



qlife

ZNANOST I UMJETNOST LIDERSTVA

Mindfulness

No. 1 / Vol. IX / Proljeće 2017.

Mindfulness u Hrvatskoj

Gledano kroz povijest, nove ideje uglavnom su nastajale u neformalnim razgovorima u gostionicama, barovima, crkvama i na sličnim mjestima. Pokretači velikih promjena često bi znali reći: "Sve se pokrenulo s mrtve točke kada smo počeli međusobno razgovarati". U tu svrhu služi nam i qCaffe. Na kavi s domaćim i stranim liderima, poduzetnicima, znanstvenicima i drugim interesantnim ljudima razgovaramo o raznim temama s područja liderstva, menadžmenta, organizacijskog razvoja pa čak i šire. Na šestom qCaffeu našli su se:



Mihajlo Pažanin

Coach i trener specijaliziran za osobni razvoj. Autor knjige *Skrivene tajne tibetskog budizma*, urednik i prevoditelj više od 30 knjiga iz područja meditacije. Predavač je i direktor Integralnog studija meditacije u sklopu škole organizacijskog razvoja ISOD (www.integraldev.org).



Daniela Miljan

Poslovna savjetnica specijalizirana za razvoj ljudi i organizacija. Direktorica je ISOD Alumni zajednice, direktorica Programa Vertikalnog razvoja prodaje, te predavačica organizacijskog razvoja i mentorstva u sklopu ODM programa škole organizacijskog razvoja ISOD (www.integraldev.org).



Ivan Miljan

Poslovni savjetnik specijaliziran za razvoj ljudi i organizacija. Autor je knjiga *Mastery of Development: Instructions on Integral Organization Development and Mentoring*, te U razvoju: Vodič kroz područja ljudskog razvoja. Predavač je i direktor ODM programa škole organizacijskog razvoja ISOD (www.integraldev.org).



Marko Lučić

urednik i član uprave, *Quantum21.net* i *qLife*

Marko: Tema ovog broja *qLife* je *Mindfulness*, hrvatskim liderima i organizacijama još uvijek slabo poznata razvojna praksa. S obzirom na to da ste pokrenuli prvu edukaciju iz *mindfulnessa* - sada već regionalno rasprostranjenu - volio bih da na ovom *qCaffeu* razjasnimo čitateljima o čemu je tu zapravo riječ. Naime, unatoč odličnim tekstovima renomiranih svjetskih mislioca i edukatora *mindfulnessa* objavljenih u ovom broju, prava zamjena za objašnjenja izrečena jednostavnim “narodskim” jezikom jednostavno ne postoje. Stoga vas molim da se suzdržite kompliciranog i apstraktnog izražavanja kako ne bismo dodatno

produbili mističnost cijele priče. Slažete li se sa mnom?

Daniela: Naravno. Da nisi ti to napomenuo ja bih to učinila. Ništa me ne zamara kao zamatanje suštine u meta-govor, tehnički žargon i fraze razumljive samo onima koji ih izgovaraju.

Marko: Za početak, upitat ću vas jednostavno te istovremeno vrlo praktično pitanje koje se samo po sebi logično nameće: zašto *mindfulness*? Kako ste se povezali i kako ste došli do toga da organizirate edukacije iz *mindfulnessa*?

Najmodernije spoznaje o ljudskom funkcioniranju i razvoju



Kao što znaš, svotroje dijelimo interes prema razvoju ljudi. Daniela i Ivan se profesionalno bave razvojem lidera i organizacija, a od 2013. godine vode školu i zajednicu u sklopu koje surađujemo, koja se zove ISOD - *Integral School of Organization Development*. ISOD

okuplja brojne avangardne poduzetnike, menadžere, HR-ovce, fakultetske profesore, znanstvenike, trenere, coacheve, konzultante i sportaše. Riječ je o osobama koje su lideri u svojim zajednicama, o ljudima koji su skloni inovirati i eksperimentirati. Riječ je nadalje o znatiželjnim sobama, koje žele istraživati i otkrivati *tko* su, *tko* mogu postati te na koji način mogu ljude i organizacije pod svojim vodstvom graditi u nešto bolje od toga što su danas. To je ono što nas troje povezuje i u tom se okviru razvija i *mindfulness* program.

“ ISOD okuplja brojne avangardne poduzetnike, menadžere, HR-ovce, fakultetske profesore, znanstvenike, trenere, coacheve, konzultante i sportaše.

Marko: ISOD je u tom smislu vremenom doista izgradio kvalitetnu i atraktivnu reputaciju na tržištu. Također je činjenica da uspijevate privući ozbiljna imena: od dekana fakulteta do vrhunskih sportaša, od predsjednika uprava do televizijskih voditelja.



:Kad smo počinjali, znali smo da postoji niz ljudi koji - kao i mi sami - imaju potrebu učiti o sebi i o svijetu, ali ne na površan nego na *suštinski* način. Na prvome mjestu nam je bila želja da takve ljude okupimo u zajednicu u kojoj će se moći dijeliti, učiti i razvijati.

Marko: Tako biste, dakle, najbolje opisali ISOD? Kao svojevrsnu zajednicu utemeljenu na zajedničkim vrijednostima?

“ ISOD je zajednica ljudi koji dijele zajedničke vrijednosti.



:Riječ “svojevrsna” nije primjerena jer ISOD *jest* zajednica ljudi koji dijele zajedničke vrijednosti. Lijepo si rezimirao jer je taj kratki uvod ključan za našu priču o *mindfulnessu* u Hrvatskoj.

Mihajlo: Alumni zajednica polaznika ISOD ODM programa (program *Organizacijski razvoj i mentorstvo*, op.ur.) danas broji stotinjak ljudi te nastavlja rasti. Riječ je o osobama koje su kroz tu edukaciju stekli najmodernije uvide o funkcioniranju ljudi i organizacija. Pritom treba naglasiti kako se doista radi o povezanim, integriranim spoznajama vodećih svjetskih znanstvenika, filozofa i praktičara o tome *tko* smo mi kao ljudska bića, *kako* shvaćamo svijet u kojem živimo, *kako* se razvijamo te *kako* razvijamo naše organizacije.

“ Kad smo počinjali, znali smo da postoji niz ljudi koji - kao i mi sami - imaju potrebu učiti o sebi i o svijetu, ali ne na površan nego na suštinski način.

Ivan: Volim to pojednostavljeno opisati na sljedeći način: kada smo još maleni, shvaćanje svijeta temeljimo na pričama mama, tata, baka i djedova. Riječ je o pojednostavljenim pričama o svijetu u kojima djecu donose rode, daruju Isus, Sveti Nikola i Djed Božićnjak, u kojem Babaroga i Krampus donose kaznu, a Zubić vila nagradu. Međutim, kasnije kada rastemo naš svjetonazor se mijenja. Učimo biologiju, kemiju, zemljopis te vremenom shvaćamo da su priče iz djetinjstva nedovoljno adekvatne metafore za razumijevanje svijeta. Pa ipak, znamo da su služile svrsi, da su zagolicala našu maštu, poticale pitanja i privremeno utažile našu znatiželju pružajući dovoljno dobre odgovore u odnosu na sposobnosti razumijevanja koje smo tada imali.

Mihajlo: Problem u našim životima javlja se onog trenutka kada prestanemo tražiti sofisticiranije priče kojima ćemo objasniti izbore životnih partnera i organizacija, odnose sa šefovima i kolegama, te “neobjašnjivo” ponavljanje uvijek istih situacija. ISOD ODM nudi rješenje za taj problem: najmodernije spoznaje o ljudskom funkcioniranju i razvoju.

Marko: Okupili ste ljude koje zanima *kako* čovjek i organizacije funkcioniraju te *kako* se razvijaju. Omogućili ste im vrhunska znanja vodećih svjetskih stručnjaka. Što dalje? Kako se *mindfulness* uklapa u tu priču?

