

qlife



ZNANOST I UMJETNOST LIDERSTVA

Mindfulness

No. 1 / Vol. IX / Proljeće 2017.



GENERAL MANAGEMENT PROGRAM

GET READY FOR CHALLENGES OF GENERAL MANAGEMENT

Expand your horizons and view business in a more integrated manner during the four-week long **General Management Program** at IEDC. GMP develops **competences** needed to successfully lead / manage at the level requiring **holistic view** of the company and ability to interact with diverse stakeholders.

Modul I: May 7 - 20, 2017

Modul II: November 6 - 17, 2017



IEDC

Bled School of
Management

A School with a View

PARTICIPANTS GAIN CONFIDENCE IN TAKING LEADERSHIP RESPONSIBILITIES

65% of GMP graduates assumed greater management and leadership responsibilities.

PARTICIPANTS GLOBALIZE THEIR & THEIR COMPANY'S NETWORK

66% of GMP graduates received international promotion or assignments.

PARTICIPANTS CONTRIBUTE TO COMPANY SUCCESS

Participants bring their particular management challenges to the classroom. They apply their newly acquired skills and concepts under the supervision of project mentors and develop a practical solution to the problem with a concrete action plan - the GMP Project.



#DontCrackUnderPressure



TAG Heuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860



PRODAJNA MJESTA: DICTA EXCLUSIVE, Tower Centar (Pećine), Rijeka, T: 051/403-796 · DICTA ARENA CENTAR, Lanište 32, Zagreb, T: 01/6524-231 · DICTA RI, Robna Kuća Rijeka, Rijeka, T: 051/311-007 · MAMIĆ, Gajeva 4, Zagreb, T: 01/4870-700 · ANDA STORE, Mall of Split, ul. Josipa Jovića 63, Split, T: 021/817-068 · MARLI, Vlaška 13, Zagreb, T: 01/4816-583 · SATOVI NOVAK, Decumanus 28, Poreč, T: 052/435-683 · WATCH & JEWELLERY SHOP DAVID, Giardini 7, Pula, T: 052/215-872, M: 091/1545-454 · ZTO FUTURA, Riva lošinskih kapetana 7, Lošinj, T: 051/231 499 · BORZA GRUPA, Pred Dvorom 2, Dubrovnik, T: 020/324-764 · B.VAMA, Obala hrv. narodnog preporoda 2, Split, T: 021/347-222 · B.VAMA – Joker centar, Put brodarice 6, Split, T: 021/396-818 · EXCLUSIVE CENTAR BOŽO PAIĆ, Stjepana Radića 4, Šibenik, T: 022/214-254 · ZRAČNA LUKA PULA, Duty Free Shop, 52210 Ližnjan, T: 052/530-105 · ZRAČNA LUKA ZADAR, Duty Free Shop, Zemunik, T: 023/205-800 · ZRAČNA LUKA DUBROVNIK, Duty Free Shop, Čilipi, T: 020/773-100 · ZRAČNA LUKA ZAGREB, Duty Free Shop, Pleso bb, Zagreb, T: 01/4562-504 · ZRAČNA LUKA SPLIT, Duty Free Shop, Kaštel Štafilić, T: 021/203-426 · ZRAČNA LUKA RIJEKA, Duty Free Shop, Omišalj, T: 051/842-040 · GLASNOVIĆ ZLATARSTVO, Trg sv. Stjepana 14, Hvar

EKSKLUZIVNI ZASTUPNIK ZA HRVATSKU: P-GRUPACIJA d.o.o, Omladinska 4, Rijeka, Tel: 051/227-012, E-mail: sales@p-grupacija.hr, www.p-grupacija.hr

L

Q

NEW LEADERSHIP CULTURE

Svaka tvrtka da bi uspješno poslovala treba imati jasnu strategiju, adekvatnu kulturu, kvalitetno upravljanje i učinkovite procese. **BooM** sustav uspješno gradi i povezuje te četiri komponente. Gdje god da se nalazili kao tvrtka u svom razvoju, **BooM** metodologija omogućava da definirate gdje ste u tom razvoju i što trebate napraviti da krenete dalje.

WWW.LQ.HR/BOOM

”

Rasli smo 30% godišnje, što je kao vlasniku dosta zahtjevno nositi na vlastitim plećima. S **BooM**om smo dobili sjajne alate za bolju organizaciju posla.

Mario Petković
vlasnik, izvršni
direktor

Marti d.o.o.

BooM te stalno tjera da radiš na sebi osobno i da radiš na sebi kao organizaciji.

Manuela Šola
vlasnica, izvršna
direktorica

**Komunikacijski
laboratorij d.o.o.**

BOOM uključuje cijeli tim u određivanje strateškog kursa i osigurava njihov buy-in, jer smo zajednički definisali strateške projekte. Na kraju, **BooM** omogućava da ne izgubimo fokus kroz redovne sedmične sastanke i semafor operativnih rezultata.

Adnan Misimović
vlasnik, izvršni
direktor

Megamix d.o.o. BIH

BooM je proces kojim smo uspjeli ostvariti i zajedništvo među menadžmentom, koje smatram izuzetno bitnim.

Maja Amidžić
članica Uprave

Adria grupa d.o.o.

Razmjena informacija, koja je prije uvijek predstavljala problem, riješena je strukturiranošću koju **BooM** daje. Došlo je do velikih promjena u komunikaciji što je automatski potaknulo odgovornost pojedinca.

Martina Drezga
vlasnica, izvršna
direktorica

Drezga d.o.o.

BUSINESS
ORGANIZATIONAL
OPERATIONAL
MODEL

**VRIJEME JE ZA
VELIKI PRASAK.**

B O
O M

qLife

ZNANOST I UMJETNOST LIDERSTVA

No. 1 / Vol. IX / Proljeće 2017.
ISSN 1846-9590



A School with a View

q21 Quantum21.net
Znanost i umjetnost vođenja

Izdavač: Novem izdavaštvo d.o.o., Rožmanići 18, Kostrena / **Za izdavača:** Marko Lučić / **Upravni odbor:** Danica Purg (IEDC), Marko Lučić (Quantum21.net) / **Uredivački odbor:** Lara Jelenc (Ekonomski fakultet Rijeka), Miljenko Cimeša (SoL Hrvatska), Nadya Zhexembayeva (IEDC), Nataša Rupčić (Ekonomski fakultet Rijeka), Nikica Magzan (Hrvatska pošta), Ozren Rafajac (Veleučilište u Rijeci) / **Ilustracije i grafički dizajn:** Tomislav Ćurković & Aljoša Brajdić / **Prijevod i lektura:** Biserka Cimeša / **Tisak:** Printera Grupa / **Marketing i prodaja:** Alenka Radović Pevac (Apertus d.o.o.) / qLife@quantum21.net / +385.98.981.0756

Partneri:

Emerald Management First

JOSSEY-BASS™
An Imprint of WILEY

PEGASUS
COMMUNICATIONS

society for
SoL
organizational learning

McKinsey & Company

Rijeka, Ožujak 2017.

9

Tema broja: Mindfulness

Marko Lučić

13

Osnove mindfulness prakse

Ryan M. Niemiec

Autor u tekstu iznosi povijest, definiciju te uobičajene zablude o koncepciji mindfulnessa koje kolaju javnošću. Također piše o tome zašto je mindfulness toliko učinkovit te zašto bi se ljudi uopće trebali baviti ovom metodom umirivanja uma.

43

Mindful revolucija

Kate Pickert

Novinarka uglednog časopisa TIME željela je iz prve ruke saznati zašto su ljudi „poludjeli“ za mindfulnessom pa se radi toga upisala na osmotjedni MBSR - *Mindfulness Based Stress Reduction* program. U tekstu opisuje osobne utiske tijekom i nakon završetka edukacije.

63

Umijeće svjesnog življenja i rada

Thich Nhat Hanh

Budući da gotovo pola života provedemo na radnome mjestu veoma je važno da posao pretvorimo u sredstvo izražavanja naših najdubljih težnji, u izvor duhovne hrane, mira, preobrazbe, radosti i iscjeljenja.

73

qCaffe: Mindfulness u Hrvatskoj

Daniela Miljan, Ivan Miljan, Marko Lučić, Mihajlo Pažanin

S obzirom na to da je prije dvije godine u sklopu ISOD - *Integral School of Organization Development* pokrenuta prva edukacija iz mindfulnessa u Hrvatskoj, s osnivačima i voditeljem porazgovarali smo o tome što ih je nagnalo na pokretanje programa te o tome što se zapravo krije iza tog pomalo mističnog naziva s kojim su povezane brojne bespotrebne predrasude.

FREE

97

Ljubav je jedino pravilo: intervju s Jonom Kabat-Zinnom

Barry Boyce

Godine 1979. Jon Kabat-Zinn okupio je grupu kroničnih bolesnika kojima klasične metode liječenja nisu pomagale kako bi ih uključio u novu terapiju ublažavanja stresa utemeljenu na usredotočenoj svjesnosti (*Mindfulness Based Stress Reduction* - MBSR).

109

Integralni mindfulness

Razgovori s Kenom Wilberom

U tekstu prenosimo odgovore na najčešća pitanja o integralnom pristupu meditaciji usredotočene svjesnosti (mindfulness) na koje je Ken Wilber - jedan od najvećih mislilaca našeg vremena i najznačajniji svjetski autor na području istraživanja ljudske svijesti - odgovorio u brojnim medijima.

127

Budistička meditacija, psihologija i ljudski um

Eleanor Rosch

Autorica razrađuje konstataciju kako se jedna od najčuvanijih tajni posljednjeg stoljeća ogleda u tome da religijsko iskustvo - definirano prema zapadnjačkim kriterijima - umnogome pridonosi razvoju klasične zapadnjačke znanstvene psihologije.



Uvodnik

Mindfulness

Marko Lučić

S brojem koji je upravo pred vama *qLife* ulazi u devetu godinu života. U rukama držite trideset i treće izdanje koje prvi puta nosi engleski naziv što zahtijeva nekoliko rečenica pojašnjenja o tome zašto smo se odlučili na tako radikalni iskorak.

Kao što ste vjerojatno primijetili, osim sadržaja i dizajna *qLife* posebnu pažnju pridaje stilskom izričaju i gramatičkoj točnosti kako bi se naši tekstovi što kvalitetnije uskladili s pravilima i uzancama hrvatskog jezika koji posljednjih godina bilježi golemi priljev anglizama. Prvo i osnovno načelo prihvaćanja stranih riječi u hrvatski jezični sustav kaže: "kad god je to moguće, riječ stranoga podrijetla potrebno je zamijeniti istoznačnom domaćom riječju. Jedino ukoliko u hrvatskome jeziku nemamo kvalitetnu zamjenu, strana je riječ dobrodošla".

Vodeći se prethodnim pravilom suočili smo se s problemom; anglizam *mindfulness* moguće je zamijeniti relativno istoznačnom hrvatskom riječju *pomnost* koja se ipak čini užeg opsega jer se odnosi na stanje uma pojedinca dok se *mindfulness* - osim na stanje uma - odnosi na cijeli jedan pokret što za sobom povlači brojna suptilna obilježja. No, čak i to bismo mogli prihvatiti jer pojam *pomnost* doista kvalitetno dočarava obilježja *mindfulnessa*. Pravi problem je u tome što je sâm *mindfulness* slabo poznat u hrvatskim lidersko-menadžerskim krugovima pa smo, shodno tome, smatrali

da bi guranje u prvi plan *pomnosti* dodatno zbunilo čitatelje i namjernike koji tragajući za kvalitetnim sadržajima o znanosti i umjetnosti liderstva, menadžmenta i organizacijskog razvoja pretražuju internet i naše stranice.

