOCIJAMA

Osećanje: misli u pokretu

Razmislite o tome: Emocionalni kompas

Van kontrole

Razmislite o tome: Uхватite sopstveni rep

Održavanje i odvrćanje

Razmislite o tome: Promena raspoloženja

Strah od osećanja

Razmislite o tome: Šta vas zaista pokreće?

Unutrašnji prostor

Pokušajte ovo: Emotivna svesnost

Kakvo je vaše iskustvo?

Domaći zadatak: Posmatranje osećanja

Kakvo je vaše iskustvo?

Šta smo naučili?

TOBOGAN REAKCIJA

Presudne godine

Biti dete

Narušena svest o sopstvenom biću

Lažne ličnosti

Razmislite o tome: Mogu li da vidim vaše isprave,
moliću?

Reakcije

Razmislite o tome: Kako reagujete

Izlaz vodi kroz centar

Domaći zadatak: Tišina za razmišljanje
Kakvo je vaše iskustvo?

Šta smo naučili?

ZAVRŠNA REČ

Izjave zahvalnosti

Izvori

O autoru

**SVESNOST
O
SADAŠNJEM TRENUTKU**

Ako ste uzeli ovu knjigu, velike su šanse da ste na neki način nezadovoljni svojim životom. Niste jedini. Većinu nas muči osećaj da u životu postoji nešto što nam izmiče, ali jednostavno ne možemo odrediti šta je to. Mnogi se trude da postignu više, da zadobiju više, da postanu nešto više, a ipak se na kraju svi osećamo prazno. Šta čovek zapravo želi? Uglavnom se sve svodi na sledeće: čovek želi da bude primećen, shvaćen, cenjen i voljen. Ako pažljivije razmotrimo naše napore, shvatićemo da je većina njih usmerena ka ovim najosnovnijim potrebama. U suštini, želimo da budemo cenjeni kao ljudska bića. Nezadovoljstvo kod mnogih od nas potiče iz činjenice da duboko u sebi verujemo da to nismo.

Kakve veze sve ovo ima sa svesnošću o sadašnjem trenutku? Zapravo, velike. Živeti u sadašnjem trenutku pruža vam priliku da vidite dalje od svojih strahova i nesigurnosti i da otvorenih ruku prihvatite skoro beskrajn opseg novih izbora. Učeći kako da živite u sadašnjosti, otkrivete kako da se otarasite tereta osećanja iz prošlosti i briga o budućnosti, kako biste više cenili prilike koje imate pred sobom, ovde i sada.

Ovo vam može omogućiti da:

Budete bistrog uma i usredsređeni u školi ili na poslu

Prestanete da se besmisleno hvatate u koštac sa stvarima koje su izvan vaše kontrole

Otkrijete svoje snove i pretočite ih u stvarnost

Prestanete da brinete i počnete da živite

Dozvolite vašoj pravoj prirodi da zablista i privuče ljude k vama

Poboljšate odnose sa ljudima

Budete bolji roditelj

Radite posao u kom uživate i da uživate u svom poslu

Poboljšate komunikaciju sa bližnjima

Iskusite radost življenja punim plućima

Ono što je neophodno da biste uspeli jesu čvrsta namera i iskrenost. Ako odistinski nameravate da budete iskreni sa sobom i promenite nabolje sve ono što smatrate da treba izmeniti, onda posedujete sposobnost da napredujete i dostignete sreću za kojom ste tragali.

Da li vam ovo zvuči previše dobro da bi bilo istinito? Nije tako! Ako se predate naporima svim srcem, ove pozitivne promene u vašem životu počće da se dešavaju same od sebe. Učenje o tome kako se živi u sadašnjem trenutku donosi promene naših pogleda na svet, a ne samo puke promene ponašanja. Reč je o neverovatno moćnom iskustvu koje će vam promeniti život. Sećate li se trenutka kada ste postali svesni svoje seksualnosti? U jednom trenu, vaše ponašanje i misli o gotovo svakom aspektu

života promenili su se zauvek. Princip je isti – kada se promeni vaš pogled na život, promene će se neizostavno odigrati i u vašim osećanjima i ponašanju. Vaš život može prestati da bude borba i može postati zadovoljstvo kada naučite šta znači živeti u sadašnjem trenutku.

Ovaj proces se sastoji iz četiri faze, a svakoj je posvećeno po jedno poglavlje ove knjige:

MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA

Prva faza označava začetak svesnosti o sadašnjem trenutku kroz „prisutnost“ u našem telu. Ključni prvi korak u savladavanju veštine učešća u sadašnjem trenutku i odricanja od sanjarenja i briga predstavlja usmeravanje pažnje na naša čula. Nadamo se da ćemo na sledeće poglavlje preći sa čvrstim saznanjem o tome šta zapravo znači biti prisutan u sadašnjem trenutku.

ILUZIJA OGRANIČENJA

Drugu fazu predstavlja istraživanje načina na koji naše sopstvene misli mogu ograničiti naš izbor i uskratiti nam mnoge prilike ostavljajući nas pritom zbunjene, uplašene i nemoćne da iskažemo o čemu sanjamo. Cilj ovog odeljka jeste da nas navede da započnemo sa preispitivanjem stavova koji nas ograničavaju.

UČEŠĆE U EMOCIJAMA

Treća faza podrazumeva učenje o tome kako da budemo prisutni u našim osećanjima. Razmotrićemo ideju o tome

da naša osećanja ne moraju predstavljati opterećenje i ne moraju biti iscrpljujuća, iako su za mnoge od nas upravo takva. Učeći kako da proživimo osećanja u sadašnjem trenutku, osposobljavamo se da ne dopustimo onome što osećamo da nas optereti i upravlja našim životom.

