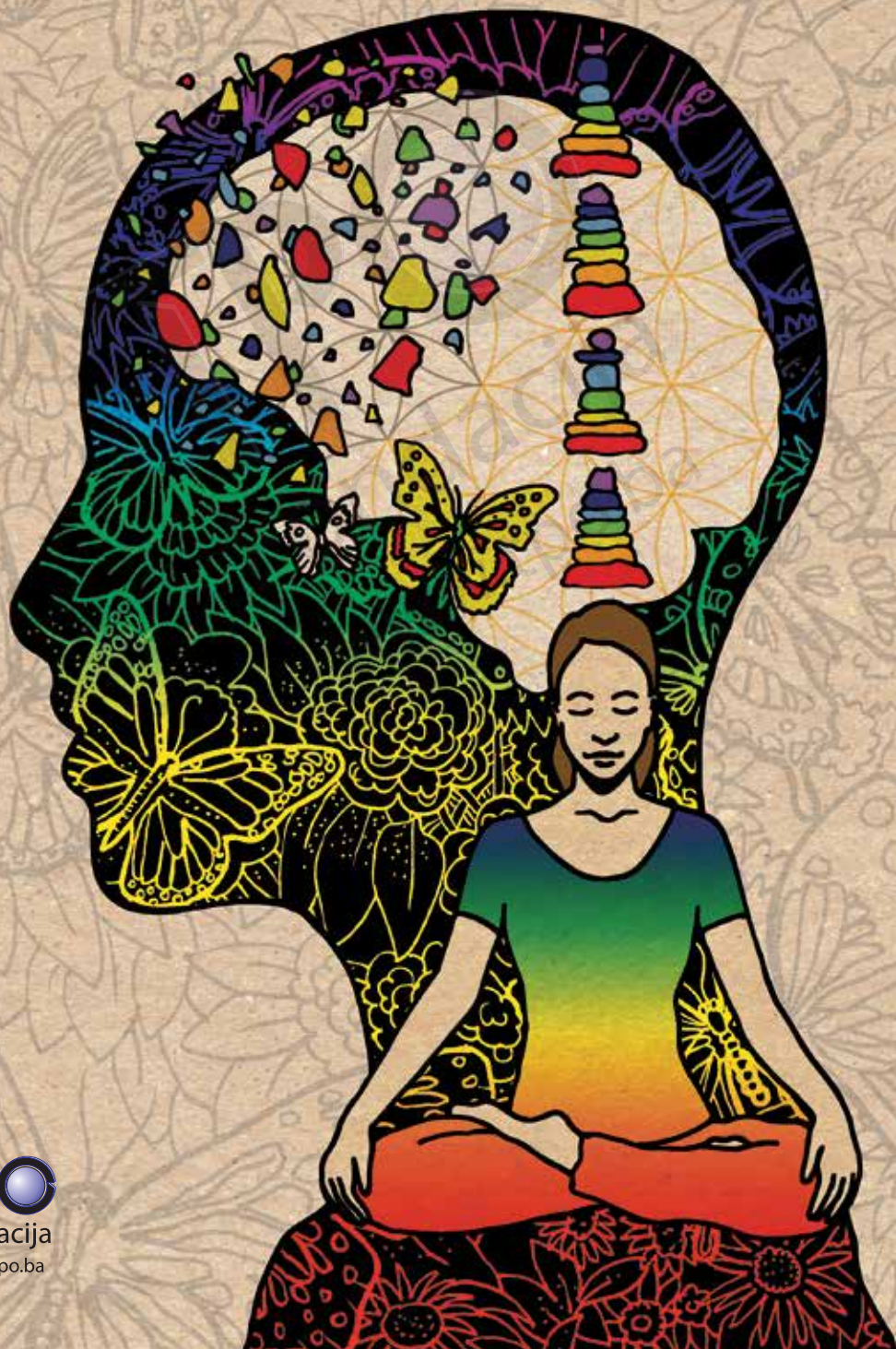


DNEVNIK MISLI – BUDNOST SRCA





IMPRESUM:

Dnevnik misli – budnost srca

Izdavač: TPO Fondacija

Autorica teksta: Zilka Spahić Šiljak

Autor ilustracija: Neven Misaljević

Lektura: TPO Fondacija

DTP: Neven Misaljević

Štampa: Amos-graf d.o.o.