Osim po engleskom nazivu, izdanje kojim smo zakoračili u devetu godinu života posebno je i po tome što je odabrana tema zasigurno najapstraktnija od svih do sada. U ovom broju, naime, uronili smo u najdublje neopipljive izvore učinkovitog liderstva došavši do samog kraja, ako "kraj" takve vrste uopće postoji: do ljudske svijesti (engl. *consciousness*) i svjesnosti (engl. *awareness*) koje u potpunosti determiniraju tzv. "slijepi prostor liderstva" (engl. *blind spot of leadership*) pa time i učinkovitost svakog vođe. U tom kontekstu drevna metoda istočnjačke meditacije, čiji korijeni sežu tisućama godina unatrag, umnogome nam pomaže napraviti "odmak" kako bismo s "distance" sagledati vlastite misaone i emotivne obrasce što je presudno važno prilikom odgovora na ključni zahtjev: sagledati situaciju iz nove perspektive kako bismo „vidjeli“ ono što trenutačno ne uspijevamo vidjeti - kako

bismo *osvijestili* vlastiti "slijepi prostor liderstva". Što je, dakle, *mindfulness* ili pomnost?

Mindfulness je temeljna ljudska sposobnost prisutnosti u trenutku, a odnosi se na usmjerenje pažnje na ono što se izravno doživljava kroz osjetila, misli ili emocije, bez namećanja filtara uma. Uz to, *mindfulness*, odnosno svjesno usmjerenje pažnje, pokreće neke dijelove našeg mozga koji većinu vremena nisu aktivni mijenjajući time fizičku strukturu našeg mozga. U tom stanju aktivne, otvorene pažnje usmjerene na sadašnjost, misli, emocije, tjelesne senzacije i okolina gledaju se sa svojevrsne distance, bez ikakva prosuđivanja. Umjesto življenja "na autopilotu" kada smo vođeni navikama, *mindfulness* podrazumijeva življenje u trenutku i otvaranje prema raznim novim iskustvima.

Nakon prvobitne implementacije u zdravstvenom i obrazovnom sektoru, *mindfulness* u posljednje vrijeme primjenu ubrzano pronalazi u poslovanju koje doslovce vapi za novim pristupima osobnom razvoju radi unaprjeđenja učinkovitosti ljudskih potencijala. Vremenom se, naime, došlo do spoznaje da tradicionalni treninzi i edukacije koji se razvojem uma bave na klasični način - "punjenjem" informacijama i knjiškim znanjem - jednostavno ne donose željene rezultate jer ne vode računa o „čistoći“ uma - instrumenta kojim u svakodnevnici doživljavamo svijet "tamo vani". Ako je um "zaprljan"

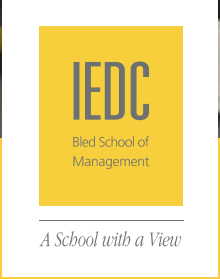
negativnim emocijama, predrasudama, pogrešnim uvjerenjima, prošlim iskustvima i slično, nikada nećemo upoznati svijet onakav kakav on doista jeste. Stvarat ćemo o njemu iskrivljene utiske, donositi iskrivljene odluke, reagirati na iskrivljene načine. Riječju, nastaviti ćemo funkcionirati prema svojim starim dobrim ego-obrascima.

Dakle, moderna znanost vremenom je spoznala kako je za osobni razvoj lidera, menadžera i poduzetnika mnogo važnije upoznavanje, a zatim i prevladavanje *perceptivnih filtara* - sazdanih od kognitivnih, rodničkih, lingvističkih, edukacijskih i kulturoloških ograničenja - koji formiraju čovjekovo poimanje svijeta te samim time i njegove sveukupne radne performanse.

U tom smislu *mindfulness* je biznisu ponudio revolucionarni alat i ideju: želimo li, naime, doista nešto promijeniti u vlastitom načinu funkcioniranja, um ne trebamo intenzivno zatrpavati informacijama već radije *pomno promatrati*. Želimo li probuditi uspavanu latentnu inteligenciju i osloboditi se nepotrebnog stresa, moramo se okrenuti *mindfulnessu* kako bismo svjesno ovladali potencijalima pažnje. Međutim, *kako* to učiniti ne može se naučiti čitanjem ovih, niti bilo koji drugih tekstova nego isključivo uz pomoć kvalificiranog učitelja radi toga što je *mindfulness* mnogo više *praksa*, a mnogo manje intelektualno znanje.



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



IEDC EXECUTIVE MBA

Transforming your executive potential into executive performance

Achieve your personal transformation and become a better version of yourself

During the Executive MBA studies you will undergo a personal transformation that will change your attitudes and perspectives which will consequently improve the quality of your relationships. Personal transformation is an ongoing process. Innovative teaching methods like Art&Leadership will transform your inner critic into an inner coach.



Increase your chances for a career promotion

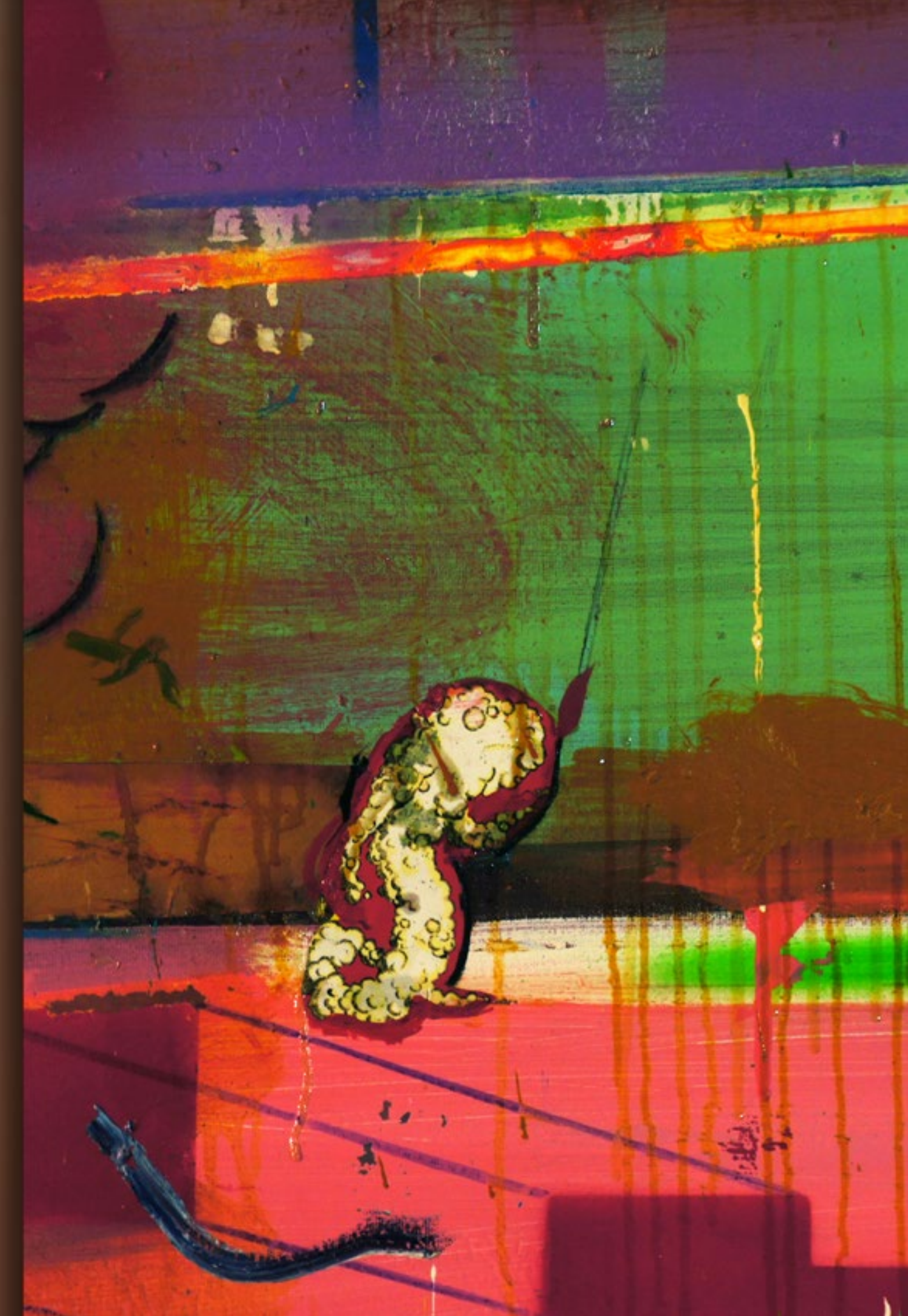
An EMBA Degree is sure to contribute to your career growth. IEDC alumni survey shows that around 40% of EMBA Program graduates advanced from middle to top management positions and more than 60% of EMBA Program attendees are promoted during or after finishing the EMBA Program. Invest in an EMBA Program and advance your career.



Prosper in a unique environment

The IEDC Bled School of Management is situated at Lake Bled in Slovenia. The mesmerizing setting will stimulate your learning process and provide an exceptional educational experience that you will never forget.





Osnove mindfulness prakse

Ryan M. Niemiec

Povijest mindfulness koncepcije

Mindfulness je drevna praksa koja je tek nedavno postala popularna u zapadnjačkom svijetu iako se prakticira od davnina. Psiholozi, neuroznanstvenici te cijeli niz stručnjaka različitih područja istražuje i/ili primjenjuje mindfulness metodu. Koncepcija potječe iz budističke tradicije stare više od 2.500 godina koju su na zapad donijeli tibetski učitelji koji su emigrirali na ove prostore te zapadnjaci koji su putovali u Aziju da bi proučavali i prakticirali

drevna učenja prije nego što su postala poznata u zapadnjačkom svijetu. Mnogi pojedinci koji su se intenzivno bavili istraživanjima, te psiholozi i liječnici na području mentalnog zdravlja, vremenom su i sami počeli prakticirati *mindfulness metodu* pa je bilo samo pitanje vremena kad će se zapadnjačka kultura temeljito i ozbiljno pozabaviti navedenim fenomenom umjesto da ga smatra svojevrsnim istočnjačkim ezoteričnim čudom.

...kratki period vremena u kojem psihološki procesi spajaju i grupiraju vrlo male segmente percepcije u najmanje globalne jedinice (gestalt) koje oblikuju smisao u kontekstu konkretnog odnosa. Objektivno, sadašnji trenutak traje od jedne do 10 sekundi, u prosjeku tri do četiri sekunde. Subjektivno, riječ je o vremenskom periodu kojeg doživljavamo kao neprekinuto 'sada'. Sadašnji trenutak strukturiran je kao proživljena mikro priča minimalnog sadržaja s linijom dramatične napetosti sastavljene od elemenata čuvstvenog stanja. Zbog toga je taj trenutak suštinski privremeno dinamičan. Svjesni smo tog doživljaja mada on ne mora biti dio reflektivne svijesti, pretočen u govor ili interpretiran. Obično ga promatramo kao najmanji temeljni blok iskustva u nekom odnosu.