Mindfulness: praksa promatranja vlastitog uma

Daniela: ISOD vješto isprepliće teoriju i praksu. Važno je *razumjeti* kako funkcioniraju ljudi i organizacije, no želimo li doista nešto *promijeniti* u načinu na koji funkcionira naš vlastiti um, moramo ga početi istraživati. Tako dolazimo do *mindfulnessa* koji se zapravo odnosi na specijalističku *praksu* promatranja vlastita uma.

“*Mindfulness* se ne bavi umovima velikih i značajnih vojskovođa, karizmatičnih poslovnih i političkih lidera već *vlastitim* umom.



: **D**akle, *mindfulness* se ne bavi umovima velikih i značajnih vojskovođa, karizmatičnih poslovnih i političkih lidera. Bavi se našim *vlastitim* umom.

Mihajlo: Upravo tako. *Mindfulness* se ne odnosi na punjenje uma zanimljivim spoznajama i informacijama kao pri učenju nego na njegovo *promatranje*. Jedini način na koji doista možemo spoznati kako um funkcionira i mijenjati ga, jest taj da ga počnemo gledati/promatrati. Prije ili kasnije, svatko tko se bavi vlastitim razvojem neminovno će doći do te spoznaje.

“ Tražeći odgovore, shvatili smo da velikani od kojih učimo redom prakticiraju i zagovaraju meditacijsku praksu.



: **I**van i ja suočili smo se i sami s tom činjenicom u jednoj točki našeg razvoja. Tražeći odgovore, shvatili smo da velikani od kojih učimo poput Petera Sengea, Otta Scharmera, Susanne Cook Greuter, Roberta Kegana i Daniela Golemana redom prakticiraju i zagovaraju meditacijsku praksu. To nisu neki *new age gurui* - radi se o renomiranim znanstvenicima s prve crte istraživanja.

Ivan: Marko, kako ti sve to skupa zvuči? Što ti misliš o svemu što je dosad rečeno?

Marko: Osobno, nakon niza godina iskustva, počeo sam stjecati sve snažniji dojam da se ljudi zapravo *ne mijenjaju*. Možda tek lagano kozmetički, ali ne suštinski. Iskreno rečeno, to je postao i moj osobni problem s *qLifeom* i drugim edukacijama. Svašta sam u životu prošao i svašta vidio. Tijekom godina, entuzijizam je počeo jenjavati. Jednostavno ne vidim napredak. Ne samo kod sebe nego i kod ljudi u mojem okruženju. Ne vidim da je moguće pomoći ljudima da osvijeste svoju *sljepu točku* svjesnosti kako bi “vidjeli ono što ne vide”. A riječ je o ključnom problemu liderstva. O tome sam više

puta razgovarao sa Sengeom kojeg je Daniela spomenula. On također smatra kako će zapadnjačka znanost u tome - u *osvještavanju slijepe točke liderstva* - prije ili kasnije početi surađivati s istočnjačkom duhovnom praksom koja o tome mnogo više znade.

Ivan: Ljudi odu na neki tečaj, seminar, konferenciju ili čak jednogodišnju ili višegodišnju edukaciju; završe školu, prođu kroz nju, ali ne i ona kroz njih. Tako nekako?

Marko: Otprilike tako. Sve to često im ne pomaže niti *osvijestiti* područja njihove podsvijesti. A kad se tako nešto čak i dogodi, jednostavno ne znaju što dalje, kako to što je osviješteno *promijeniti*. Primjerice, brojni lideri - iako bismo prije trebali reći "svi lideri" - u nekom su području disfunkcionalni.

Cijelog me života zanima ima li tomu lijeka. Ima li nade da se ljudi u bitnome promijene, i ako ima - *kako*? Ili smo svi zabetonirani u naše glupe male ego-obrasce, osuđeni da ih ponavljamo opet iznova sve do smrti?



Prema mojemu mišljenju, te prema mišljenju brojnih renomiranih svjetskih stručnjaka, upravo bi nam *mindfulness* mogao pomoći da riješimo

zahtjevna pitanja koja si upravo naveo. Mučeći se s istim pitanjem kao i ti - puno više no što smo ti ikad bili spremni priznati u našim malim nadmudrivanjima - posvećeno smo tražili odgovor. On je došao od Kena Wilbera, 2011. godine. Bili smo u posjetu u njegovu stanu u Denveru, a pitanje koje je tada izronilo glasilo je: "Odalekle tolike razlike u ljudskom razvoju, u brzini kojom se razvijamo te u razinama razvoja do kojih uopće možemo stići tijekom jednoga života?"

Wilber nam je na to odgovorio: "Sa znanstvenog stajališta nema odgovora na to pitanje. Još uvijek *nemamo pojma* zašto od dvoje djece istih roditelja jedno postaje Nobelovac, a drugo zaglavi na marginama društva. Neke kontemplativne tradicije mogu ponuditi odgovore, ali ništa iza čega bi znanstvena zajednica stala. S druge strane, ono što sigurno i pouzdano znamo - zahvaljujući brojnim studijama - jest činjenica da je *meditacija jedina praksa* koja nepobitno ubrzava razvoj, koja 'podmazuje tračnice' po kojima se naš razvoj kreće te koju sami možemo uzeti u vlastite ruke".

Daniela: Nakon kineske kulturne revolucije zbog koje su Tibetanci razasuti po svijetu, Zapad je dobio priliku upoznati se s dostignućima njihove, nevjerojatno razrađene i bogate filozofsko-psihološke tradicije. Najbolja sveučilišta u Engleskoj, Francuskoj, Italiji, Norveškoj i Americi prihvatila su uzvišene učitelje prognane s Tibeta kako bi od njih učili, prikupljali i prevodili literaturu, organizirali tečajeve i škole meditacije. Taj proces traje i danas, štoviše tek se pošteno zahuktava. Isprva, šezdesetih, sedamdesetih i osamdesetih godina prošlog stoljeća Zapad se oduševio Istokom kao malo dijete novom igračkom. Nažalost, sposobnost da shvatimo što imamo pred sobom, što nam ti učitelji zapravo nude, također je bila dječja.

“ Ono što sigurno i pouzdano znamo - zahvaljujući brojnim studijama - jest činjenica da je *meditacija jedina praksa* koja nepobitno ubrzava razvoj 'podmazujući tračnice' po kojima se naš razvoj kreće.

“ Problem s kojim smo se suočili bio je sljedeći: mindfulness se na Zapadu razvodnio u antistres terapiju, dok se izvorni mindfulness prakticirao samo u budističkim zajednicama.

Međutim, nakon što je splasnulo prvotni val infantilnog oduševljenja, otvorio se prostor za ozbiljniju suradnju. Zapadni znanstvenici, poput Golemana, Kabat-Zinna i drugih manje poznatih, počeli su razmišljati o tome da budističku meditacijsku praksu, ogoljelu od kulturno-ritualnih elemenata Istoka, približe Zapadu. Zašto? Zato da bismo odgovorili na tvoje pitanje, odnosno na pitanje svih pitanja: kako *doista* promijeniti ljudski um?



: Wilber nas je usmjerio na tibetski budizam kroz kojeg smo tijekom godina upoznali mnoge izvanredne učitelje i učili od njih. Cijelo to vrijeme razmišljali smo o tome kako integrirati *mindfulness* u ISOD. Ponekad bismo kod nekog od učitelja povelili polaznike i prijatelje iz zajednice, no redovito bi se to pokazalo prezahtjevnim “kolačem”; što zbog engleskog jezika na kojem su bila predavanja, što zbog mnoštva tehničkih termina, što zbog kulturološke obojenosti spomenutih edukacija. Problem s kojim smo se suočili bio je sljedeći: *mindfulness* se na Zapadu razvodnio u antistres terapiju, dok se izvorni *mindfulness* prakticirao samo u budističkim zajednicama. I tada se dogodio sudbonosni trenutak – Mihajlo, kojeg smo godinama poznavali kao iznimno kompetentnog poznavatelja ove materije i vrsnog praktičara, odlučio je svoj hobi pretvoriti u profesiju.