Tiraž: 1000

Godina: 2017.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

159.944.4

615.851

SPAHIĆ Šiljak, Zilka

Dnevnik misli - budnost srca / [autorica teksta Zilka Spahić Šiljak] ; [autor ilustracije Neven Misaljević].

- Sarajevo : TPO fondacija, 2017. - 107 str. : ilustr. ; 25 cm

ISBN 978-9926-422-09-7

I. Šiljak, Zilka Spahić - Spahić Šiljak, Zilka

COBISS.BH-ID 24705542



DNEVNIK MISLI – BUDNOST SRCA

Fondacija
www.tpo.ba

Sarajevo, 2017.

BUDNOST SRCA

Za ravnotežu života

Prisutnost je svjesno bivanje sada.

(Kabir Edmund Helminski)

Šta je budnost srca? Zašto je važna? Kako probudit svoje srce i održavati ga budnim? Ovim pitanjima stoljećima se bave učitelji filozofskih i duhovnih tradicija. Oni su osmislili poseban vokabular i simbole kako bi posredovali specifične vrste znanja i duhovnih iskustava koja čovjeka dovode u ravnotežu sa svim što ga okružuje i sa njim samim. Jedan od termina je i engleska riječ *mindfulness* koja znači prisutnost u momentu, svjesnost, budnost, a mi smo je preveli u značenju budnog srca.

Današnji čovjek često se čini izgubljenim i bez obzira na tehnološki napredak postaje sve usamljeniji i otuđeniji, a time i nesretniji. Tjeskoba, anksioznost i depresija koju osjeća veliki dio današnje populacije rezultat su otuđenja čovjeka i konstantne izloženosti stresu i to ne može nadomjestiti nijedan pametni telefon i virtualna komunikacija.

Nikada nije bilo više komunikacije a manje slušanja, više slika i vizuelnih podražaja a manje prepoznavanja jednih u drugima. Nikada nije bilo više komunikacijskih kanala a manje smisla i osjećaja iskrenosti u komunikaciji. Nikada nije bilo više riječi a manje njihovog utjecaja. Nikada nije bilo više informacija o patnjama i stradanjima ljudi a manje empatije i solidarnosti. Ljudi hode kroz život kao spavači, nesvjesni Sebe i nepovezani sa Sobom.

Davno su veliki učitelji kazali da je gluho i slijepo srce najgore stanje koje čovjeka može zadesiti, jer onda on i ona ne uspijevaju ni da prime svjetlo od drugih ljudi, niti da ga reflektiraju prema drugima.

Svjesnost svoga Sebstva znači svjesnost da smo povezani sa svim što postoji oko nas. **Znanje, praksa i razumijevanje ključni su za budno srce.**

Budno srce iziskuje neprestan rad i glačanje krivih površina svakodnevnim skidanjem velova neznanja, oholosti, pohlepe, mržnje i drugih negativnosti.

Tehnike i prakse budnosti srca su različite u različitim duhovnim tradicijama i svako je slobodan da uzme onu koja mu/joj najviše odgovara. Nekome više odgovara institucionalizirani religijski okvir sa određenim molitvama i praksama, a nekome više odgovaraju slobodniji pristupi koji nemaju determiniran vokabular i obrednu praksu, već smjernice u koje svako unosi svoj specifičan pristup. Ono što je važno je to da svaka duhovna tradicija nudi duševnu hranu neophodnu za budnost srca.

Budno srce može smanjiti stres i raspolučenost koju čovjek osjeća u svome biću.