Navedeni opis prenesen je iz knjige Daniela Sterna koja objašnjava fenomenološku perspektivu sadašnjeg trenutka. Stern nadalje pojašnjava kako postoji više obilježja sadašnjeg trenutka. Evo nekoliko primjera:

- *Svjesnost je neophodan predusjet kako bismo doživjeli sadašnji trenutak.* Stern objašnjava da je sadašnji trenutak zapravo iskustvo o tome što se događa tijekom razdoblja svjesnosti.
- *Sadašnji trenutak nije verbalni prikaz nekog iskustva.* Umjesto toga, on tvrdi da

sadašnji trenutak *jest* proživljeno iskustvo u tom trenutku.

- *Proživljeno iskustvo sadašnjeg trenutka je upravo ono što smo proživjeli u našoj svijesti u datom trenutku.* Stern kaže da su sadašnji trenuci jednostavno ono što je registrirano u toj mentalnoj fazi.
- *Sadašnji trenuci kratko traju.* Stern objašnjava da takvi trenuci obično traju samo par sekundi, uz izuzetke kada pojedinci uđu u određena meditativna stanja.
- *Sadašnji trenutak ima psihološku funkciju.* Ti trenuci vrte se oko nekih događaja koji iskaču iz svakodnevne rutine.
- *Sadašnji trenuci su holistički događaji.* Oni predstavljaju 'gestalt' ili organizirano grupiranje manjih jedinica kao što su misli, osjećaji, akcije i osjetilne percepcije.

William James, kojeg ponekad nazivaju "praocem pozitivističke psihologije", tok svijesti ljudi uspoređuje sa životom ptice u kojem se izmjenjuju letenje i sjedenje na grani. Za njega, sjedenje na grani predstavlja sadašnje trenutke, a letenje međufaze između tih razdoblja svjesnosti.

Što nam sve to skupa govori? Sadašnji trenutak prije svega je kratkotrajan i prolazan. Pa ipak, istovremeno je vitalno važan. Uvijek postoji kratka prilika da se iskoristi na najbolji način - da se angažiramo u *sada*. No, kada sadašnji trenutak prođe, odmah ulazimo u drugi te dobijamo novu priliku da taj novi trenutak svjesno proživimo ili da se jednostavno povežemo s njime.

Uobičajeno stanje uma

Kao što je ranije navedeno, sadašnji trenutak relativno je kratak i prolazan. Daleko više

Sadašnji trenutak prije svega je kratkotrajan i prolazan. Pa ipak, istovremeno je vitalno važan.



**Izazovima Vašeg poslovanja
pristupamo individualno
i pružamo Vam cjelovitu
podršku.**

REVIZIJA | INTERNA REVIZIJA | REVIZIJA EU FONDOVA | KNJIGOVODSTVO | OBRAČUN PLAĆA |
EXPATRIATES | POREZNO SAVJETOVANJE | IZRADA ELABORATA O TRANSFERNIM CIJENAMA |
POSLOVNO SAVJETOVANJE | IZRADA POSLOVNIH PLANOVA | DUE DILIGENCE | PROCJENE VRIJEDNOSTI
DRUŠTVA | MERGERS & ACQUISITIONS



BD Grupa

Partneri u razvoju Vašeg poslovanja

Kontakti:

Branka Topolovec
+385 91 440 6600

Domagoj Hladika
+385 99 592 6646

office@savjetovanje.hr
www.savjetovanje.hr

MR.
100's

cold
press

[ˈmistə] [dʒu:s]

imenica ~
gospodin među
sokovima

Mr. JOOS SOKOVI:

- 100% sirovi i prirodni
- Od isključivo svježih i pažljivo biranih namirnica najbolje kvalitete
- Hladno prešani, zdravi i svježi
- S najvišim nutricionističkim vrijednostima, puni vitamina i minerala
- Bez dodanih šećera, zaslađivača, aditiva i bez konzervansa
- Zanimljivih, inovativnih i ukusnih kombinacija voća i povrća
- Blagotvorni za vaše zdravlje
- Sa jamstvom njihove prirodne čistoće

100%

prirodno
bez aditiva
bez konzervansa
nepasterizirano (HPP)

Art of juice d.o.o.
Obrovac 47
51218 Dražice,
Hrvatska - Croatia
T +385 (0) 97 7650 205
+385 (0) 51 417 040
info@artofjuice.hr
www.artofjuice.hr



raspoloženja. U takvoj situaciji MBCT terapija značajno pomaže jer polaznike podučava o tome kako usredotočenom sviješću postići odmak od takvih (negativnih) misli.

Nedavno provedena meta-analiza pokazala je učinkovitost MBCT terapije u kontekstu ponavljanja depresije te su uočene druge koristi u vidu smanjenja rezidualne depresije, anksioznih tegoba i simptoma anksioznosti povezanih s bipolarnim poremećajem. Nedavno istraživanje provedeno na nasumce odabranim pojedincima otkrilo je učinkovitost MBCT terapije u odnosu na kontrolnu grupu i to bez uzimanja u obzir depresivnih epizoda (jedne ili više njih).

Smatra se kako je u slučaju MBCT terapije smanjenje negativnih misli ključni mehanizam promjene. *Odmicanje*, odnosno promatranje vlastitih misli iz perspektive neutralnog promatrača, osnovna je tehnika svakog mindfulness programa pa se terapeuti uvijek posvećuju podučavanju pacijenata kako bi uspješno ovladali njome.

To znači da je uspjeh MBCT terapije djelomično rezultat poboljšane meta-kognicije (*thinking about thinking*) jer se ostvaruje kvalitetniji pristup meta-kognitivnim procesima što je inače problem u slučaju depresivnih osoba. Novi aspekt MBCT terapije (koji izlazi iz konteksta kognitivno-bihevioralne terapije) ogleda se u tome da MBCT utječe na promjenu *odnosa* pojedinca prema negativnim mislima (za razliku od ranijeg stava o tome kako sadržaje misli treba mijenjati). Drugim riječima, pacijente treba naučiti da negativne misli i osjećaje doživljavaju kao mentalne događaje, a ne kao činjenice ili istine o sebi.

Teasdale također govori o tome kako je uočeno da se kod polaznika terapije mijenja autobiografska memorija na način da se sjećanja promatraju iz specifične perspektive

(primjerice, “priznajem da sam izgubio radno mjesto jer se pet dana nisam pojavio na poslu”) koja zamjenjuje generalizacije (primjerice, “uvijek nešto pogrešno napravim”, “nikada nisam uspješan” i slično). Kvalitativna analiza iskustava polaznika MBCT terapije kao temeljni konstrukt koji na koncu izvire navodi “svjesne odnose”. Taj značajan iskorak u odnosu pojedinca prema sebi samome posljedično vodi prema dubokim promjenama u odnosima prema drugim ljudima i svijetu u okruženju.

DBT - dijalektičko-bihevioralna terapija

DBT terapiju razvila je Marsha Linehan na sveučilištu Washington. Proučavala je životopise ljudi koji su prošli Holokaust i razna druga mučenja kako bi stekla dublju uvid i razumijevanje prirode njihove patnje. Shvatila je kako je *prihvatanje* ključno obilježje iskustva mnogih preživjelih sudionika tih strašnih događaja. Navedenu spoznaju potom je kombinirala s vlastitim interesom za zen budizam te je na koncu u dijalektičko-bihevioralnu terapiju ugradila koncepcije mindfulnessa i prihvatanja. DBT program uključuje tri modula koji nadopunjuju osnovni mindfulness program u temeljima cijelog

Odmicanje je osnovna tehnika svakog mindfulness programa.

Sa svakim od navedenih aspekata uvijek iznova javlja se izazov obuzdavanja uma koji kontinuirano manifestira tendenciju “činjenja” umjesto mirovanja. Kontinuirano će vam navirati dnevni planovi, prisjećat ćete se situacija koje su se jučer dogodile, nedavnih razgovora te koječega drugoga. Vaš um bit će vrlo uvjerljiv

u tome da vas natjera na aktivnost kako bi vas izbavio iz mirnoće. Pa ipak, savjetujem vam da ostanete mirno sjediti i duboko disati kako biste ostali svjesni sebe u tom kritičnom trenutku. Kao i sve drugo povezano s mindfulnessom, morate za to odvojiti vrijeme kako biste ustrajali u kultivanju prakse.

Translated and reprinted by permission of Ryan M. Niemiec. This article was originally published under the English title *Foundations of Mindfulness Practice*. Copyright ©2014. by Ryan M. Niemiec, all rights reserved.



Ryan M. Niemiec, doktor znanosti, psiholog, coach, autor i publicist. Urednik je časopisa *PsyCRITIQUES*, službenoga glasila American Psychological Association i direktor VIA *Institute on Character*, jedinstvene neprofitne organizacije koja se bavi osnaživanjem karaktera polaznika. Autor je bestselera *Mindfulness and Character Strengths: A Practical Guide to Flourishing*.

Razumijete li?

Ljude i međuljudske **odnose**

vaše i njihove...

... odluke?

... stavove?

... ponašanje?

... motivaciju?

Međunarodni SDI® certifikat

Kroz SDI® certifikacijski proces ovladajte sa osam alata **koji vam pomažu imati jasniju sliku** odnosa ili osobnosti.



Mindful revolucija

Kate Pickert

*Kako pronaći mir u stresnom digitaliziranom svijetu?
U današnjoj kulturi multitaskinga, užurbanosti i stresa,
mindfulness (umijeće usredotočene svjesnosti) pomaže
nam fokusirati se i živjeti u sadašnjem trenutku.*

Groždice na dlanu moje ruke sve se više lijepe od topline i znoja. Iako ne izgledaju previše privlačno, slijedim naputke trenerice, uzimam jedno zrno prstima ta ga pomno proučavam. Primjećujem kako se opna groždice na nekim mjestima sjaji. Pomnijim promatranjem uočavam malu udubinu gdje se peteljka držala za grozd. Napokon, stavljam groždicu u usta te je vrtim jezikom ne bih li što bolje osjetila teksturu. Nakon nekog vremena zagrizem i grožđica se raspolovi, a zatim je pažljivo žvačem - činim to oprezno i polako.

Jedem groždicu. Međutim, prvi puta u svom životu radim to drugačije. Ovoga puta moja svjesnost usredotočena je na okus, miris, strukturu i cijeli doživljaj jedenja groždice.

Iako vam možda opis izgleda smiješno, riječ je o popularnom pristupu usredotočene svjesnosti - *mindfulnessa* - koji nudi tajnu zdravlja i sreće.

mindfulness trening ostavio mali, ali duboki trag u mojem životu. Počela sam nositi sat što mi je pomoglo da tijekom dana upola manje gledam u *iPhone* te padnem u iskušenje da provjerim elektroničku poštu ili posjetim internet. Slijedeći savjet učiteljice, kada se nađem u društvu osoba koje preuzimaju telefonski poziv, odupirem se

porivu da pročitam najnovije vijesti ili provjerim *Facebook*. Umjesto toga jednostavno sjedim i promatram ljude oko sebe. A kada izađem van i prošetam ulicama, nastojim disati, osjetiti mirise i slušati zvukove grada. Sve te slike i zvukovi uvijek su bili tu. Pa ipak, posljednjih dana kao da su postali bogatiji i snažniji.

Translated and reprinted by permission of *TIME Magazine*. This article was originally published under the English title *The Mindful Revolution* by Kate Pickert, *TIME Magazine*, March 2014. Copyright ©2014. by *TIME Magazine*, all rights reserved. Website: www.time.com

TIME



Kate Pickert, novinarka časopisa *TIME*.