Mindfulness nije antistres terapija

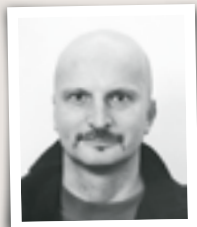
Marko: Prije nego nas Mihajlo uvede u dubine *mindfulnessa* dobro bi bilo u nekoliko rečenica sublimirati rečeno. Počeli smo sa zajednicom ljudi koji traže suvremenije razumijevanje sebe i svijeta kako bi se bolje snalazili, sretnije živjeli i slično. Zatim smo rekli da sve to lijepo i dobro funkcionira neko vrijeme, ali da se ljudi ubrzo vrate svojim starim navikama, obrascima, egoigricama. Na koncu smo zaključili da se um može promijeniti samo tako da ga promatramo, samo tako što ćemo postati “istraživači vlastita uma”. Tako tvrde Wilber, Senge i ostali ključni stručnjaci znanosti i

umjetnosti liderstva i menadžmenta.

Daniela: Ne samo što tvrde nego to i *prakticiraju*. To je velika razlika.

Marko: Da, važno je napomenuti da predvode primjerom, i to tako što i sami njeguju redovitu praksu.

Ivan: U skladu s time, naša je velika želja bila omogućiti ljudima u Hrvatskoj da i sami dođu u mogućnost naučiti prakticirati *mindfulness*. Ali izvorni *mindfulness*, a ne ovog što se danas prodaje na svakom uglu Zapada.



Mindfulness na Zapadu danas u puno slučajeva nalikuje Viagri. Viagra je izvorno razvijana kao lijek protiv visokog tlaka. Primjerice, još se i danas koristi u liječenju plućne arterijske hipertenzije. Međutim, kad se otkrilo da pomaže kod problema s erekcijom, počela se prodavati kao lijek protiv erektilne disfunkcije. Ostalo je povijest. Tako je rođena globalno popularna rekreativna plava pilulica.

Isto je s *mindfulnessom*. Riječ je o praksi koja je izvorno koncipirana za razvoj ljudskog uma, za kultiviranje pozitivnih stanja uma, a danas postaje globalno popularna kao antistres program za prenapregnute menadžere. Smanjenje stresa *jest* nuspojava prakticiranja *mindfulnessa*, ali *mindfulness* nije program redukcije stresa. To je naglavačke izokrenuto gledište.

“Smanjenje stresa *jest* nuspojava prakticiranja *mindfulnessa*, ali *mindfulness* nije program redukcije stresa.

Marko: Sviđa mi se usporedba s Viagrom i slažem se s tvojom konstatacijom da se pod *mindfulnessom* najčešće prodaje “razvodnjena antistres terapija”. Mislim da će sada svima biti jasno da *mindfulness* nije antistres program. No, čitatelje će sigurno zanimati što je zapravo *izvorni mindfulness*, i otkuda naposljetku kemija tradicionalnog budizma i suvremenog biznisa? Kako je došlo do tog spoja?

Spoj Bude i biznisa

Mihajlo: Program *mindfulnessa* koji koristim pod okriljem ISOD-a zasnovan je na izvornim počelima budističke meditacijske tradicije čiji korijeni sežu tisućama godina unazad - sve do vremena indijskog princa Siddharthe Gautame, poznatijeg pod imenom Buda. Budu se na Zapadu danas doživljava prije svega kao osnivača religijske tradicije, kao utemeljitelja budizma, no to je vrlo uska interpretacija. Prema svojim značajkama, njegova su učenja puno bliže znanosti nego religiji. Naime, fokus Budinog učenja primarno se ogleda u istraživanju ljudskog uma i percepcije.

Sve ideje koje imamo o sebi i o svijetu u okruženju uvijek razumijemo kroz filter vlastita uma. Ponosimo se zapadnjačkom znanošću koju smatramo “objektivnim” ogledalom svijeta. No, stvari se kompliciraju kada shvatimo i prihvatimo da je “subjekt” taj koji gleda kroz mikroskop ili teleskop, te da je u svojim zaključcima o “objektivnoj stvarnosti” subjekt nužno - *subjektivan*. Koliko god mi pritom vjerovali u suprotno. Želimo li doista doći do objektivnih činjenica o svijetu u kojem živimo valja nam prvo upoznati, a zatim prevladati, spomenuti *perceptivni filter* sazdan od kognitivnih, rodnih,

“ *Mindfulness* je biznisu ponudio moćnu tehniku za povećanje otpornosti i smanjenje stresa te za otvaranje sasvim novim mogućnostima koje inače nismo mogli vidjeti/primijetiti/uočiti.

lingvističkih, edukacijskih i kulturoloških ograničenja koja u cijelosti određuje naše uobičajene paradigme i poimanje svijeta.

Marko: Metaforički rečeno, ako je leća mog mikroskopa prljava, zavarat ću se misleći da prljavština pripada “objektivnoj” podlozi koju promatram.

Mihajlo: Upravo tako. Naš um je instrument kojim u svakodnevnicu doživljavamo “onaj svijet tamo vani”. Tako da utisci koje stvaramo o tom svijetu neminovno ovise o “čistoći” našeg uma. Ako je “zaprljan” negativnim emocijama, predrasudama, pogrešnim uvjerenjima, prošlim iskustvima i slično, nikada neću upoznati svijet onakav kakav on doista jeste. Stvarat ću o njemu iskrivljene utiske, donositi iskrivljene odluke, reagirati na iskrivljene načine. Nastavit ću funkcionirati u svojim - kako smo to malo prije lijepo opisali - starim dobrim ego-obrascima. Znajući to Buda, a potom niz majstora nakon njega u neprekinutim lozama učitelja i učenika, do danas su razradili čitav niz učenja koja tvore analitičko-iskustveni model ljudskog razvoja. Svrha tog modela ogleđa se u tome da oslobodi vlastiti um ograničenja koja ga priječe da upozna svoj puni potencijal. *Mindfulness*, ili *pomnost* kako ga prevodimo na hrvatski, jedan je od alata u tom modelu.

Marko: Moram primijetiti da *mindfulness*, kada ga tako opišeš, zvuči gotovo kao egzaktna znanost.



: Vjerujem kako je upravo *egzaktni metodološki pristup* razlog tome što je *mindfulness* postao toliko pristupačan ljudima koji se nalaze na

putu osobnog razvoja. Svijet u kojem živimo toliko je kompleksan da nam stručne kompetencije više ne mogu biti jedino područje usavršavanja.

Istovremeno, ako nismo sposobni brzo se prilagođavati, u svijetu biznisa to znači da smo “ispali iz igre”. Zvuči okrutno, ali je tako.

Stoga se potreba da imamo otvoren i sbran um kako bismo se nosili s kontinuiranim izazovima nameće kao neizbježna.

Biznis je uvijek vrlo pragmatičan kad treba pronaći način da opstane ili da bude učinkovitiji. *Mindfulness* je biznisu ponudio upravo to; moćnu tehniku za povećanje otpornosti i smanjenje stresa te za otvaranje sasvim novim mogućnostima koje inače - zbog spomenutih “filtara” - nismo mogli vidjeti/primijetiti/uočiti.

Daniela: Kada kažeš “moćna tehnika” meni to djeluje kao varljivo jednostavno rješenje, kao prijevara. A ako me život nečemu naučio, onda je to lekcija da nema brzih i jednostavnih rješenja, da nema prečaca.

Marko: Slažem se s Danielom, pogotovo zato što se još uvijek nismo dotakli sadržaja.

Mihajlo, pokušaj nam koncizno pojasniti što se zapravo radi na *mindfulness* edukaciji, odnosno *mindfulness* treningu. Radi čitatelja koje će to sigurno zanimati, čini mi se da je sada pravi trenutak da se to opiše. Naravno, što jednostavnije i plastičnije.

