

OSEĆANJE KROZ DIREKTNO ISKUSTVO...  
UMESTO KROZ RAZMIŠLJANJE

Mašinerija koja pokreće ciklus nezadovoljstva može funkcionisati toliko glatko da i ne primetimo da radi, ali to i dalje ne znači da je nezaustavljiva. Svaka veza koja čini da se mašina pokreće: telo – misli, misli – osećanja, osećanja – telo, i tako dalje, svaka ta veza prilika je za preusmeravanje. Krug se može razbiti jednostavno – unošenjem potpune svesnosti u date veze, a posebno u telo. Možda je teško poverovati u ovo. Istina, jedini način da to potvrdite jeste kroz vaše sopstveno iskustvo. Ukoliko trenutno mislite da ste *već* svesni svog zamora – zapravo previše svesni, možda bi trebalo da se podsetite teme obrađene u drugom i trećem poglavlju, u kojima je rečeno da kod potpune svesnosti nije suština u obraćanju *više* pažnje, već u razvijanju *drugačije*, mudrije vrste pažnje.

Kao što smo već videli, u radnom stanju vidimo stvari samo indirektno, kroz koprenu razmišljanja i obeležavanja. Ukoliko na uobičajen način razmišljamo o svom telu (iz perspektive naših glava), tada se, čim osetimo tromost prilikom buđenja, naš um napuni idejama o telu, o onome što nam se dešava u životu, o svemu. Ovakav način obraćanja pažnje samo će pogoršati stanje. Ukoliko umesto toga počnemo da se usredsređujemo na telo iz perspektive bivanja, otvaramo se ka direktnom osećanju samog tela. Trenutak za trenutkom, mi možemo postati svesni telesnih senzacija ali na nov način, *način koji nas ne čini toliko zaglavljanim u mislima o tome kako se osećamo u sopstvenom telu*. Usled toga, osećaji tromosti mogu iščeznuti, poput magle koja se podiže. Ne moramo da se trudimo da odu. Pre ili kasnije, ti osećaji neminovno će nestati sami od sebe jer ih ne hranimo neprestanim negativnim razmišljanjem a da toga nismo ni svesni. U tom procesu, pravimo zaokret od osećaja nemoći u njihovom prisustvu do ovladavanja održivim načinima da budemo sa njima, ili sa bilo čim što naiđe.

Potpuna svesnost podrazumeva smeštanje u samoj svesnosti, koja se od misli i osećanja razlikuje koliko i nebo od oblaka, ptica, i vremenskih prilika koje prolaze kroz njega. Ona je veća posuda u kojoj se dešavaju svi drugi događaji uma. To je različita vrsta znanja,

*Kada um na fizičke senzacije instinktivno odgovara mislima o telu, javlja se podloga za ruminiranje. Potpuna svesnost obezbeđuje nam drugačiji način spoznaje našeg tela – takav koji nas neće zarobiti.*

različita vrsta bivanja. To je kapacitet koji svi već posedujemo, urođen svim ljudima. I možemo naučiti da mu verujemo. Možemo vežbati da se više odmaramo u svesnosti, putem ovakvog saznavanja i bivanja. Možemo čak i otkriti da ovakva svesnost

nudi određenu vrstu zaštite ili skloništa od životnog napora i stresa, oslobađajući nas od naviknutih i zloćudnih ciklusa radnog stanja, i oblaka depresije koji se nadvija nad nama.

Kao što smo rekli, radno stanje i njegovi obrasci razmišljanja imaju tendenciju da pomračuju iskustveni kvalitet stanja bivanja. Iz tog razloga, trening potpune svesnosti podrazumeva opsežnu vežbu postepenog kontaktiranja, trenutak za trenutkom, sa direktnim iskustvom života koji se dešava. Telo je odlično mesto za početak razvijanja ovakvog novog načina postojanja. Sama čulnost sirovih telesnih senzacija obezbeđuje idealnu bazu iz koje se razvija nov, direktniji, iskustveni, čulni način poznavanja.

Pomalo je začuđujuće to da mi možemo uneti potpunu svesnost u naše iskustvo o telu u bilo kom trenutku, pod bilo kojim uslovima. Možemo početi čak i dok sedimo ovde, upravo sada, putem jednostavnog eksperimenta koji ćemo opisati.

Izaberite deo tela i razmišljajte na trenutak o njemu. Hajde da se usredsredimo na ruke i da razmišljamo o njima, a da pritom ne gledamo u njih. Najčešće, kada razmišljamo o svojim rukama, slika koja se javlja u našoj glavi ista je kao ona koju imamo kada ih uobičajeno gledamo, iz perspektive naših očiju. To je kao da u glavi imamo posmatrača. Mi znamo gde su ruke i kako one izgledaju, ali pomalo smo udaljeni od njih. Možda ćemo shvatiti da imamo mnogo misli o sopstvenim rukama. Možda će nam se dopasti oblik naših ruku, a možda neće; možda ćemo razmišljati o tome kakve su naše ruke ili nokti u odnosu na ruke i nokte ljudi koje znamo, ili ćemo razmišljati o načinu na koji naše ruke stare. Ali šta se dešava ukoliko sopstvenim rukama pristupimo na drugačiji način?