VERN'

Upgrade



Veleučilište VERN' objavljuje upise za akademsku godinu 2017/18.:

PREDDIPLOMSKI STUDIJI

- Ekonomija poduzetništva
- Odnosi s javnošću i studij medija
- Filmsko, televizijsko i multimedijско oblikovanje
- Poslovna informatika
- Novinarstvo
- Tehnički menadžment
- Turizam - turistički i hotelski menadžment

Prijemni ispit održat će se u subotu 6. svibnja u 11.00 h
(neobavezujuće prijave na eduneta.vern.hr/prijave)

Importanne Galleria, Iblerov trg 10, II. kat
Detaljne informacije na (01) 48 81 832 i www.vern.hr



SALVEO CEE - na putovanju prema izvrsnosti

Pretvarati snove i vizije o poslovnom uspjehu u stvarnost te ih svakodnevno dijeliti s kolegama i partnerima sastavni je dio poslovnog putovanja farmaceutskog poduzeća Salveo. Naše putovanje počelo je 2007. godine. Od tada gradimo uspješne i poznate robne marke inovativnih farmaceutskih bezreceptnih proizvoda na područjima Hrvatske, Bosne i Hercegovine, Srbije, Crne Gore, Makedonije, Bugarske, Rumunjske i Poljske uz našeg strateškog marketinškog partnera Engelhard Arzneimittel.

Svakodnevno uspješno upravljamo farmaceutskim, prodajnim i marketinškim znanjima koja povezujemo u najnovija poslovna rješenja i prakse.

Našim poslovnim partnerima nudimo visokokvalitetne usluge:

- kontinuirano istraživanje i analiza tržišta
- registracija farmaceutskih proizvoda
- uvoz i distribucija
- promocija proizvoda
- marketinška i prodajna podrška za proizvode

Učimo biti spremni za sve poslovne izazove. Prilikom pružanja visokokvalitetnih usluga u zastupanju inozemnih farmaceutskih poduzeća slijedimo misao kako uspijevati znači poznavati tržište, nastojati uvijek biti korak ispred vremena i uspješno se i kontinuirano prilagođavati svim promjenama koje dolaze.

Vizija

Jedan od tri najznačajnija dobavljača bezreceptnih proizvoda i partner broj 1 za nove proizvode u regiji središnje i istočne Europe do 2020.

Misija

Brinemo o kvaliteti života osiguravajući rješenja za unaprjeđenje zdravlja.

Temeljne vrijednosti

Postignuća

- Angažiranost
- Strast
- Otvorenost i fleksibilnost
- Proaktivnost
- Integritet



Kristijan Jakovina
Direktor prodaje Salveo središnja i istočna Europa



Mirna Radošević
Direktorica Salveo središnja i istočna Europa

E sencija našeg uspjeha je naš tim, tim angažiranih, strastvenih i proaktivnih pojedinaca koji rade u sinergiji dijeleći jasnu poslovnu viziju naše organizacije i gradeći malim koracima prepoznatljivu korporativnu kulturu Salvea CEE. Svjesni smo da bez kulture koja se temelji na našim ključnim vrijednostima kao što su postignuće, integritet, otvorenost i fleksibilnost ne možemo zdravo razvijati organizaciju i postizati rezultate. Kontinuirano usklađivanje na razini prodaje i marketinga, osobni i organizacijski razvoj i naša otvorenost da se mijenjamo su osnova su za postizanje naših poslovnih uspjeha. Svaki dan učimo ostvarivati rezultate, uživati u svemu što radimo i doprinositi zajednici u kojoj djelujemo. Čvrsto vjerujem da je upravo to ključ naših budućih uspjeha i zdravlja naše organizacije.

B rzina kojom se događaju promjene u poslovnom svijetu neće se uskoro usporiti. Naprotiv, vjerojatno će u sljedećih nekoliko godina osnažiti konkurencija u mnogim industrijskim granama. Iako konzervativna po svom habitusu, niti farmaceutska industrija neće na promjene ostati imuna. Odjeli prodaje na svim tržištima na kojima Salveo CEE posluje najveći su po broju zaposlenika. Malo je reći da su stručno-komercijalni suradnici ogledalo same kompanije na terenu. Zato nam je cilj imati fleksibilne prodajne timove koji će u svakom trenutku znati odgovoriti na poslovne izazove koji nas očekuju u budućnosti. Od svojih zaposlenika u odjelima prodaje očekujemo kontinuirani osobni rast i razvoj ključnih kompetencija. Sigurni smo da je to nužno u suvremenom poslovnom okruženju gdje više nije dovoljno biti vrijedan i uporan te orijentiran na rezultate. Danas biti uspješan znači biti prepoznatljiv i autentičan, inovativan i drugačiji, a svojim radom i angažmanom nuditi dodatnu vrijednost poslovnim partnerima i kupcima. Možemo reći da u suvremenom poslovnom okruženju „samo mijena vječna jest“. Odgovornost je menadžmenta u prodaji da neprekidno komunicira viziju i inicira nužne promjene. Mi u Salveu CEE na razini prodajnih odjela imamo viziju te smo unazad tri godine u potpunosti promijenili paradigmu tradicionalnog prodavača i voditelja ključnih kupaca. Danas su to moderni, tehnološki osviješteni zaposlenici koji u suradnji sa svojim kupcima i poslovnim partnerima zajednički razvijaju proizvode i usluge. Time grade povjerenje i dugoročne partnerske odnose. Povratne informacije naših vjernih kupaca i poslovnih partnera o razlici koju činimo daju nam za pravo i obvezuju nas da ustrajemo i dalje.

Vodeći se istodobno analitičnošću, kreativnošću i inovacijama, uspjeli smo postaviti trag prepoznatljivosti u OTC marketinškom segmentu, a naši proizvođači vodeće mjesto u svojim kategorijama u CEE regiji. Iznimna posvećenost zadovoljstvu potreba klijenata i tržišta, kontinuirano usklađivanje na razini prodaje i marketinga, edukacija i iskustvo, glavni su ključ uspjeha na tržištima gdje poslujemo. Za postizanje rezultata koristimo se jasnim kratkoročnim i dugoročnim marketinškim ciljevima, prema kojima krojimo jasnu strategiju i odabiremo marketinške aktivnosti i kampanje. Važnu ulogu u našem radu svakako imaju marketinških istraživanja, koja nam svake godine pomažu u postavljanju strategije, pozicioniranju kao i komunikaciji prema našim ciljnim skupinama. Prepoznali smo važnost transformacije (promjene), kako nas samih tako i u samom radu u marketingu, digitalno doba usmjerilo nas je u nova, još neistražena područja djelovanja. Rad na novim digitalnim platformama omogućio nam je bržu i dvosmjernu komunikaciju s našim B2B i B2C korisnicima. Naša komunikacija s ciljnim skupinama odvija se i putem društvenih mreža, koji su ujedno poveznica sa Salveo web stranicom, a u budućnosti i mobilnim aplikacijama. Zato bih rekla da biti kreativan i razvijati inovativne projekte s velikim ljudima način je na koji postižemo marketinške ciljeve u Salveu CEE.



Dunya Charif
Brand Manager Salveo središnja i istočna Europa



Tajana Đulabić
Poslovna asistentica Salveo središnja i istočna Europa

U Salveu posebnu pažnju pridajemo opisivanju, praćenju i optimizaciji poslovnih procesa. Praćenjem procesa možemo detektirati one koji usporavaju i otežavaju naše poslovanje te ih unaprijediti na visoku razinu učinkovitosti kako bi bili potpora i pridonijeli što uspješnijem poslovanju. U Salveu je vrlo važna komunikacija unutar cijelog tima, uvijek smo otvoreni za međusobne sugestije te je to jedan od vrlo učinkovitih načina otkrivanja upravo tih procesa koji usporavaju poslovanje. Shvatili smo kako s jasno definiranim procedurama i smjernicama svu našu energiju možemo usmjeriti na ostvarivanje konkretnih rezultata i maksimizirati učinkovitost. Svi članovi tima izrazito su zadovoljni i motivirani kad imaju jasne upute, znaju koji su im zadaci te kome se mogu obratiti za svaki pojedini segment poslovanja. Svjesni smo kako je za naš poslovni uspjeh ključno da ljudi u našem timu pravilno izvršavaju sve procese koje obuhvaća naše poslovanje, a to mogu isključivo ako imaju jasno opisane procedure s detaljnim uputama. Kaos generira kaos a red i jasnoća uspjeh i zadovoljstvo.



Kao FRIK partner (Financije, računovodstvo i kontroling) u Salveo CEE cilj mi nije užasavati suradnike izvještajima i brojkama, već na transparentan način analizirati poslovanje, prikazati prilike i prijetnje te pomoći pri donošenju ispravnih odluka menadžmentu. Cilj kontroling procesa u Salveo je da većinu vremena provodimo anticipirajući promjene i izrađujući modele budućnosti poslovanja, a ne analizirajući prošle događaje. Pravilno postavljen kontroling proces omogućuje nam „one set of numbers“, relativno mali broj izvještaja uz veliki broj korisnih informacija, a sve to koristeći napredne tehnologije poput Microsoft Power BI, Power Query i drugih. Inovativnost u procesu kontrolinga moguća je jedino uz potporu menadžmenta koji je spreman na investicije u nove i napredne alate kao i na suočavanje s potencijalnim problemima prilikom implementacije istih.



Ivan Dobrinčić
Finance business partner Salveo središnja
i istočna Europa



Tomo Kurelac
Direktor tržišta Salveo Poljska

Kompanija Salveo Poljska osnovana 2012. godine, koja djeluje unutar Salveo CEE grupe, posljednjih je godinu dana prošla kroz razdoblje potpune reorganizacije. Nakon postavljanja nove strukture te novog načina rada otpočela je naša misija da napravimo Salveo Poljska brzo-rastućom kompanijom s atraktivnim proizvodima ali prije svega poželjnim mjestom za radom u kojoj se svaki zaposlenik želi istaknuti te dati svoj dodatni doprinos. Imperativni fokus naše organizacije leži „iznutra“, a to su naše kolege na terenu od kojih sve kreće. Upravo iz tog razloga naša reorganizacijska strategija bila je usmjerena prema njima. Neka od glavnih načela kojima se služimo i naglašavamo ih u radu, transparentnost su i izravna komunikacija koje prenosimo unutar svih članova tima. Mišljenje svakog člana cijeni se i evaluira, svi su uključeni u proces donošenja odluke svojim mišljenjem i idejama ali pod vodstvom određenog člana tima. Važan faktor u radu naše kompanije je stvaranje pozitivne radne atmosfere, okolina u kojoj se zaposlenik osjeća cijenjen i poštivan od strane svojih nadređenih i ostalih kolega. Lojalnost i inovativnost te kontinuirani i održivi rast naši su strateški ciljevi za postizanjem još snažnije i atraktivnije kompanije.

Često do nas u Salveu Srbija dođu informacije koje čini se predstavljaju obavezni deo slike koju ljudi vide posmatrajući organizaciju sa strane. Opisuju nas kao firmu u kojoj se “dobro živi, lako postižu rezultati, zabavlja, a ljudi su nasmejani...” To me podseti na predavanja vrhunskih predavača koji kompleksnu tematiku obrađuju tako pitko, da slušaoci imaju osećaj da bi baš takvo predavanje mogao izneti skoro svako. No iza jednostavnosti stoji mukotpan rad, puno samorefleksije, učenja, padova i uspona. Baš to je i prvo otrežnjenje novo-zaposlenih kolega u Salveu Srbija. A otrežnjenja su itekako neophodna za lični i profesionalni razvoj. Tu sve počinje. Zbog toga je prijem zaposlenih u kompaniju baziran na visokoj kompatibilnosti ličnih, sa temeljnim vrednostima organizacije, a odabir odgovarajućih ljudi za određene pozicije smatramo jednom od ključnih stvari za uspeh. U Salveu smo svesni da je i unutar organizacije “creating experience” motor koji sve pokreće. Zbog toga se kod nas “lepo živi, lako se postižu rezultati...” a ljudi su zaista nasmejani.