Svjesno ovladavanje pažnjom

Mihajlo: Vježbati *pomnost* (engl. mindfulness) znači svjesno ovladavati potencijalima naše pažnje. Pažnju, naime, neprestano koristimo za opažanje bilo kojeg fizičkog ili mentalnog fenomena. Primjerice, vaša je pažnja sada na meni, no malo prije kad je pas poželio izaći van, pažnja vam se usmjerala na psa koji se uzvrpoljio pokraj vrata. Tako pažnja neprekidno skakuće s jednoga na drugi objekt, poput majmuna koji skače s grane na granu. Čas je ovdje, čas je ondje.

“ Nekada smo brinuli o tome koliko se djeca zdravo ili nezdravo hrane, a danas moramo brinuti o tome koliko nezdravog sadržaja "progutaju" dnevno.



Danas se često raspravlja o poremećaju pažnje, tj. o nesposobnosti da se pažnja duže vrijeme zadrži na istom objektu. Imamo i stručni naziv za tu pojavu: ADD ili *Attention Deficit Disorder*, a Amerikanci su već stvorili nezgodan običaj da svakom živahnijem djetetu nalijepe tu etiketu, naključaju ga s *Ritalinom* (lijek za ADD, op.ur.) i tako “riješe” problem. Riječ je o toliko raširenoj praksi da se stječe dojam kao da pola dječje populacije pati od blagog oštećenja mozga. Nažalost, to postaje nova razina normalnosti. Slično je učinjeno s debljinom kada je jednostavno podignuta granica težine nakon koje se muškarac ili žena smatraju pretilima. Sada su na udaru kognitivne sposobnosti.

Nekada smo brinuli o tome koliko se djeca zdravo ili nezdravo hrane, a danas moramo brinuti o tome koliko nezdravog sadržaja “progutaju” dnevno. Primjerice, putem modernih medija dječji um danas se sustavno trenira za konzumiranje sadržaja u trajanju od šest sekundi?! *Twitter* je vlasnik video usluge *Vine* na koju se *uploadaju* svima dostupni filmići u trajanju od maksimalno šest sekundi. Početkom 2016. usluga je imala 200 milijuna aktivnih korisnika. Zamislite sada dijete - a Daniela i ja imamo tinejdžericu koja je zajedno s prijateljima oduševljeni konzument tih sadržaja - kako iz dana u dan satima trenira um na pažnju od maksimalno šest sekundi. Time odgajamo generaciju ljudi čiju pažnju možete dobiti najviše na šest sekundi te im u tom vremenskom razdoblju morate prenijeti poantu. Naravno, očekuje se da uz to još i budete zabavni. Za razliku od treninga *mindfulnessa*, riječ je treningu *mindlessnessa*. Srećom, *Twitter* je obustavio ovu uslugu krajem listopada prošle godine, no niz sličnih već čeka u redu da započne istu priču.



Zastrašujuće. Pa kako će ta djeca čitati Tolstoja? Ili Sengea? Ili bilo koju drugu knjigu s više od šest stranica? Nisam znao da je situacija eskalirala

“ Zastrašujuće ja da ljudi više nemaju strpljenja pročitati desetak stranica u komadu.

u tom smjeru. Međutim, moram kazati da odavno svjedočim nečem sličnom - i to među članovima naše generacije. Nebrojeno puta dobio sam dobronamjerne savjete da skratimo članke u *qLife* jer su “predugački”. Zastrašujuće ja da ljudi više nemaju strpljenja pročitati desetak stranica u komadu.

Mihajlo: Upravo zato je toliko važno da čim prije uspostavimo trening *pomnosti* kao svakodnevnu “higijenu”. Kao što održavamo higijenu tijela, jednaku brigu morali bismo posvećivati mentalnoj higijeni. Um se, naime, može pretvoriti u kašu, ali se jednako tako može ukrotiti i pretvoriti u alat za *pomno promatranje* svega onoga što u svakom trenutku čini. Jednom kada svjesno ovladamo pažnjom, otvaramo vrata izravnim uvidima i prepoznavanju navika, funkcija i htijenja vlastita uma.

“Kada vježbamo promatrati um, stječemo uvide u načine na koje nas um vara. Jedan od načina na koje nas um vara jest taj da nas konstantno uvjerava kako smo mi naša uloga.

Daniela: To je kao da sjedim u kazalištu i gledam film u kojem sam istovremeno glumica i redateljica, a pritom sam još potpuno uvjerena da se radnja “stvarno” događa.

Marko: Sada bismo trebali odgovoriti na još jedno važno pitanje: što će mi promatranje vlastita uma donijeti? Sjedim i pomno promatram vlastiti um. Što vidim?

Mihajlo: Kad razvijaš sposobnost *nepristranog promatranja* zapravo razvijaš mogućnost da se iz prve ruke uvjeriš u to da te tvoj vlastiti um drži zarobljenim u filmu tvojih vlastitih projekcija.

Marko: Interesantna konstatacija: *naš um drži nas zarobljenima u filmu naših vlastitih projekcija*. Molim te da nam to dodatno pojasniš.

Mihajlo: Prisjetite se, primjerice, svojega *ja*; prizovite ga u sjećanje. Kada razmišljate o sebi, što vam prvo pada na pamet?

Ivan: Prisjetim se da sam suprug, roditelj, poslovni čovjek, sin, prijatelj i slično.

Mihajlo: Eto. To je ono čega su ljudi obično sjete kada razmišljaju o sebi. Međutim, što god oni mislili o sebi - na njihov ponos ili sramotu - to nisu oni. To su samo njihove *uloge*. A te uloge se, ako malo bolje pogledamo, mijenjaju više puta tijekom nečijeg života. Sigurno to nisu iste ideje o sebi kao one koje su imali kao tinejdžeri, studenti, danas očevi i poslovni ljudi ili, primjerice, značajne osobe u društvenoj zajednici.

Marko: Kako je sve to povezano s *mindfulnessom*?



: Kada vježbamo *mindfulness*, zapravo vježbamo promatrati um. Kada vježbamo promatrati um, stječemo uvide u načine na koje nas um vara. Jedan od načina na koje nas um vara jest taj da nas konstantno uvjerava da smo mi naša uloga. A bez uvida kojim spoznajemo da nas um vara jednostavno nije moguće napustiti ulogu zato što je mi ne prepoznavamo kao ulogu koju glumimo već kao pravo istinsko *ja*. Moderni američki filozof Ken Wilber u jednoj od svojih knjiga lijepo opisuje fenomen: “...onako kako definiramo *ja* i *moje*, tako doživljavamo svoje osobne granice: ime, tijelo, spol, obitelj, naciju, zaposlenje, status, financije, emocionalne veze i ostalo. Potom nam sve te ‘posjede’ valja čuvati, braniti i proširivati”.

Marko: Pod svaku cijenu!

Mihajlo: Doista je tako. Ponekad to doslovce podrazumijeva “po cijenu života” - i to ne samo našeg života, već i života drugih ljudi. Vjerujem kako je onda samo po sebi razumljivo da neprekidna borba za dokazivanjem u svim navedenim područjima nezostavno proizvodi mentalni i tjelesni stres koji se s godinama samo produbljuje.



: Svaki naš pokušaj da stres “dovedemo pod kontrolu” pretvara se u puko potiskivanje i prikrivanje napetosti.

Mihajlo: Riječ je o fenomenu potiskivanja “pod tepih” uma. Zbog toga - umjesto da oslabi - napetost dodatno jača

“ Svaki naš pokušaj da stres “dovedemo pod kontrolu” pretvara se u puko potiskivanje i prikrivanje napetosti.

pretvarajući se u životnu naviku koja prožima sve aspekte našeg života. Stres tada prožima spavanje, hranjenje, komunikaciju s drugim ljudima... sve do načina razmišljanja o najbanalnijoj svakodnevnicu. Takvo stanje uma neminovno se odražava na naše tjelesno zdravlje i vitalnost, a to se ne može liječiti antidepresivima, lijekovima ili odlaskom u teretanu. Sve dok nam um, pomoću svojih filtara, život interpretira kao da je “problematičan”, on će takav i ostati.