Prakse budnosti srca, utemeljene na budističkim meditativnim praksama, u pojedinim zemljama su, od osamdesetih godina 20. stoljeća, integrirane i u konvencionalnu medicinu, a tehnike smanjenja stresa na temelju budnosti srca, zahvaljujući Jon Kabat-Zinn,¹ uvrštene su u konvencionalno liječenje. Jon Kabat-Zinn je ljekar i utemeljitelj Klinike za redukciju stresa na Univerzitetu Massachussets u Americi. Njegova istraživanja su pokazala da je budnosti srca prirodni kapacitet svakog čovjeka, ali i da se budnost može usavršavati vježbom. Istraživanja Harvard Univerziteta² su također pokazala da svakodnevna meditacija pomaže ne samo da naše srce postane i ostane budno, već i pomaže u jačanju imunog sistema i obnavljanju moždane mase našeg mozga koja je važna za samosvjesnost i saosjećajnost, ali i smanjenju obima moždane mase koja se povezuje sa stresom. Studije sa Yale Univerziteta³ pokazuju da se meditacijom u mozgu upostavlja novi *default mode* odnosno novi sistem funkcioniranja sa fokusom na sadašnji trenutak.

¹ *Guided Mindfulness Meditation Practice with Jon Kabat-Zinn*, <https://www.mindfulnesscds.com/>

² Britta K. Holzel, i dr., Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Elsevier B.V. *Psychiatry research: Neuroimaging*, Vol. 191 Issue 1, 30 January 211, pp.36-43 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S092549271000288X>

³ Kaitlin McLean, *The Healing Art of Meditation*, Yale Scientific, 2012, <http://www.yalescientific.org/2012/05/the-healing-art-of-meditation/>

Cilj tehnika budnosti srca je da osoba postane svjesna svoga **tijela, misli i emocija** i da se prema njima odnosi otvoreno i bez osuđivanja.

Filozofija budnosti srca temelji se na sedam ključnih principa koje smo za potrebe ovog didaktičkog materijala proširili na dvanaest. Mogu se predstaviti s dva akronima;

POVOD za BUDNOST

P – Povjerenje u sebe i druge ljude

O – Optimistično pristupaj svemu

V – Vrata otvara onaj ko je stalno na putu

O – Osjećaj empatije za druge

D – Dobročinstvo otapa ledene planine

za

B – Budno djeluj u momentu, ovdje i sada

U – Udalji se od nepotrebnog stremljenja

D – Dosta je bilo

N – Ne osuđuj i ne presuđuj

O – Oprosti sebi i drugima

S – Strpljivo hodi kroz život

T – Tragaj uvijek iznova otvorenog uma

Ovaj Dnevnik misli i djela dio je programa TPO Fondacije usmjerenih na psihosocijalnu podršku, upravljanje stresom i eliminaciju nasilja u privatnoj i javnoj sferi života. Da bi se stanje u jednoj zajednici i društvu mijenjalo potrebno je da se pojedinci i pojedinke mijenjaju, a to je proces koji zahtijeva samorefleksiju i konstantnu svjesnost svojih misli i postupaka.

Nadamo se da će vam ovaj Dnevnik pomoći da probudite svoje srce i da ga naučite održavati budnim kako biste imali uravnotežen život.