Lejla Nedžibović
Direktorica tržišta Salveo Bosna i Hercegovina

Danas mogu reći da sam veoma ponosna da je u proteklih deset godina postojanja naša kompanija stekla epitet respektabilnog i pouzdanog partnera, koji brine o svojim klijentima, partnerima i zaposlenicima. Naša učenja iz proteklih godina dovela su nas do zaključka da za uspeh kompanije nisu dovoljna samo specifična znanja, vještine, kreativne i inovativne marketinške kampanje, orijentiranost na rezultat već i naša sposobnost i želja za promjenom. U današnjem turbulentnom poslovnom okruženju, uspeh u tržišnom natjecanju zavisi o sposobnostima da se organizacija kao i njeni zaposlenici stalno mijenjaju i uče te prilagođavaju situacijama na tržištu, prate poslovne trendove i trude se biti korak ispred vremena. To podrazumijeva fleksibilnost i brze promjene u načinu rada, koji će nas brže i efikasnije voditi prema cilju. Otvorena komunikacija, upornost i predanost u radu, tim koji zajedno saraduje i dijeli povjerenje te njeguje iste vrijednosti koje su ključne vrijednosti naše kompanije vode ka uspjehu i ispunjenju poslovne vizije.



Jelena Goločorbin Stojadinović
Direktorica tržišta Salveo Srbija,
Crna Gora i Makedonija



Umijeće svjesnog življenja i rada

Thich Nhat Hanh

Način na koji živimo svoj život i zarađujemo za njega presudno je važan za našu radost i sreću. Gotovo pola života provedemo na poslu. Ali, *kako* zapravo provodimo to vrijeme? Posao koji obavljamo odraz je našeg čitavog bića, on može biti sjajno sredstvo za izražavanje naših najdubljih težnja, izvor duhovne hrane, mira, radosti, preobrazbe i iscjeljenja. S druge strane, posao koji obavljamo i način na koji ga obavljamo može prouzročiti i mnogo patnje. Ono što činimo sa svojim životom te jesmo li svjesni ili nismo određuje koliko ćemo mira i radosti stvoriti. Ako svjesno pristupamo svakom trenutku, ako prakticiramo *mindfulness* u svemu što činimo, posao nam može pomoći ostvariti ideal življenja usklađen s drugima te nam može pomoći u njegovanju razumijevanja i suosjećanja.

Živimo u vremenu u kojem nije jednostavno zaposliti se. Pa ipak, sve više znamo da naše zadovoljstvo ne ovisi samo o izvoru

prihoda nego i o tome da obavljamo posao koji će nam omogućiti radost i sreću, koji nije štetan za ljudska bića, životinje, biljke

ADVANCED PROGRAM IN BUSINESS



Institut za inovacije
Innovation Institute

LEADING EXECUTIVE
EDUCATION PROGRAM
IN CEE REGION



www.apb.hr

Lectures by world leading professors

Prof. Barnett, PhD.	STANFORD	April 10-11, 2017
Prof. Deighton, PhD.	HARVARD	September 25-26, 2017
Prof. Sitkin, PhD.	DUKE	May 22-23, 2017
Prof. Feinstein, PhD.	YALE	June 26-27, 2017
Prof. Gultekin, PhD.	WHARTON	November 20-21, 2017
Prof. Carpenter, PhD.	KELLOGG	September 4-5, 2017
Prof. Ahearne, PhD.	HOUSTON	June 7-8, 2017
Prof. Kohli, PhD.	GATECH	July 10-11, 2017

GENERAL PARTNER



PARTNERS



MEDIA PARTNERS



Dom i radno mjesto su povezani

Način na koji se spremate za posao, odlazite na posao te kako ondje provodite vrijeme ne utječe samo na vaše suradnike nego i na kvalitetu posla koji obavljate. Sve što u životu činimo utječe na naš posao. Iako sam pjesnik, uživam raditi u vrtu i uzgajati povrće. Jedan američki učenjak jednom prilikom rekao mi je: “Nemoj tritati vrijeme na vrtlarenje i uzgoj salate. Umjesto toga, trebao bi više pisati pjesme; svatko može uzgajati salatu.” Osobno, ne mislim da je tako. Vrlo dobro znam da ako ne budem uzgajao salatu, neću moći pisati pjesme. To dvoje je povezano. Svjesno doručkovanje, pranje posuđa i uzgajanje salate u svjesnosti presudno su važni za moju sposobnost pisanja kvalitetne poezije. Način na koji osoba pere posuđe otkriva kvalitetu njezine poezije. Slično tome, što više svjesnosti i svjesne pozornosti unosimo u dnevne postupke, uključujući posao, to ćemo bolje raditi.

Naš osobni život nije odvojen od našeg poslovnog života. Naša sposobnost da budemo svjesni, da s potpunom pozornošću pristupimo onome što radimo u svakodnevnom životu, ima osobnu i profesionalnu cijenu. Kako bismo shvatili što nam se događa na radnome mjestu, moramo razmotriti privatni život i svoju obitelj.

Praksa *mindfulnessa* pomaže nam graditi zdrav imunološki sustav za našu obitelj. Kad virus prodre u tijelo određenog organizma, organizam postaje svjestan da je napadnut pa stvara antitijela kako bi se odupro uljezu. Imunološki sustav pruža zaštitu. Ako nema dovoljno antitijela za borbu s virusom, imunološki sustav brzo ih proizvede kako bi izašao nakraj s invazijom i održao se. Stoga možemo reći da je imunološki sustav odraz svjesnosti tijela.

Slično tome, što smo više svjesni to se bolje štitimo i vodimo brigu o sebi.

Obitelj je živi organizam sposoban da se zaštiti i iscijeli. Pretpostavimo da u njemu vaše dijete pati. Ako osjeća da ne prima dovoljno pozornosti ili da ga nitko ne sluša, pokušat će samo riješiti svoje probleme. No, s obzirom na to da djeca često ne znaju izaći nakraj sa svojom patnjom, mogu je pokušati ignorirati, prikriti ili zamaskirati nezdravim ponašanjem. Nerazriješena patnja potom može utjecati na cijelu obitelj. Ako dijete nije sretno, ni roditelji, braća ili sestre ne mogu biti sretni. Ako djetetovoj patnji posvetimo svjesnu pozornost, uvažimo je i pobrinemo se za nju, djetetu ćemo pomoći da razriješi svoje probleme i iscijeli bol što će koristiti cijeloj obitelji.

Svjesnost o patnji i pronalaženje načina da se ona ublaži u privatnom životu, pomoći će nam razviti sposobnost razumijevanja i nošenja s teškim situacijama na radnome mjestu, napose ako je naše zanimanje stresno. Moramo znati izaći nakraj s vlastitom patnjom kako bismo mogli razumjeti druge.

Svjesno doručkovanje, pranje posuđa i uzgajanje salate u svjesnosti presudno su važni za moju sposobnost pisanja kvalitetne poezije.

u toj osobi - čak i ako je riječ o zamišljenoj figuri - kako bi vam pomogla zadržati smirenost i spokoj.

21. Ako tijekom sastanka osjetite snažne emocije, uzmite kratku stanku kako biste pošli na zahod te pođite onamo u meditaciji hodanja. Uživajte u vremenu provedenom na zahodu. Sjetite se da vaše vrijeme ondje nije manje važno od vremena provedenog na radnome mjestu.

22. Ako na poslu osjetite da se u vama javljaju ljutnja ili uzrujanost, suzdržite se od govora ili postupaka. Vratite se disanju te slijedite udisaje i izdisaje dok se ne smirite. Meditacija hodanja može biti korisna. Prepoznajte svoje osjećaje. Recite: "Zdravo, ljutnjo moja, moja uzrujanosti. Znam da ste ovdje. Dobro ću se pobrinuti za vas."

23. Imajte na umu da svog šefa, nadređene, kolege i podređene gledate kao saveznike, a ne kao neprijatelje. Uvidite da *suradnja* donosi više zadovoljstva i radosti nego samostalno djelovanje. Radite u timu kad god je to moguće. Znajte da su svačiji uspjeh i sreća ujedno vaš uspjeh i sreća.

24. Pokušajte se opustiti i okrijepiti prije nego što krenete kući kako nagomilanu negativnu energiju i frustraciju ne biste ponijeli sa sobom. Kući hodajte svjesno, od autobusne postaje ili od mjesta na kojem ste parkirali automobil. Kad stignete kući, odvojite vrijeme za opuštanje i povratak sebi prije nego što započnete s kućanskim poslovima. Uvidite da obavljanje više poslova odjednom znači da nikada ni u čemu niste potpuno prisutni. Obavljajte zadatak po zadatak posvećujući mu punu pozornost. Prakticirajte monotasking!

25. Nemojte istodobno raditi, govoriti ili jesti. Činite jedno ili drugo kako biste bili potpuno prisutni za svoju hranu, kolege ili posao.

26. Nemojte ručati za radnim stolom. Promijenite okruženje. Pođite u šetnju.

27. Prakticirajte traženje pozitivnog u svom poslu i svojim kolegama. Redovito im izražavajte zahvalnost i govorite im da ih cijenite zbog njihovih vrlina i dobrih postupaka. Navedeno će preobraziti cjelokupno radno okruženje i učiniti ga skladnijim i ugodnijim svima.

Copyright ©2017. *Planetopija*, Zagreb. Sva prava pridržana.

pplanetopija



Thich Nhat Hanh, vijetnamski učitelj i budistički redovnik, pjesnik, učenjak i mirovni aktivist.

BESTSELER JEDNOG OD NAJPOZNATIJIH DUHOVNIH UČITELJA DANAŠNJICE

? KAKO pronaći smisao i radost u svakodnevnim obavezama

? KAKO postići umijeće svjesnog življenja i rada

Thich Nhat Hanh u ovoj nas knjizi poučava kako drevne budističke prakse prilagoditi suvremenom poslovnom životu. Pozorno slušanje, suosjećanje, disanje, meditacija i još mnogo toga mogu nam biti od velike pomoći u svakodnevnom radu i komunikaciji s kolegama i obitelji. Uz ove ćemo mudre savjete raditi učinkovitije, donositi više dobra sebi i okolini, a doživljavati manje stresa te više uživati u svome poslu.



POSALO je praktični priručnik za one koji žele zadržati zdrav razum i smirenost na poslu. Volim ljepotu jednostavnosti njegovog učenja i jasnoću koju donosi mojem umu.

Bj Gallagher, koautor knjige *Being Buddha at Work*



Thich Nhat Hanh je vijetnamski učitelj i budistički redovnik, pjesnik, učenjak i mirovni aktivist kojeg je Martin Luther King nominirao za Nobelovu nagradu za mir. Autor je brojnih uspješnih knjiga poput bestseler *Mir je svaki korak* i *Umijeće komuniciranja*, u izdanju Planetopije.

qCaffe



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

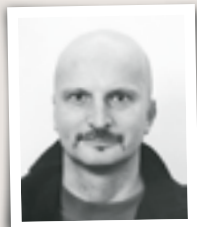
Marko: Prije nego nas Mihajlo uvede u dubine *mindfulnessa* dobro bi bilo u nekoliko rečenica sublimirati rečeno. Počeli smo sa zajednicom ljudi koji traže suvremenije razumijevanje sebe i svijeta kako bi se bolje snalazili, sretnije živjeli i slično. Zatim smo rekli da sve to lijepo i dobro funkcionira 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.