Oslobađanje urođenih potencijala uma

Marko: Vratimo se na priču o biznisu. Navedeni obrazac potiskivanja stresa u posljednje vrijeme sve više jača: rokovi nas ubijaju, očekivanja šefova rastu, budžeti se smanjuju, konkurencija postaje sve jača. Uz to, od nas se očekuje da ostvarimo i vodimo uspješan privatni život. Svatko od nas, prije ili kasnije, dolazi u situaciju da se ozbiljno zapita: puknuti ili dati otkaz? Ili ipak postoji nešto treće; mogućnost da *temeljito promijenimo odnos prema poslu?* Može li nam *mindfulness* pomoći na tom trećem putu?

Mihajlo: Može.

Marko: S obzirom na to da je odgovor pozitivan, molim te da čitateljima pobliže

opíšeš praksu. Iako im to zasigurno neće pomoći da je odmah samostalno primijene, vjerojatno će nekoga dodatno zaintrigirati za *mindfulness*.

Mihajlo: Jednostavno rečeno, glavni cilj *mindfulness treninga* sastoji se u tome da odustanemo od pokušaja da voljno “kontroliramo” sadržaje vlastita uma, u čemu ionako nećemo uspjeti. Umjesto toga, primjenom *pomnog promatranja* sprječavamo da um kontrolira nas te da nas gura u uobičajene impulzivne reakcije na situacije s kojima se susrećemo. Riječju, umjesto borbe sa samim sobom, kroz neutralno pomno promatranje učimo *otvoriti prostor* za novu vrstu svjesnog djelovanja.

“ Pomnost se koristi kako bi se um pretrenirao, nakon čega nam pomnost više ne treba za ponavljanje pretreniranog obrasca.



Mi već sada imamo vrhunski istreniran um koji se naziva *pretrenirani um*. Pretreniranje je postupak kontinuiranog ponavljanja uvijek istog obrasca sve dok ga ne usvojimo na nesvjesnoj razini. Na takav smo način naučili voziti automobil - prvo smo svjesno stiskali kvačilo, mijenjali brzine i dodavali gas, svjesno oduzimali gas, stiskali kvačilo, izbacivali auto iz brzine i kočili. Ponavljajući bezbroj puta uvijek iste aktivnosti vremenom smo *pretrenirali* um pa ih on sada nesvjesno i automatski obavlja. Stoga na aktivnosti vožnje automobila danas više ne moram obraćati *ni najmanju pažnju*. Naglašavam izjavu: *ni najmanju pažnju*. Dakle, ne moram biti *poman* u vožnji da bih mogao upravljati vozilom.

Navedeni postupak koristi se u obuci vojnika kako bi ih se pretreniralo u rastavljanju i sastavljanju oružja. Uvijek iznova vojnik sklapa i rasklapa... sklapa i rasklapa... sve do trenutka kada je um osposobljen da nesvjesno sklopi i rasklopi oružje čak i usred noći. Ako se kojim slučajem usred borbe oružje u mraku zaglavi, vojnik neće imati problema s time. Dakle, *pomnost* se koristi kako bi se um pretrenirao, nakon čega nam

pomnost više ne treba za ponavljanje pretreniranog obrasca.

Kad pogledamo u kojim smo sve obrascima u životu *pretrenirani* - a to se može učiniti samo ako u miru sjednemo i reflektiramo na svoje ponašanje, osjećaje i uvjerenja - iznenada ćemo početi uočavati *destruktivne* obrasce koji će jedan za drugim izvirati. Riječ je o obrascima koje automatski ponavljamo, a potom se žalimo zbog uvijek istih neželjenih ishoda. To se događa radi toga što nam je um jednostavno pretreniran da te obrasce ponavlja pa to onda uspješno i čini. Jedini način da se to promijeni jest, kao što je Mihajlo istaknuo: pomnim promatranjem *otvoriti prostor* za novu vrstu svjesnog djelovanja.

Marko: Ne radi li se ovdje o prezahtjevnom zadatku?

Mihajlo: U početku se doista *čini* kao da je riječ ne o zahtjevnom već o nemogućem zadatku, ali ubrzo postaje jasno da tako nije. Pod uvjetom da se držimo jednostavnih uputa, pomno usmjeravanje pažnje omogućit će nam da na situacije ne reagiramo na temelju starih navika već svjesno birajući najbolji mogući odgovor primjeren trenutku.

Kroz ustrajnu vježbu stres koji nas opsjeda ubrzo počinje nestajati, a iz prostora uma - kojeg ponekad nazivamo i stanjem *sadašnjeg trenutka* - navire svježina i potreba za kreativnim djelovanjem. No, valja istaknuti kako program *mindfulnessa* koji prakticiramo na ISOD-u nema za cilj tek puko smanjivanje stresa. U svom izvornom obliku on smjera buđenju uspavane latentne inteligencije koja neminovno počinje izvirati onda kada odbijemo biti zarobljenici vlastitih uloga i ograničenja koje smo si sami nametnuli.

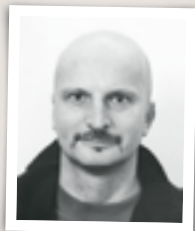


Pokušat ću rezimirati: buđenje uspavane latentne inteligencije glavni je cilj *mindfulnessa*, a oslobađanje od stresa je nuspojava. Upravo se u tome krije ključna razlika izvorne prakse *mindfulnessa* i površnih programa koji se sve češće pojavljuju na Zapadu.

“ Buđenje uspavane latentne inteligencije glavni je cilj *mindfulnessa*, a oslobađanje od stresa je nuspojava.

Iskustva polaznika

Marko: Recite nešto o prvim iskustvima. Kako izgleda kad programu pristupi osoba bez ikakvog prethodnog iskustva u *mindfulnessu*? Posebno me zanima kako na sve to reaguju poslovni ljudi navikli na tradicionalne programe osobnog razvoja na kojima se nešto crta, zbraja, promišlja, analizira, diskutira?



Moram priznati kako sam i sâm začuđen u kojoj mjeri ljudi pozitivno reaguju na ovu vrstu edukacije: zapravo, čini mi se da čovjek brže napreduje ako manje zna o *mindfulnessu*. Zbog dosljednosti i discipliniranosti koju su razvili kako bi uspjeli u poslu, poslovni ljudi imaju sve pretpostavke da uz precizne upute ostvare pomake u iskustvu koji ih na koncu iskreno iznenade. Tako je jedna polaznica izradila *Excel* tablicu u koju je ažurno unosila minutažu provedenu u praksi *mindfulnessa*.

Marko: A što je s polaznicima koji nisu disciplinirani?

Ivan: Scott Peck započeo je bestseller *Put kojim se rjeđe ide* tvrdnjom da je život satkan od niza problema te da je *disciplina* osnovno oruđe za njihovo rješavanje. Gledamo li na život iz te perspektive, čini se kako smo svi - osim malobrojnih pojedinaca - u velikom problemu. Većina nema dovoljno discipline da odoli hrani, ljenčarenju ili nekoj drugoj vrsti ugone. Većina nema dovoljno discipline da redovito odlazi u teretanu - čak ni onda kada im život o tome ovisi - što se odlično razabire iz raznih studija američkih liječnika koje su pokazale kako će tek jedan od sedmorice ljudi promijeniti prehranu i prihvatiti se tjelovježbe, čak i onda kada mu liječnici izravno kažu da mu život ovisi o tome. No, disciplina je samo navika, a kao i

“ Moram priznati kako sam i sâm začuđen u kojoj mjeri ljudi pozitivno reaguju na ovu vrstu edukacije.

sve druge navike usvaja se ako ima poticaja, ako je odgovor rutinski te ako iza njega slijedi nagrada.

Marko: Možeš li pojasniti tu rečenicu, čini mi se važnim da te dobro razumijemo.