TOBOGAN REAKCIJA

Četvrta i poslednja faza predstavlja učestvovanje u emotivnim reakcijama i otkrivanje izvora našeg nezadovoljstva. Kao što ćemo saznati, nagle emotivne reakcije jesu jedan od glavnih razloga koji nas sprečava da živimo u sadašnjem trenutku i zbog kojeg trpimo patnju u životu.

ORUĐA ZA KONCENTRACIJU

„Oruđe za koncentraciju“ je bilo šta što se može iskoristiti kao podsetnik za praktikovanje življenja u sadašnjem trenutku. Lako je opustiti se u omiljenoj fotelji, čituckati knjigu i klimati glavom u znak saglasnosti sa onim što čitamo. Sasvim je druga stvar prihvatiti ideje iz knjige i primeniti ih na svakodnevni život prepun stresa. Oruđa za koncentraciju funkcionišu kao budilnik i podsetnik na to da se život odigrava svuda oko nas i da treba učestvovati u njemu. Veoma jednostavno, oruđa za koncentraciju nas uporno podsećaju da treba da zastanemo i omirišemo ruže. U okviru ove knjige, ta oruđa treba iskoristiti pri rađenju vežbi sve dok nam primena principa ne postane nešto sasvim uobičajeno. Uređaji poput telefona, pejdžera, mobilnih telefona, automobilskih alarma, zvona na vratima, baterijskih lampi itd. mogu služiti kao oruđa za

koncentraciju i podsetnici da se trgnemo iz sanjarenja i vratimo u sadašnji trenutak.

Nema mnogo toga da se kaže o oruđima za koncentraciju, njih jednostavno treba koristiti. Ona vrsta svesnosti koju se nadamo da ćemo pobuditi može postati trajno stanje u našim životima. Ne treba da oklevamo zato što nam je u početku potrebna istrajnost, već da se oslanjamo na oruđa za koncentraciju sve vreme dok radimo vežbe iz ove knjige. Uz iskrene namere i želju za promenom nabolje, kao i uz malo napora, na kraju ćemo zateći sebe kako smo već u sadašnjem trenutku kada nam zazvoni podsetnik.

KAKO ISKORISTITI KNJIGU NA NAJBOLJI MOGUĆI NAČIN

Iako se u ovoj knjizi nalaze mnogi iskazi, ona je zapravo knjiga sa pitanjima. Nakon što pročitate svaku temu, zastanite i zapitajte se kako bi se ona mogla primeniti na vaš život. Da bismo pronašli nove odgovore, moramo se najpre otvoriti ka novim pitanjima. Čak i ako vam u prvom trenutku ništa ne padne na pamet, možda ćete se iznenaditi stvarima koje vam se kasnije budu desile, nakon što izdvojte malo vremena da razmislite o onome što ste pročitali.

Ovaj materijal postaje još korisniji ako jednostavno obratite pažnju na vaša osećanja o svemu što pročitate. Ako opazite koja se osećanja i kakve reakcije bude u vama dok čitate, ili ako kasnije razmislite o tome što ste pročitali, možete bolje sebe upoznati. Ako postanete nervozni ili

zabrinuti tokom čitanja, to je dobar pokazatelj da ste uznemireni. Umesto da dozvolite ovim osećanjima da vam zaustave napredak, prihvatite ih jednostavno kao znakove koji pokazuju da se krećete u pravom smeru. Istina je da ponekad jedini put koji nas vodi izvan životnih nezadovoljstava ide pravo kroz njih.

Ova knjiga sadrži tri različite vrste vežbi. To su: „pokušajte ovo“, „razmislite o tome“ i „domaći zadatak“. Važno je da dok čitate uradite vežbe „pokušajte ovo“ i „razmislite o tome“ jer je potrebno shvatiti značaj ovih vežbi kako bismo shvatili opšte ideje koje su predstavljene u knjizi. Vežbe označene kao „domaći zadatak“ treba da radite svakodnevno i tokom celog dana kako biste se potrudili da primenite ideje kojima vas knjiga podučava i naučite šta znači biti prisutan u sadašnjem trenutku.

RAZMISLITE O TOME

Razmišljanje

Svaku vežbu naslovljenu sa „razmislite o tome“ treba obaviti u tišini. Ove vežbe ne podrazumevaju istinsko razmišljanje, već tiho razmatranje. Dok mislite, treba da sedite ili ležite u tišini, opušteni i udobno smešteni, i treba da se barem na nekoliko trenutaka oslobodite napetosti i briga i jednostavno promislite o predstavljenoj ideji ili postavljenim pitanjima. Ne morate neizostavno doći do nekakvog pravog zaključka; treba samo da razmislite o idejama u kontekstu sopstvenog života i iskustva.

Zamislite da posedujete izvestan nivo znanja i opuštenu uverenost koja osvetljava vaš životni put i pridaje mu neverovatnu jasnoću. Pokušajte da stvorite u glavi sliku življenja koje nije opterećeno teretom prošlosti i bolnih osećanja i brigom za nesigurnu budućnost. Ovakva potraga počinje i završava se u našoj svesnosti o sadašnjem trenutku. Ali za te ideje potreban je otvoren um. Uvek možete kasnije da zaključite kako je cela ova priča o svesnosti o sadašnjem trenutku zapravo samo gomila gluposti i kako ne verujete da vam može pomoći. Zasad se samo pobrinite da vaš um bude otvoren za nove aktivnosti. Nemate šta da izgubite, a možete dobiti mnogo toga!

Kad smo sve ovo rekli, zašto ne bismo počeli? Jer, sve u svemu, nijedan trenutak nije bolji od sadašnjeg...