: **M**i 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.

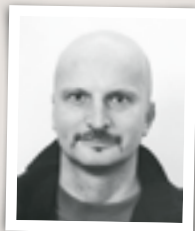


Pokušat ću rezimirati: buđenje uspavane latentne inteligencije glavni je cilj *mindfulnessa*, a oslobađanje od stresa je nuspojava. Upravo se u tome krije ključna razlika izvorne prakse *mindfulnessa* i površnih programa koji se sve češće pojavljuju na Zapadu.

“ 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 trodnevni 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.



MI STVARAMO. OSTALI SAMO TISKAJU.

 PRINTERA

te se praktiraju 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.

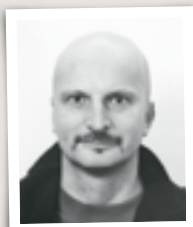
potisnuti konfliktni materijali, emocionalna labilnost ili nagle promjene raspoloženja. Osim što mora biti izvrstan poznavatelj ljudskog uma - s obzirom na to da funkcionira kao svojevrsni “turistički vodič” kroz putešestvije uma - voditelj meditacije mora biti sposoban nositi se s navedenim fenomenima 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.

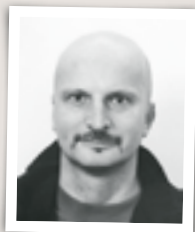
značajkama vrlo blizak izvornoj poruci te istovremeno prilagođen modernim vremenima. U tome su me podržali moji tibetanski učitelji i slavni Matthieu Ricard, molekularni biolog i redovnik koji je stručnoj javnosti poznat po istraživanjima vlastita uma i mozga tijekom prakse meditacije. Navedena istraživanja 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!*

qlife

ZNANOST I UMJETNOST LIDERSTVA

PRVI HRVATSKI STRUČNI ČASOPIS ZA LIDERSTVO I MENADŽMENT

QUANTUM21.NET

ORGANIZACIJSKO UČENJE / LIDERSTVO SLUŽENJEM
ORGANIZACIJA / KLASICI IV / MINDFULNESS
/ ODRŽIVI RAZVOJ / PROMJENA SVJETONAZORA /
ODGOVORNO LIDERSTVO / KONFLIKTI / INTELIGENTNA
SURADNJA / SUSTAVNO RAZMIŠLJANJE / SNAGA
/ PATOLOGIJE LIDERSTVA / KLASICI III / DRUŠTVENO
UVJEREŃJA / DIJALOG / IZVORI KONKURENTNOSTI
MENADŽMENTU / KLASICI II / KVALITETA / TIMSKI RAD
/ PROMJENE / INOVACIJE / AFIRMATIVNO
ŽENE I LIDERSTVO / KAPITALIZAM 3.0 / METAFORE U
PROFITIVANJE / VIZIJA I MISIJA / STRATEŠKO
RAZVOJ / DUHOVNOST U POSLOVANJU / KLASICI I
PROMIŠLJANJE / KOMPLEKSNOST U MENADŽMENTU
ZNANJA / UMJETNOST I LIDERSTVO / ORGANIZACIJSKI
/ DRUŠTVO ZNANJA / UMJETNOST I LIDERSTVO
KOMPLEKSNOST U MENADŽMENTU / DRUŠTVO
/ ORGANIZACIJSKI RAZVOJ / DUHOVNOST U
/ VIZIJA I MISIJA / STRATEŠKO PROMIŠLJANJE /
POSLOVANJU / KLASICI I / ŽENE I LIDERSTVO /
PROMJENE / INOVACIJE / AFIRMATIVNO PROFITIVANJE
KAPITALIZAM 3.0 / METAFORE U MENADŽMENTU /
UVJEREŃJA / DIJALOG / IZVORI KONKURENTNOSTI /
KLASICI II / KVALITETA / TIMSKI RAD / PATOLOGIJE
SURADNJA / SUSTAVNO RAZMIŠLJANJE / SNAGA
LIDERSTVA / KLASICI III / DRUŠTVENO ODGOVORNO
/ ODRŽIVI RAZVOJ / PROMJENA SVJETONAZORA /
LIDERSTVO / KONFLIKTI / INTELIGENTNA
ORGANIZACIJSKO UČENJE / LIDERSTVO SLUŽENJEM
ORGANIZACIJA / KLASICI IV / MINDFULNESS

U proteklih 9 godina pretresali smo, okretali naglavačke puno tema kako bismo vam ih približili.
Vjernih 23.000 čitatelja našeg časopisa i portala govori da smo na pravom putu. Hvala.

U suradnji sa:



McKinsey Quarterly

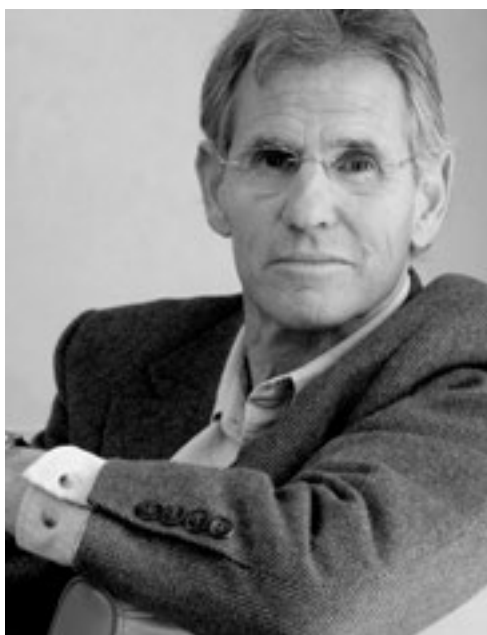


JOSSEY-BASS
A Wiley Imprint
www.josseybass.com



strategy+business





Ljubav je jedino pravilo

**Intervju s Jonom Kabat-Zinnom
Barry Boyce**

Jon Kabat-Zinn okupio je 1979. godine grupu kroničnih bolesnika kojima klasične metode liječenja nisu pomagale kako bi ih uključio u novu terapiju ublažavanja stresa utemeljenu na usredotočenoj svjesnosti (Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR). Danas, 35 godina kasnije, MBSR metoda i drugi programi nastali na ovom konceptu postali su dio usluge zdravstvene skrbi te predmet brojnih zdravstvenih istraživanja i javnih politika. U ovom intervjuu razgovaram sa začetnikom MBSR metode, čovjekom koji je mnogo učinio za zdravlje i dobrobit ljudi, o tome zašto mindfulness (usredotočena svjesnost) privlači toliku pažnju danas, a vjerojatno još i više u budućnosti.

vodstvom Sakija Santorellija, polaznici uče kako voditi treninge te kako kontinuirano biti otvoren za nova otkrića. Uspješni polaznici dobivaju diplomu koja dokazuje da su certificirani za taj posao. No, sve to skupa ne znači da će oni doista biti dobri učitelji. Svaki polaznik to mora pokazati u praksi.

U budućnosti će se javljati nove potrebe za raznim specijaliziranim mindfulness učiteljima i programima u brojnim kontekstima. Naobrazba potrebna trenerima mindfulness programa razlikovat će se od programa naobrazbe potrebne profesionalcima u sustavu zdravstva, ili onima koji će se obrazovati za pomoć mladima. Neka procvjeta tisuću cvjetova!

Širenje mindfulness metode u više različitih područja života zadatak je koji će se

protezati kroz više generacija. Jedan od najvećih izazova ogleda se, primjerice, u tome kako ćemo se nositi s digitalnom revolucijom i posve drugačijom stvarnošću koja nastaje kao njezina posljedica. Naime, mnogi od nas provode daleko više vremena 'online' nego 'offline'. Moramo biti svjesni utjecaja koje takva revolucionarna promjena donosi sa sobom i tu je mindfulness pristup izuzetno važan – da nas promjena ne uništi. Tehnologija je izvor neograničenih mogućnosti, ali je istovremeno izvor razornog utjecaja nevjerojatne količine informacija, distrakcije i otuđenja. Postali smo vrlo dobri u pisanju kompjuterskih programa. Pravo je pitanje koliko smo dobri u poznavanju sebe samih, u iskazivanju ljubavi prema sebi i drugima te u stvaranju prihvatljivog svijeta u kojem ćemo sretno živjeti zajedno s drugim ljudima.

Translated and reprinted by permission of MINDFUL *Magazine*. This article was originally published under the English title *No Blueprint, Just Love* by Barry Boyce, MINDFUL *Magazine*, February 2014. Copyright ©2014. by MINDFUL *Magazine*, all rights reserved. Website: www.mindful.org

mindful



Barry Boyce, glavni urednik časopisa *Mindful* i portala *Mindful.org*. Autor je bestselera *The Mindfulness Revolution: Leading Psychologists, Scientists, Artists, and Meditation Teachers on the Power of Mindfulness in Daily Life*.



SVJETSKE IZLOŽBE

20.03. – 25.03.2017.

NEPAL JEWELS AND ART
THAMEL, KATMANDU, NEPAL

28.03. – 30.03.2017.

GANESH ART GALLERY
BADI BASTI, PUSHKAR, INDIJA

03.04. – 07.04.2017.

THE RING JEWELLERY SHOP AND GALLERY
JERUZALEM, IZRAEL

28.04. – 01.05.2017.

GALLERY DEMETRI
ATENA, GRČKA

11.06. – 13.06.2017.

HOTEL LAGARE
OTOK MURANO, ITALIJA

prodaja www.elkana.hr

UMJETNIČKA RADIONICA ELKANA, KOLEKCIJA “GDJE ISTOK SUSREĆE ZAPAD”

VRIJEME, VRHUNSKI UMJETNIK.

DAVNO, PRIJE 2000 GODINA, NA PODRUČJU DANAŠNJEG IZRAELA, ONO ŠTO SADA ZOVEMO RIMSKIM STAKLOM ŽIVJELO JE KAO UPORABNI PREDMET – BOČICA PARFEMA, ČAŠA ZA VINO... POTOM JE SVEDENO NA POLOMLJENU I ZABORAVLJENU STVAR.

NO SVAKOM OGREBOTINOM I MRLJOM ISKUSTVA, SVAKIM CENTIMETROM PROPADANJA U TLO, UMJETNIČKA MOĆ VREMENA STVARALA JE LJEPOTU. U MRAKU, POD PRITISKOM TONA KAMENA I PIJESKA, VRIJEME JE STOLJEĆE ZA STOLJEĆEM STAKLO POLAKO MIJENJALO, LOMILO, SPAJALO, OBLIKovalo, BOJALO. SVJETLOST JE UGLEDALO POSLJEDNIH GODINA, ARHEOLOŠKIM ISKAPANJIMA.

A MI SMO GA OŽIVJELI.

OSJEĆAJUĆI ENERGIJU, POŠTUJUĆI UNIKATNU PRIČU SVAKOG KOMADA, STAKLA SMO ODJENULI U SREBRO, BOJE ISTAKNULI POLUDRAGIM KAMENJEM I POVEZALI U CJELINU VUNOM. OČIMA, MAŠTOM I VJEŠTIM RUKAMA U UMJETNIČKOJ RADIONICI ELKANA, OŽIVJELI SMO UNIKATNE NOSIVE KOMADE POVIJESTI. PLEMENITIM METALOM OBRUBLJENO, ALI I DALJE SLOBODNO, STAKLO SE NASTAVLJA MIJENJATI – SADA OVISNO O OSOBI I PODLOZI NA KOJOJ SE NOSI.