Pojasnit ću kroz primjer. Mi redovito peremo zube zato što nas *poticaji* kao što su pomisao na karijes, bol, stomatolog i zvuk brusilice motiviraju da nešto učinimo kako bismo sve to izbjegli. Druga važna komponenta navike je *rutinski odgovor* na te poticaje. Kad bi rješenje za problem karijesa bilo iznimno komplicirano, takvo da svakog jutra razmišljam kako ću danas spriječiti nastanak karijesa i svakog dana imam novu metodu, tada ne bismo mogli uspostaviti naviku. Rutinski odgovor na ovaj poticaj ogleda se u četkici, pasti te dvije do tri minute četkanja. Ponavljamo li rutinski tu metodu svako jutro i svako večer, ona postaje navika.

Da bi se navika održala, mora postojati *nagrada*. Nagrada za četkanje su lijepi, zdravi zubi i desni, te odsustvo zadaha.

Sve to jednako vrijedi i za *mindfulness*. Ako sam pod stresom, to je poticaj. Prijeti li mi neuspjeh u poslu, otkaz ili razvod, tada

“Metoda mindfulnessa jednostavna je i rutinski ponovljiva. Nagrade su sloboda biranja odgovora, smanjenje broja neželjenih reakcija, kvalitetniji odnosi te sveukupno sretniji život.

postoji motivacija da nešto učinim. S druge strane, ukoliko mi je u životu lijepo i ugodno, tog poticaja nema. Zašto bih sjeo i prakticirao *mindfulness* ako mi je i bez toga lijepo? Nadalje, metoda prakticiranja je jednostavna i rutinski ponovljiva. Konačno, nagrade su sloboda biranja odgovora, smanjenje broja neželjenih reakcija, kvalitetniji odnosi, te sveukupno sretniji život.

“ Ljudi su bića navika, a ne discipline.



Mi smo bića navika, a ne discipline. Na samom početku naglasili smo kako su neke navike problem. Pa ipak, dobro je što se taj problem može riješiti onime u čemu smo već dobri - u stvaranju novih navika.

Mihajlo: U tome je doista ključ uspjeha u praksi: stvaranje navike koja se ustrajno ponavlja ključni je sastojak važan za napredovanje. Za to ne treba posebno obrazovanje niti posebna inteligencija. Štoviše, svatko od nas sposoban je usvojiti novu naviku. U vojsci nadređeni često znaju reći “nisi ovdje da misliš, nego da radiš što ti se kaže”. Nalik tome, u vježbanju *mindfulnessa* možemo kazati kako nismo tu da mislimo, već da slijedimo jednostavnu uputu koju praksom pretvaramo u naviku. Razlog takvom postupanju jednostavan je: um ne voli da netko propitkuje njegovu logiku i obrasce funkcioniranja, pogotovo kada se

radi o njegovu vlasniku. Stoga se u nastojanju da nas obeshrabri od redovnog vježbanja služi raznim smicalicama: “prodaje” nam zanimljive ideje, čini nas pospanima, pjeva nam pjesmice, govori nam da je sav taj trud nepotreban i beskoristan. Šapuće nam mnogo drugih sličnih stvari.

Ako na svaku takvu provokaciju osoba zastane s praksom, uvježbavanju uma brzo će doći kraj. Međutim, ako se ustrajno držimo

uputa, naš um nema drugog izbora nego se u nekom trenutku primiriti. Zato je za uspjeh u mindfulnessu ključna *redovitost*, odnosno svakodnevno djelovanje u malim “dozama” na duge staze.

Uvijek mi je zanimljivo promatrati ljude koji početkom tečaja nisu mogli mirno sjediti više od minute kako potom bez problema mirno sjede promatrajući vlastiti um dulje od sat vremena.

Uvid u tečaj

Marko: Možeš li nam dočarati kako u praksi izgleda *mindfulness* edukacija? Kad bi neki od naših čitatelja “zavirili u učionicu”, da tako kažemo, na što bi naišli?



Sam tečaj sadrži šest trodnevnikih edukacijskih modula koji se održavaju u periodu od šest mjeseci. Polaznici se progresivno uvode u brojne procedure neophodne da bi praksa *ponovno* donijela željene rezultate, te slušaju neophodna popratna objašnjenja kako bi se upute razumjele u ispravnom kontekstu. Od ispravnog položaja za sjedenje, osvještavanja tijela, načina disanja pa do ciljanih načina usmjeravanja pažnje na procese koji se događaju u nama i svakodnevnog rada na domaćim zadaćama - ništa nije prepušteno slučaju.

U početku se praktičare ohrabruje da vježbaju 15 minuta dnevno, držeći se jednostavnog principa: “Ako praksi želite

posvetiti više vremena slobodno to možete učiniti, ali ni po koju cijenu ne smijete vježbati kraće od tog perioda.” Jednom kad se uspostavi navika mentalne higijene poput, primjerice, pranja zuba, tada sve postaje lako i jednostavno, a rezultati su samo pitanje trenutka.

Iz modula u modul raste kompleksnost postavljenih zadataka usmjerenih na promatranje procesa koji se odvijaju na razini tijela, osjećaja i razmišljanja, a vrijeme koje se provodi u praksi sve više raste - prvo na 20, zatim na 25 minuta, pola sata i tako redom. Domaće zadaće također postaju složenije

“ Pod uvjetom da se polaznici pridržavaju spomenutih uputa i slijede postavljene protokole, promjene će se neminovno pojaviti.

te se prakticiraju dva puta dnevno. Osim u sjedećoj praksi, sudionici tečaja uvijek bave se u korištenju principa *pomnosti* pri slušanju i pričanju, hodanju i promatranju drugih. Iako se polaznici na početku najčešće ne poznaju, povezivanje koje ostvaruju kroz tiho sjedenje i otvoreno dijeljenje vlastitih iskustava u praksi stvara jedinstvenu grupnu dinamiku koju je teško opisati dok

je čovjek ne doživi - ljude ništa ne povezuje čvršće od dijeljenja tišine.

Pod uvjetom da se polaznici pridržavaju spomenutih uputa i slijede postavljene protokole, promjene će se neminovno pojaviti, ponekad u takvoj mjeri da se pojedinci više ne mogu prepoznati u odnosu na vrijeme prije edukacije.

Važnost kvalificiranog učitelja

Marko: Sve rečeno čini se vrlo strukturirano, a opet jednostavno. No, moram se zapitati što mene - ili bilo kojeg čitatelja *qLifea* - priječi u tome da samostalno prakticiramo *mindfulness*? Uputa kako to činiti na internetu ima posvuda. Čemu uopće prolaziti takav tečaj ako to možemo sami učiniti?



: Samo mi zapadnjaci možemo biti toliko arogantni da se sjetimo nečeg sličnog. Vjerovao ili ne, nebrojeno puta sam čula za takve i slične ideje. Ljudi nazovu, htjeli bi pohađati *mindfulness* trening, nemaju nikakvih prethodnih iskustava s

mindfulnessom, a onda u trećoj rečenici pitaju hoće li po završetku tečaja moći voditi grupe te hoće li po završetku postati certificirani majstori *mindfulnessa*.

Naišla sam i na ponudu jednog Hrvata velikom hotelskom lancu u kojoj nudi tečaj *mindfulnessa* nazivajući sebe učiteljem i publicistom jer je napisao knjigu o duhovnosti te zato što je mjesec dana proveo u Indiji *blizu* Dalai Lame. Vidjela sam - i još uvijek viđam - diletantizam u coachingu, a čini se da je *mindfulness* novo područje koje postaje pravi raj za šarlatane koji "love u mutnom" dok je sve to skupa još uvijek u povojima.

Ivan: Daniela i ja proveli smo doslovce tisuće sati treninga pod supervizijom, godinama redovito prakticiramo. Unatoč tome, kad smo odlučili pokrenuti *mindfulness* u Hrvatskoj nismo ni pomislili samostalno voditi ljude kroz praksu. Jednostavno rečeno, smatramo da još uvijek nismo spremni za takav iskorak. Nismo spremni kvalitetno odgovoriti na *sve* situacije s kojima smo se tijekom godina susretali na raznim treninzima.