Doc dr. Zilka Spahić Šiljak



DNEVNIK MISLI – BUDNOST SRCA

4 sekunde udahni

7 sekundi zadrži dah

8 sekundi izdahni



Fondacija
www.tpo.ba



JANUAR/SIJEČANJ

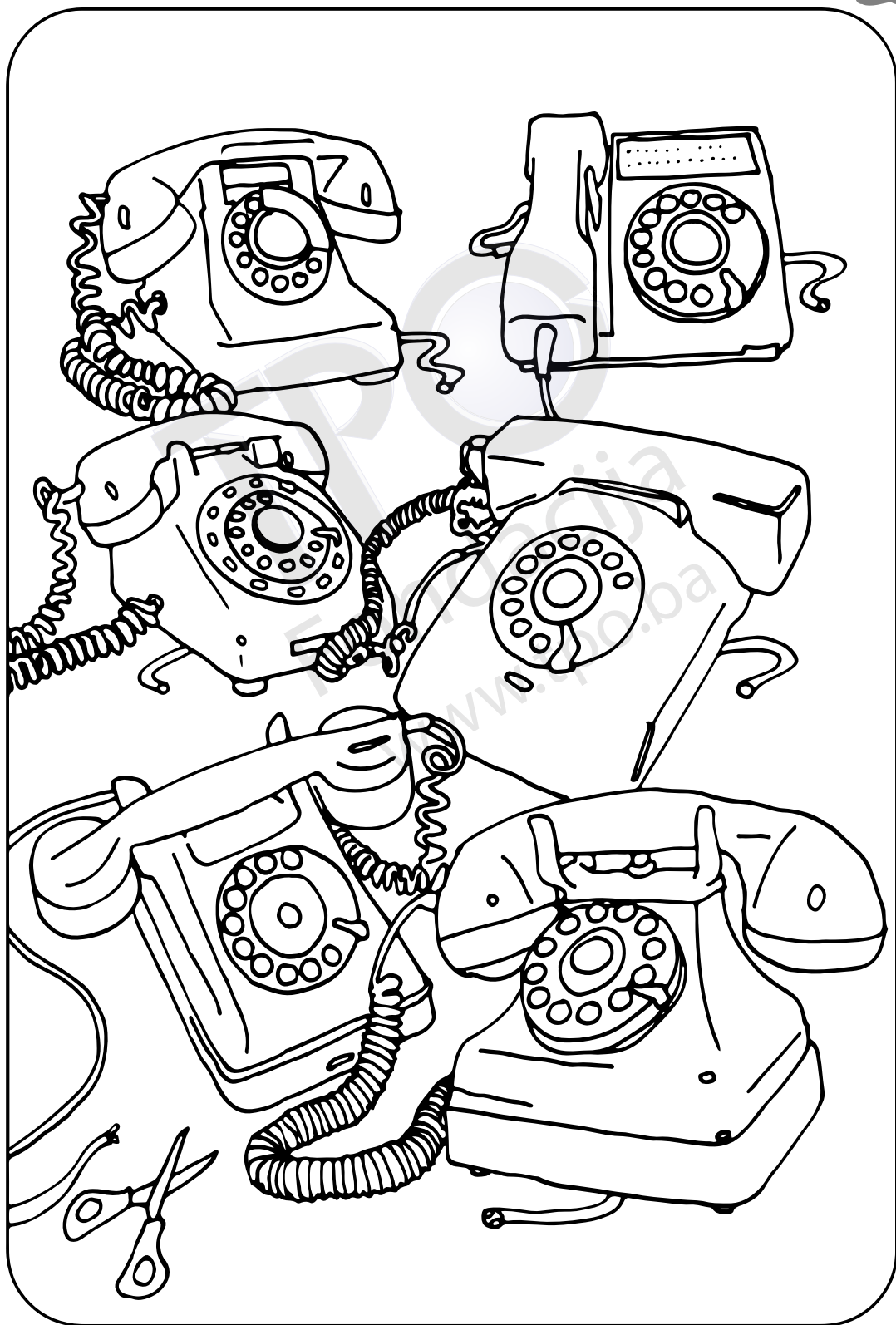
P – Povjerenje u sebe i druge ljude

Povjerenje je jedan od ključnih elemenata u izgradnji odnosa među ljudima. Većinu stvari ljudi oprostite ali narušeno povjerenje vrlo teško. Razlog tome je što treba dosta vremena da se izgradi povjerenje i što u odnosu povjerenja jednih prema drugima razotkrivamo svoje slabosti i mane, a tada smo najranjiviji. Koliko god je važno da imamo povjerenja u druge ljude, važno je imati i povjerenje u sebe i slušati svoj glas savjesti. Međutim, naše frekvencije su često nejasne i isprekidane, pa je ljudima teško uspostaviti odnos povjerenja sa sobom i drugima. Budno srce i prisutnost u momentu pomažu da se povjerenje uspostavi i njeguje.

4 sekunde udahni
7 sekundi zadrži dah
8 sekundi izdahni



4 sekunde udahni
7 sekundi zadrži dah
8 sekundi izdahni





Cilj meditacije nije kontrola misli,
već ne dozvoliti da misli kontroliraju tebe.

*Ako si u depresiji živiš u prošlosti. Ako si u stanju
anksioznosti onda živiš u budućnosti.*

Ako si u miru, živiš u sadašnjosti.

(Lao Tzu)

Danas se više nikada neće vratiti.

Budi blagoslov. Budi prijatelj/ca

Ohrabri nekoga. Nađi vremena da budeš pažljiv/a

Neka tvoje riječi liječe, a ne nanose bol.

(M.J. Michael)