**PROŠLOST JE SUSRELA BUDUĆNOST. TAMA SVJETLOST. MAŠTA STVARNOST. ISTOK ZAPAD.
MI LJEPOTU. ELKANA.**





Integralni mindfulness

Razgovori s Kenom Wilberom

*A*utor ovog teksta u plodnoj karijeri napisao je dvadesetak knjiga te brojne znanstvene i stručne članke. Posljednju je naslovio "Integral Meditation: Mindfulness as a Way to Grow Up, Wake Up and Show Up in Your Life". Osnivač je znanstvene institucije Integral Institute, svojevrsnog think-tanka za proučavanje integralne teorije i prakse pomoću lokalnih i online mreža kao što su Integral Education Network, Integral Training i Integral Spiritual Center. U tekstu koji slijedi prenosimo odgovore na najčešća pitanja o integralnom pristupu meditaciji usredotočene svjesnosti (mindfulness) na koje je Wilber odgovorio u brojnim medijima.

SWISS. MODERN. ART. AUTHENTIC.
MOVADO. MATERIAL.
GENUINE. GENUINE.
DESIGN. FORM. EX
FORM. EX
INSPIRED. STILE.
MODERN. T.
MINIM. RED.
SMOOTH. E.
MIDCENT. C.
SWISS. SIGN.
GENUINE. RN.
FORM. S. TIC.
ART. FOR. SWISS.
TACTILE. S. **EDGE.**
GENUINE. E. SLEEK.
MIDCENT. AGRAPHIC.
DESIGN. P. DOT.
INSPIRED. ART. TACTILE.



Movado Edge designed in collaboration with Yves Béhar

MOVADO

RODAJNA MJESTA: URAR MAMIĆ, Gajeva 4 / Vlaška 57, 10000 Zagreb • SATOVI NOVAK, Decumanus 28, 52440 Poreč • ZLATARNA TONIA, Carera 56, 52210 Rovinj • BORZA GRUPA, Placa 12, 20000 Dubrovnik • ZRAČNA LUKA SPLIT, Duty Free Shop, 21216 Kaštel Štafilić • ZRAČNA LUKA DUBROVNIK, Duty Free Shop, 20213 Čilipi • ZRAČNA LUKA PULA, Duty Free Shop, 52210 Ližnjan • ZRAČNA LUKA ZADAR, Duty Free Shop, 23 222 Zemunik • GLASNOVIĆ ZLATARNA, Ilica 168, 10000 Zagreb • ZTO FUTURA, Riva lošinskih kapetana 7, 51550 Lošinj

EKSKLUZIVNI ZASTUPNIK ZA RH: P-grupacija d.o.o., Omladinska 4, Rijeka, Tel: 051/227-012, E-mail: sales@p-grupacija.hr, www.p-grupacija.hr

što je možda iznjedrila fantastične metode meditacije i kontemplacije poput mindfulnessa (koje vode prema *budanju*), ne uspijeva otkriti skrivene mape i zamijeniti ih boljim i kvalitetnijim verzijama (*odrastanje*). Većina meditacijskih sustava koji se danas koriste stari su više od tisuću godina, a skrivene su mape osviještene tek prije stotinjak godina pa se stoga nisu mogle uvrstiti u te sustave. Dakle, čak i onda kada bismo uspjeli dostići vrlo visoko stanje svijesti, možda čak blizu prosvjetljenja ili *budanja* (što je ispunjenje najvišeg stanja duha - čisto Buđenje), ostali bismo na milost i nemilost skrivenim mapama (raznim fazama našeg *odrastanja*). U tome leži objašnjenje zašto poneki majstori meditacije mogu postati žrtve raznih negativnih pojava (od homofobije i autoritarnog ponašanja do seksizma i rigidnog hijerarhijskog pristupa). Stvar je u tome da ih pokreću skrivene, nesvjesne mape koje uvjetuju njihovo devijantno ponašanje.

Možete li nam što jednostavnije objasniti razliku između struktura svijesti i stanja svijesti?

Strukture - skrivena gramatička pravila ili skrivene mape, temelji su *odrastanja*; s druge strane stanja svijesti, koja vode prema *budanju* i prosvjetljenju, predstavljaju temelje *budanja*. Kada govorimo o *odrastanju* govorimo o fazama koje se kreću od nižeg razvojnog stanja i nižih mapa prema višim, adekvatnijim, zrelijim, razvijenijim fazama ili mapama. Tada govorimo o istinskom *odrastanju*.

Za razliku od toga prilikom *budanja* krećemo se od manje cjelovitog i manje naprednog stanja prema najvišem odnosno najrazvijenijem stanju; uspinjemo se do istinski transformativnog buđenja, prosvjetljenja, velike slobode, metamorfoze, satoria ili *supreme identity* kako se takva stanja nazivaju.

Otkrivanje skrivenih mapa odrastanja

Pokušajmo se sada fokusirati na odrastanje, na zamjenu nižih, manje točnih, manje razvijenih skrivenih mapa sa zrelijima, razvijenijima, inkluzivnijima. Potom se možemo okrenuti buđenju i nekim vježbama koje će nam pomoći da izravno iskusimo što to znači.

Kako bismo odbacili utjecaj nižih, manje razvijenih skrivenih mapa u procesu *odrastanja*, naravno da ih prvenstveno trebamo otkriti, osvijestiti da one uopće postoje i upravljaju našim postupcima. Kao što će se u nastavku vidjeti, upravo nam u

Strukture - skrivena gramatička pravila ili skrivene mape, temelji su *odrastanja*; s druge strane stanja svijesti predstavljaju temelje *budanja*.

postojanje skrivenih mapa, okvira i programa koji upravljaju vašim ponašanjem, a da toga uopće nismo svjesni.

Znači, sugerirate da bismo prakticiranje Integralnog mindfulnessa trebali započeti time da pokušamo proniknuti u šest do osam “skrivenih mapa” na koje bismo se kasnije usredotočili u mindfulness meditaciji?

Upravo tako. Tih šest do osam skrivenih mapa presudno utječe na proces stvaranja ljudskog iskustva.

Iako na ovom planetu živimo više od milijun godina, otkrićem *struktura* prije stotinjak godina otvorili smo sasvim novo poglavlje razvoja čovječanstva. Dakle, sve navedeno može vam neizmjerljivo pomoći u realizaciji kvalitetnijeg i učinkovitijeg osobnog razvoja.

Translated and reprinted by permission of *Shambala Publications Inc.* This article is excerpt from book *Integral Meditation: Mindfulness as a Way to Grow Up, Wake Up, and Show Up in Your Life*, Shambala Publications, March 2016. Copyright ©2016. by *Shambala Publications*, all rights reserved.



SHAMBHALA



Ken Wilber, suosnivač *Integral Institutea*, jedan od najoriginalnijih mislilaca našeg vremena i najznačajniji svjetski autor na području istraživanja ljudske svijesti, posebno poznat po integraciji mističnih učenja Istoka i Zapada sa modernom znanostu. Brojne duboke i inovativne koncepcije priskrbile su mu naslov „Einsteina na području istraživanja svijesti“.



PINK WING

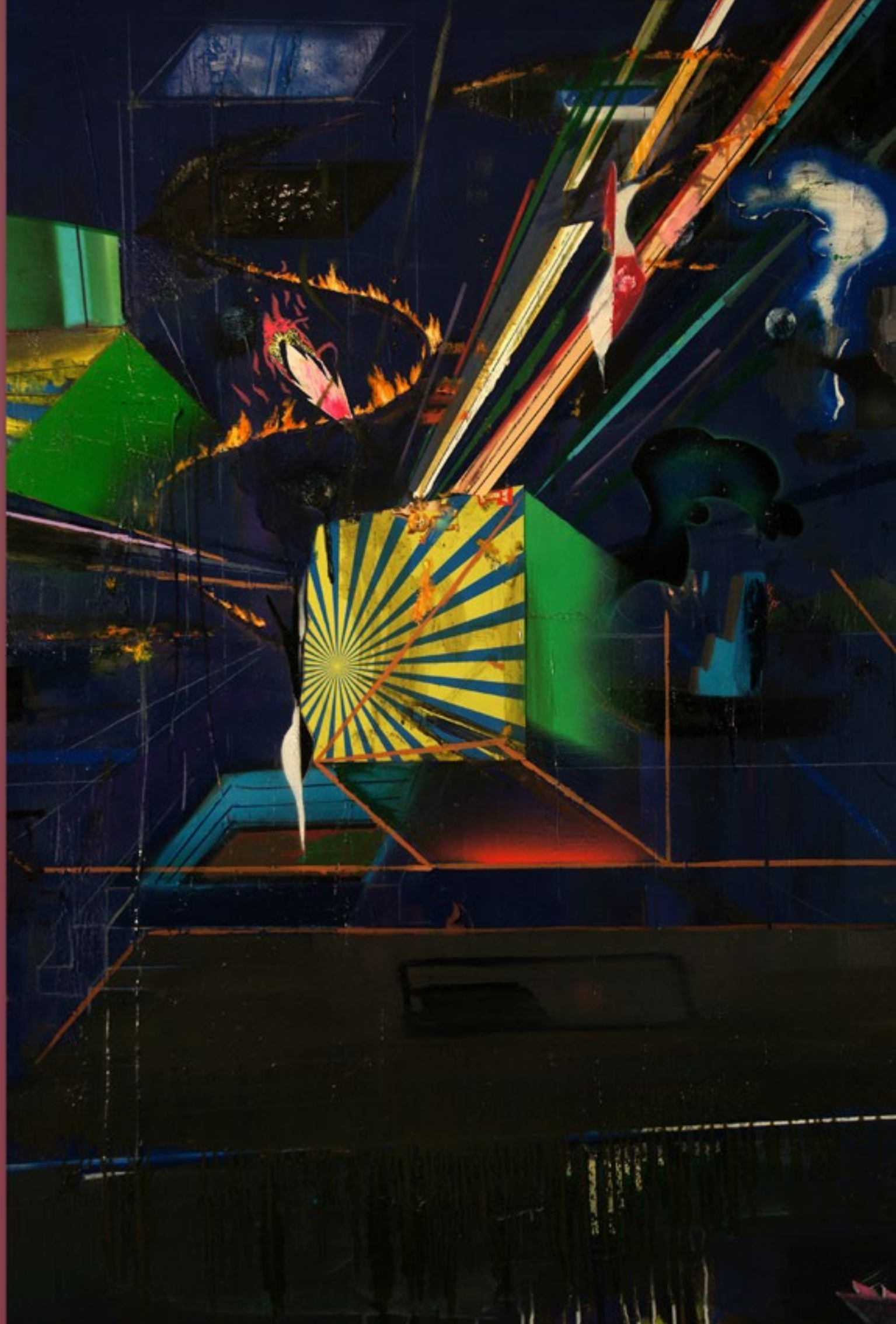
Jedinstveni turističko-gastronomski projekt Pink Wing ovog je ljeta ponovo na karti hrvatskog luksuznog turizma. Na pomno odabrane datume od 14.06.2017. do 18.06.2017. uz proširenu ponudu unutar samog projekta, sudionici će obići lokacije od Zagreba, preko Grobnika i Opatije, Senja, Karlobaga, Šibenika, otoka Obonjana pa nazad preko Plitvičkih jezera na početnu lokaciju Zagreb.