“ Vidjela sam - i još uvijek viđam - diletantizam u coachingu, a čini se da je *mindfulness* novo područje koje postaje pravi raj za šarlatane.

Marko: Interesantno. O kakvim je situacijama riječ?

Ivan: Nakon što polaznik zatvori oči ostajući sam sa svojim umom teško je predvidjeti u kakvom ga “društvu” ostavljamo. Potom, kada počne pažljivo proučavati um, podsvijest će se prije ili kasnije otvoriti pozivajući svakojake doživljaje i iskustva da izrone na površinu.

Marko: Možeš li slikovitije dočarati o čemu je zapravo riječ? Što se doista događa u procesu otvaranja podsvijesti? O kakvim se iskustvima radi?



Prije svega riječ je o potisnutim sadržajima iz života: traumama, strahovima, bojaznima i neurozama. Imali smo rijetku priliku učiti o tome od dr. Daniela Browna, kliničkog profesora psihologije s *Medicinskog fakulteta Sveučilišta Harvard* koji nam je pričao o tome kako njegovi studenti meditacije imaju tendenciju fiksirati se na psihodinamičku razinu meditativnog iskustva. Drugim riječima, podučavao nas je o tome kako se pojedinim ljudima - kada sjednu u meditaciju - pokrene proces primarnog mišljenja, nagonski impulsi, fantaziranja, sanjarenja, nerealistična iskustva, prisjećanje na prošle događaje te o tome kako im se oslobode

“ Samo iznimno neodgovorni pojedinci, s malo ili nimalo predznanja, iskustva i supervizije, mogu se upustiti u eksperimentiranje s umovima ljudi.

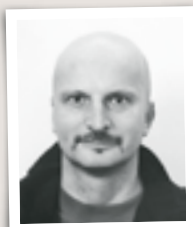
potisnuti konfliktni materijali, emocionalna labilnost ili nagle promjene raspoloženja. Osim što mora biti izvrstan poznavatelj ljudskog uma - s obzirom na to da funkcionira kao svojevrsni “turistički vodič” kroz putešestvije uma - voditelj meditacije mora biti sposoban nositi se s navedenim fenomenima kada i ako se pojave u pojedinca ili grupe. Voditelj mora prepoznati koga je uputno usmjeriti s meditacije na terapiju te mora znati *što* učiniti ako se spomenuti fenomeni - unatoč svemu - svejedno pojave.

Osim toga, u meditacijskim grupama, isto kao i u psihoterapiji, javljaju se tzv. *transferi* ili *prijenosi*. Riječ je o učestaloj sklonosti našeg uma da nove situacije vidi i prepoznaje u sklopu matrica ranijih iskustava. U terapiji se *prijenos* pojavljuje onda kada pacijent terapeuta doživljava kao roditeljsku figuru. U meditaciji se *prijenos* pojavljuje kao zrcaljenje ili idealiziranje voditelja meditacije. U slučaju zrcaljenja, polaznici traže od voditelja prihvaćanje i potvrdu svoje osobnosti, a u slučaju idealiziranja u potrazi su za stanjem s izvorom idealizirane snage i mirnoće. Dr. Reginald Ray opisao nam je i treći tip *prijenosa* - s kojim se on često susretao - kaotične oscilacije između omnipotencije i devaluacije učitelja od strane polaznika. U jednom trenutku, za takvog je polaznika voditelj svemoguć, može čitati misli, veći je od sudbine, a u drugom - kada ga sretne na šanku s pivom u ruci - već je pijano smeće i lažov koji obmanjuje ljude.

Sva ta stanja i pojave imaju svoje uzroke, objašnjenja i načine kako se uspješno nositi s njima. Stoga se ne može zaključiti drugo nego da se samo iznimno neodgovorni pojedinci, da ne upotrijebim neki drugi izraz, s malo ili nimalo predznanja, iskustva i supervizije mogu upustiti u eksperimentiranje s umovima ljudi. Nažalost, takvih je slučajeva mnogo.

Razvoj vrlina i podrška autentične loze majstora

Marko: Mihajlo, što je tebe nagnalo da se zainteresiraš za meditaciju i *mindfulness*?



Iz nekog neobičnog razloga, još kao klinca prije nekih tridesetak godina, očarao me susret s budističkom tradicijom Dalekog istoka. Za moj

ukus, riječ je o tradiciji koja ima odgovore na pitanja preko kojih drugi filozofski i duhovni sustavi šutke prelaze. Osim toga, nudi praktičan alat za provjeru svojih teza - praksu meditacije.

Izučavajući osnove budističkog puta, krajem osamdesetih godina prošlog stoljeća prvi puta sam se susreo s praksom *Četiri osnove pomnosti* - sastavnim elementom Budinog učenja. Fascinirala me je praktičnost i učinkovitost navedene metode uvježbavanja uma, te sam pod vodstvom mojih tadašnjih učitelja prvi puta ušao u sustavni trening. Kasnije, kada sam putovao Dalekim istokom proučavajući stare budističke tekstove, istraživao sam na koji su način različite budističke škole primjenjivale tu praksu, a posebice tibetska tradicija budizma koju sam specijalizirao. Saznanja do kojih sam došao primjenjivao sam potom godinama u suradnji s ljudima koje je interesirala budistička meditacija. Moram kazati kako sam tijekom cijelog tog perioda svjedočio praktičnosti i učinkovitosti prakse.

Kako se proteklih godina *mindfulness* na Zapadu počeo pretvarati u zasebni sustav osobnog razvoja, na poziv Ivana i Daniele odlučio sam u okviru ISOD-a predstaviti program koji je po svojim osnovnim

“Izučavajući osnove budističkog puta, krajem osamdesetih godina prošlog stoljeća prvi puta sam se susreo s praksom *Četiri osnove pomnosti* - sastavnim elementom Buddhinog učenja.

značajkama vrlo blizak izvornoj poruci te istovremeno prilagođen modernim vremenima. U tome su me podržali moji tibetanski učitelji i slavni Matthieu Ricard, molekularni biolog i redovnik koji je stručnoj javnosti poznat po istraživanjima vlastita uma i mozga tijekom prakse meditacije. Navedena istraživanja priskrbila su mu titulu “najsretnijeg čovjeka na svijetu” (s kojom on sâm, uzgred rečeno, nije baš “najsretniji”) i omogućila popularizaciju izvornog *mindfulnessa*. Na Zapadu, Matthieu je danas jedan od najpoznatijih svjetskih eksperata za meditaciju, a upravo mi je on sugerirao da se okrenem praksi koja će uz neutralno promatranje uma sadržavati i razvoj ljudskih vrlina - *ljubavi, suosjećanja, radosti i jednakosti* prema svim bićima. Naime, kao što Matthieu kaže, ako se *mindfulness* ogoli od spomenutih vrijednosti, tada se lako može dogoditi da u dobroj namjeri stvorimo uvježbanog snajperistu - stopljenog sa sadašnjim trenutkom - koji sabrano i “bez stresa” ubija ljude kao na pokretnoj traci.

Međutim, jednom kada u umu počnemo razvijati suosjećanje za druge, takva situacija sama po sebi otpada. Riječju, cilj vježbanja

mindfulnessa ne bi trebalo biti tek puko dokidanje stresa i pospješivanje koncentracije jer sebično korištenje tog i sličnih alata umjesto da umanjí često može dodatno ojačati egoizam. No, kad smo pritom duboko svjesni činjenice da živimo integrirani u zajednicu drugih ljudi, koji ovise o nama baš kao i mi o njima, tada praksa donosi drugačije rezultate: jača osjećaj odgovornosti za druge, uvažava posebnosti, jača strpljenje u komunikaciji i vjeru u činjenicu da svi ljudi imaju mogućnost napredovati i pomicati vlastite granice.