Pink Wing se po prvi puta održao prošle godine te uspješno zainteresirao javnost kao i ljude iz poslovnog svijeta na uključivanje. Stvoren s idejom obogaćivanja luksuzne turističke ponude i poslovnog networkinga, uključio je vodeće hrvatske i strane kompanije u projekt. Uz vlasnike vodećih kompanija i visokopozicioniranih ključnih ljudi u korporacijama, prisutne su bile tvrtke poput Badela, Crodusa, Jamnice, Kraša, Technogyma, Technomarketa, Zaksa, EPL Yacutian Diamonda, IO Decora, Sokol Marića, HAK-a, Samsunga, Anonima, HAC-a, ARZ-a te mnogih drugih.

Ovaj uspješan projekt podržali su i Ministarstvo turizma, Ministarstvo unutarnjih poslova, Ravnateljstvo policije te Hrvatska turistička zajednica zajedno sa gradovima i turističkim zajednicama gradova u kojima se Pink Wing održava. Koncept projekta Pink Wing i ideja kojom se organizatori vode je da sudionike jedinstvene karavane u neobaveznom vikend druženju povedu na neobično putovanje i lokacije. Na posebnim i neuobičajenim lokacijama uživa se u gastronomskim delicijama svakog podneblja uz autohtonu kuhinju te se kroz druženje sudionika stvaraju poslovni kontakti i prilike. Tijekom zajedničkog putovanja, uz promociju turističkih destinacija i zaštićenih UNESCO spomenika, sudionici mogu uživati u najbolje organiziranom putovanju i provodu ikad zabilježenom na ovim prostorima.

U sve ovo uvjerite se i osobno - startna točka je ponovno prsten oko Hrvatskog narodnog kazališta u Zagrebu. Vidimo se!





Budistička meditacija, psihologija i ljudski um

Eleanor Rosch

Predavanje ću započeti konstatacijom kako se jedna od najčuvanijih tajni posljednjeg stoljeća ogleda u tome da religijsko iskustvo - definirano prema zapadnjačkim kriterijima - umnogome može pridonijeti razvoju klasične zapadnjačke znanstvene psihologije.

Unatoč tome što je William James u knjizi *The Varieties of Religious Experience* prije stotinjak godina ukazao na tu mogućnost, sugerirajući da se pojedine komponente vjerskog iskustva uključe u daljnje proučavanje ljudskog uma, mainstream znanstvena psihologija za tako nešto ipak nije imala sluha. Vjerojatno je to razlog zbog kojeg se u razradi Jamesovih ideja nismo

odmakli dalje no što smo bili davne 1902. godine. No, dobrim dijelom je tome tako i zbog toga što moderno zapadnjačko društvo pokazuje popriličnu dozu podozrenja i nerazumijevanja prema religijskim i duhovnim tradicijama s druge strane svijeta. Veliki je, naime, jaz između istočnjačkih učenja i naturalističke struje u psihologiji pa izgleda kao da se nalaze na različitim

8 DVORANA 8 RAZLOGA...

...zašto odabrati **kongresni centar FORUM Zagreb** za vaše sljedeće poslovno događanje!



Lokacija

u samom poslovnom srcu Zagreba



Dodatne usluge i osoblje

od ljupkih hostesa do besplatnog oglašavanja na društvenim mrežama



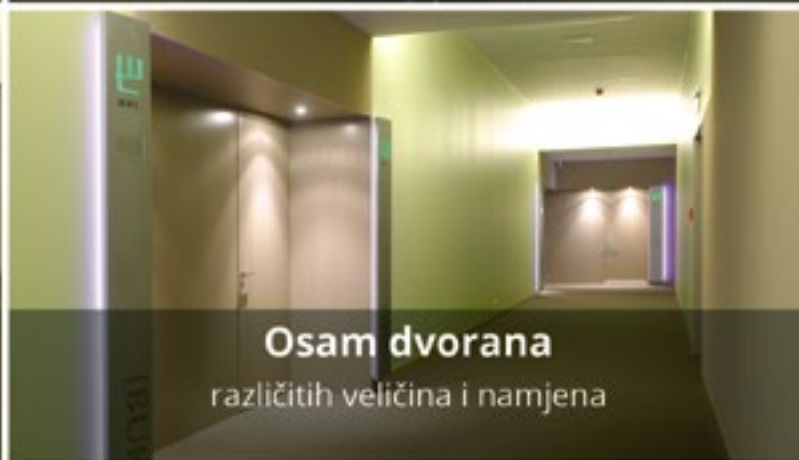
Vrhunska oprema i nove tehnologije

praćenje novih trendova i digitalizacije u suradnji s profesionalnim partnerima



Savjetovanje

21-godišnje iskustvo na dva kontinenta, više od 35.000 događanja i gotovo milijun sudionika



Osam dvorana

različitih veličina i namjena



Cijena i kvaliteta

u najboljem omjeru za svaki budžet



Prirodno svjetlo

od dnevnog osvjetljenja do potpunog zamračenja



Ljubaznost i ažurnost

u svakom trenutku!

FORUM ZAGREB

www.forumzagreb.net

Radnička cesta 50 Green Gold, Zagreb
rezervacije@forumzagreb.net

T: +385 1 286-7777 / F: +385 1 286-7770

RORAIMA 5 d.o.o.

ID HR-B-01-31324250496

Kao prvo, time se u potpunosti problematizira materijalistički pristup i postavke *bottom-up* paradigme (prema kojima cjelinu čini zbir dijelova, op. ur) zato što u međuo-visnom svijetu kauzalnost dokazano proizlazi od bilo kuda. Perspektiva polja također dovodi u pitanje filozofiju oslanjanje samo na jedan uzrok. U psihologiji, kao i u drugim znanostima (posebno prirodnima), eksperimenti se provode i elegantno prezentiraju tako što se kontinuirano mijenja samo jedna varijabla te se promjene potom povezuju s jednim ishodom. Međutim, stvarnost ipak ne funkcionira tako.

Razumijevanje *međuo-visnosti* važno je za kliničku psihologiju. Ljudi koji pate od osjećaja krivnje, depresije ili tjeskobe mnogo će se bolje osjećati vide li sebe kao dio međuo-visne mreže u kojoj imaju određenu ulogu.

Međuo-visnost ima i društvene implikacije. Zadatak dizajna psiholoških eksperimenata zahtijeva da se argument postavi kao suprotnost između pojedinačno suprotstavljenih čimbenika: priroda *versus* prehrana, forma *versus* funkcija. Unatoč tome što sve to smatramo znanosti, antropologinja Deborah Tannen u knjizi *The Argument Culture* ističe kako je jednostavno riječ o uobičajenom obrascu neke kulture: pravni sustav, izvještaji za medije, talk show... svuda se suočavamo s pojedinačnim suprotstavljanjem. Pa ipak, ne gledaju baš sve kulture na ovu stvar isto.

Činjenica je kako se pomoću usredotočene svjesnosti (*mindfulness*) može ukazati na žalosna pojednostavljena kompleksne međuo-visnosti argumenata u današnjoj kulturi i stvarnosti.

III. Uključivanje i povezivanje: bezvremena izravna spoznaja

Sjećate li se jednog posebnog iskustva kada vam se učinilo da ste zastali u prostoru i proživjeli cijeli život u jednom trenutku? Obično je riječ o momentima ispunjenima posebnim smislom kao kada se čovjek, primjerice, nađe suočen sa smrću ili velikom ljubavi (sjećate li se poznate pjesme Joan Baez: "...što se mene tiče, mogla sam i umrijeti..."). No, opisano iskustvo moguće je doživjeti i u nekim uobičajenim situacijama, primjerice, dok hodate ulicom. Široka i inkluzivna spoznaja svjesnosti odjednom skupi sva iskustva u jednu točku, u jednom trenutku. Kada govore o tome meditacijske

Široka i inkluzivna spoznaja svjesnosti odjednom skupi sva iskustva u jednu točku, u jednom trenutku.

5. Aktivnosti iz dublje svjesnosti; jednostavno znate što treba učiniti i to se pokaže ispravnim

PR: “Nove sposobnosti nastavile su se razvijati. Nisam više morao razmišljati o protivniku – bilo u fizičkom ili psihološkom smislu. Pa ipak, uvijek sam *znao* što treba učiniti. Jednostavno sam *znao*. Potom sam djelovao na temelju tog dubokog unutarnjeg znanja; brzo i učinkovito. Tako sam

pobjeđivao. Vrlo jednostavno.”

6. Zatvaranje punog kruga: transformacija prvotne ambicije i namjere

PR: “Tada sam odlučio. Nastavim li se baviti istim sportom, želim smisleno pridonijeti; prenijeti ono što znam drugima. Želim transformirati borilačke sportove u svijetu tako da na prvome mjestu budu humanost i poštenje.”

Translated and reprinted by permission of *Presencing Institute*. Material drawn from web site www.presencing.com



Eleanor Rosch, doktorica znanosti, profesorica psihologije na *University of California, Berkeley*, svojim radovima značajno je utjecala na razvoj kognitivne psihologije. Posljednjih godina intenzivno se bavi utjecajem budizma i kontemplativnih aspekata zapadnjačke religije na modernu psihologiju.



#DontCrackUnderPressure



TAG Heuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860



PRODAJNA MJESTA: DICTA EXCLUSIVE, Tower Centar (Pećine), Rijeka, T: 051/403-796 · DICTA ARENA CENTAR, Lanište 32, Zagreb, T: 01/6524-231 · DICTA RI, Robna Kuća Rijeka, Rijeka, T: 051/311-007 · MAMIĆ, Gajeva 4, Zagreb, T: 01/4870-700 · ANDA STORE, Mall of Split, ul. Josipa Jovića 63, Split, T: 021/817-068 · MARLI, Vlaška 13, Zagreb, T: 01/4816-583 · SATOVI NOVAK, Decumanus 28, Poreč, T: 052/435-683 · WATCH & JEWELLERY SHOP DAVID, Giardini 7, Pula, T: 052/215-872, M: 091/1545-454 · ZTO FUTURA, Riva lošinskih kapetana 7, Lošinj, T: 051/231 499 · BORZA GRUPA, Pred Dvorom 2, Dubrovnik, T: 020/324-764 · B.VAMA, Obala hrv. narodnog preporoda 2, Split, T: 021/347-222 · B.VAMA – Joker centar, Put brodarice 6, Split, T: 021/396-818 · EXCLUSIVE CENTAR BOŽO PAIĆ, Stjepana Radića 4, Šibenik, T: 022/214-254 · ZRAČNA LUKA PULA, Duty Free Shop, 52210 Ližnjan, T: 052/530-105 · ZRAČNA LUKA ZADAR, Duty Free Shop, Zemunik, T: 023/205-800 · ZRAČNA LUKA DUBROVNIK, Duty Free Shop, Čilipi, T: 020/773-100 · ZRAČNA LUKA ZAGREB, Duty Free Shop, Pleso bb, Zagreb, T: 01/4562-504 · ZRAČNA LUKA SPLIT, Duty Free Shop, Kaštel Štafilić, T: 021/203-426 · ZRAČNA LUKA RIJEKA, Duty Free Shop, Omišalj, T: 051/842-040 · GLASNOVIĆ ZLATARSTVO, Trg sv. Stjepana 14, Hvar

EKSKLUZIVNI ZASTUPNIK ZA HRVATSKU:

P-GRUPACIJA d.o.o, Omladinska 4, Rijeka, Tel: 051/227-012, E-mail: sales@p-grupacija.hr, www.p-grupacija.hr

www.iedc.si
www.quantum21.net