Upravo na takvim vrijednostima počiva izvorni *mindfulness* koji vodim. Danas, nakon godina njegove primjene i brojnih polaznika koji su prošli naše radionice, čini se kako je Matthiev savjet bio pun pogodak.

Marko: U okviru ISOD-a podučava se nekoliko razina *mindfulnessa*. U čemu se razine razlikuju?



Osnovni tečaj *mindfulnessa* korak po korak vodi polaznike u osvještavanje procesa kojim se postovjećujemo sa svojim tijelom, osjetilnim dojmovima i osjećajima te mislima i mentalnim tvorevinama. Što više u tome napredujemo to lakše otvoreno prihvaćamo situacije kroz koje prolazimo i mentalni stres koji se pritom javlja. Jednom kad se na takav način uđe u iskustveni odnos s umom, polako se počinju uvježbavati posebne tehnike za kvalitetnije povezivanje s ljudima u užem i širem okruženju.

Na sljedećoj razini susrećemo se s “paradigmama *mindfulnessa*”. Za razliku od osnovnog tečaja koji se prvenstveno bavi praktičnom primjenom različitih alata,

paradigme pružaju širi teoretski okvir koji detaljno odgovara na pitanje o tome *kako* sve to skupa funkcionira. Tako dolazimo do novog razumijevanja vlastite prakse, što nam zauzvrat učvršćuje temelje za ostvarivanje promjena u umu. Vratimo li se u kontekst biznisa, trebamo kazati kako su navedena znanja izuzetno primjenjiva u poslovnoj svakodnevnicu, bilo da je riječ o pojedincu ili o timu. Novopronađena razina mentalne sabranosti i *pomnosti* omogućuje nam, naime, da se posve usredotočimo na zadatke, a da nas pritom ne ubija stres. Istovremeno, počinjemo otkrivati kako naši suradnici raspolažu mnogo većim potencijalima negoli se dotad činilo, te da ih samo trebamo potaknuti i komunicirati s njima na pravi način. To ostvarujemo najviše kroz promjenu osobnog stava u kontaktima s drugima. Kada ljudi primijete da ste istinski zainteresirani za njih i njihov doprinos poslu, u ruke dobivate ključ koji otvara zlatna vrata; ključ koji se ne može nadomjestiti bilo kojom tradicionalnom “komunikacijskom strategijom” ili “taktikom”.

Nedavno sam svjedočio slučaju da su dvije kolegice - koje godinama rade u istoj tvrtki - na treningu *mindfulnessa* uvježbavale *pomno slušanje* i *pomno pričanje*. Tijekom vježbe ustvrdile su da imaju toliko toga zajedničkog da im je jednostavno nevjerojatno kako to ranije nisu otkrile. Potaknute novim kontaktom odlučile su se bolje upoznati i produbiti poznanstvo. Zapravo, to nije izolirani slučaj već prije predstavlja pravilo nego iznimku.

“Novopronađena razina mentalne sabranosti i pomnosti omogućuje nam da se posve usredotočimo na zadatke, a da nas pritom ne ubija stres.

Integralni studij meditacije

Marko: Koji su vam daljnji planovi u pogledu *mindfulnessa*? Prema vašemu mišljenju, u kojem će se smjeru razvijati potražnja za ovom specifičnom edukacijom?

“ Studij je pravi dragulj, nešto što ljudima u ovoj regiji nikada do sada nije bilo dostupno.



: Maštajući o pokretanju *mindfulnessa* u Hrvatskoj, primarno sam imao viziju punokrvnog, integralnog studija meditacije. Razmišljao sam

o tome kako nam na ruku ide činjenica da je *mindfulness* - relativno usko područje konceptata i praksi unutar šireg područja meditacije - vrlo popularan na Zapadu. Prakticira se u Davosu, na *World Economic Forumu*, ubrzano se širi po cijeloj Americi i razvijenim zemljama Europe. Činjenica je kako je riječ o snažnom trendu koji prijeti opasnošću da meditaciju učini žrtvom komercijalnog uspjeha jednog od svojih ograna, na isti način na koji je joga postala žrtvom komercijalnog uspjeha svojeg sustava vježbi. No, kao što joga nije tjelovježba, meditacija nije *mindfulness*!

Ogromna bi šteta bila kada bi se nevjerojatno bogata riznica znanja i praksi u području meditacije, svela tek na komercijalno

silovanu, operušanu i ofucanu praksu zapadnjačkog shvaćanja *mindfulnessa*.

Zbog toga u suradnji s ISOD zajednicom inzistiram na tome da Mihajlo nakon druge razine započne s planiranom trećom i četvrtom razinom cjelovitog studija meditacije. Ništa manje od toga nije dovoljno, a ništa više od toga nije potrebno. Prije pokretanja prvog tečaja *mindfulnessa* Daniela i ja s Mihajlom smo detaljno prošli sve četiri razine studija i znamo da ga može prenositi polaznicima na jasan, razumljiv, zanimljiv i praktičan način. Taj studij je pravi dragulj, nešto što ljudima u ovoj regiji nikada do sada nije bilo dostupno. Stoga za mene nije pitanje hoćemo li nego tek *kada* ćemo krenuti dalje sa svakom od četiri razine. Za sada prva generacija završava drugu razinu i sve se odvija prema planu i na zadovoljstvo svih nas uključenih.

Mihajlo: Vjerojatno najteži posao ima Daniela koja svojom “magijom” privlači polaznike na *mindfulness* program. Naime, lako nam je maštati i raditi kad imamo s kime. Daniela godinama odrađuje “rudarski posao” razgovaranja s ljudima, pronalaženja zainteresiranih za osobni razvoj, pojašnjavanja što to znači doći na neki od ISOD-ovih programa, pomaganja na njihovu putu kad se jednom odluče pristupiti školi. Riječ je o pravom oceanu kontakata, slušanja, savjetovanja, podržavanja.

“ Kao što joga nije tjelovježba, meditacija nije *mindfulness*.

“ Živimo u jako maloj regiji koja na vrhu preokupacija zasigurno nema mindfulness.



Po prirodi sam ekstrovert, volim ljude, volim razgovarati s ljudima pa mi taj posao ne pada toliko teško. Međutim, činjenica je da živimo u Hrvatskoj. Čak i onda kada pribrojimo Sloveniju, Srbiju i BiH još uvijek ostajemo u jako maloj regiji koja na vrhu preokupacija zasigurno nema *mindfulness*. Stoga nam svaka preporuka bivše polaznice ili polaznika, svaki novi kontakt i svaki susret jako

puno znače. Kada ne bi bilo tih ljudi sve ovo ne bi bilo ostvarivo. Kada nam zaista ne bi bilo istinski stalo okupiti entuzijastične ljude kakvi smo i mi sami, ljude koji vjeruju da unatoč svemu sutra *može* biti bolje nego danas, da *danas* mogu biti bolji ljudi nego što su jučer bili te da *zajedno* možemo mijenjati svijet na bolje samo ako uložimo malo truda, zasigurno ne bismo uspjeli. Navedene misli vode nas iz dana u dan, iz jednog napora u drugi. Jer, kada ne bismo imali plemenitu viziju vlastita života, kakvi bismo onda bili ljudi? Kakav bismo uzor bili našoj djeci?

Marko: Dragi ISOD-ovci, zahvaljujem se na ovom poticajnom razgovoru. U svoje osobno, a vjerujem i u ime brojnih čitatelja *qLifea*, želim vam da čim dalje dosegnete na putu vlastite misije. Otvorili ste jedno sasvim novo područje - beskrajno važno za daljnji razvoj liderstva i menadžmenta. Iskreno vam čestitam na tome. Iako znam da se susrećete s nerazumijevanjem i preprekama, nimalo ne sumnjam u uspjeh. Jer, kako se to lijepo kaže, *nothing is more powerful than an idea whose time has come!*

www.iedc.si
www.quantum21.net

