

OSNOVE O DIJADAMA

Ovaj tekst ukratko sumira osnovne tehničke detalje o dijadama koje se koriste za pročišćenje uma i povećanje komunikacijskih sposobnosti. Tekst opisuje pročišćavajuću dijadu. Dijada intenziva prosvjetljenja se ponešto razlikuje i detaljno je opisana (pokrivena) drugdje.

1.1.1. Osnovni postav

Dvije osobe sjede na ugodnoj distanci, na istoj visini.

Jedna je osoba receptivni partner. Druga je aktivni.

Partneri zamjenjuju uloge (aktivna i receptivna), nakon što svaki okonča ciklus. Ovo se često zove "changing - over" (izmjena uloga).

Ciklus može biti ograničeni vremenski interval, obično 5 minuta, ili nakon što se u potpunosti izvrše instrukcije dijade. Ova zadnja forma zove se "cycle change -overs" (Izvršenje je detaljno dolje opisano).

Ako se koriste petminutni intervali, voditelj dijada poziva "Zahvalite Vašem partneru. Zamijenite se", nakon svakih pet minuta.

Dijadni period traje 40 minuta i završava zvonom ili gongom. Voditelj kaže na kraju "Hvala vam".

Aktivni partneri trebaju završiti tekuće cikluse ubrzo nakon zvona.

1.1.2. Uloga receptivnog partnera

Daje instrukciju aktivnom partneru. (Mnoge moguće instrukcije navedene su na listi za instrukcije o dijadama, na kraju ovog dokumenta. *Vidi :LISTA INSTRUKCIJA ZA DIJADE.*)

Drži pažnju na aktivnom partneru.

Sluša što drugi govori/kaže.

Razumije što drugi govori/kaže.

Potvrđuje kada je ciklus dovršen/kompletiran.

1.1.3. Uloga aktivnog partnera

Prima instrukciju od receptivnog partnera.

Općenito čini nešto "unutrašnje" da udovolji instrukciji.

Komunicira odgovor receptivnom partneru.

1.2. Sumiranje ciklusa dijade

Receptivnom (prijemčivom, koji prima) partneru je potpuno jasna instrukcija.

Receptivni partner usmjerava svoju pažnju na aktivnog partnera.

Receptivni partner prenosi instrukciju aktivnom partneru jasno i izravno (1)

Receptivni partner drži pažnju na aktivnom partneru i otvoren je za odgovor.

Aktivni partner sluša receptivnog partnera i prima instrukciju.

Aktivni partner slijedi instrukciju (udovoljava komandi) najbolje što može (2)

Aktivni partner komunicira/pokazuje svoje ispunjavanje (komunicira vlastito izvršenje) receptivnom partneru (3)

Receptivni partner sluša, prima i razumije komunikaciju aktivnog partnera.

Receptivni partner potvrđuje izvršenje riječima "hvala", "OK" ili sličnim odgovarajućim frazama.

Partneri zamjenjuju uloge.

1.3. Komunikacijski ciklus – Težite ovom idealu

Imate misao.

Naumili ste (namjeravate) da drugi dupliciraju tu istu misao u njihovoj svjesti od Vas.

Poduzmite sve što možete da u tome uspijete. (Radite što god je neophodno da prenesete tj. preslikate svoju misao drugima.)

Druga osoba duplicira misao. Prihvata (čistu) misao, dobiva tu misao ne dodavajući niti ispuštajući išta tj. bez mijenjanja ičega.

Druga osoba potvrđuje da je primila vašu misao od vas. (Jednostavno "OK", "hvala", "shvatio sam" ili ekvivalent bit će dovoljno.)

Može se dogoditi da se komunikacija ne uspostavi. Hoće li komunikacija biti moguća ovisi o onom tko šalje, kao i o onom tko prima. Ima samo nekoliko alternativa:

- Čekajte dok je drugi spreman – to može biti zauvijek (to bi moglo potrajati beskrajno dugo).
- Odustanite potpuno.
- Pronađite prioritetnu/uvodnu komunikaciju koja će, ako mu se prva ponudi, pomoći da razumije vašu glavnu poruku.
- Može zatrebati i više od jedne prethodne poruke.
- Pojedinaac mora biti sposoban tolerirati i nemogućnost komunikacije.

1.4. Usavršavanje tehnike

Receptivni partner ne smije mijenjati riječi u instrukciji, davati ih nemarno ili umetati svoj vlastiti emocionalni sadržaj da bi vodio aktivnog partnera. Instrukcija se daje jasno i čisto.

Receptivni partner ne bi trebao koristiti mimiku lica, klimati glavom ili koristiti "jezik tijela", "vibracije" ili bilo što da izrazi svoje mišljenje ili procjenu onoga što kaže aktivni partner.

Sa ciklusom "change-over" nikad se ne zamjenjuju uloge dok nije postignuto razumijevanje.

Kad god bilo koji partner ne zna što bi dalje učinio, podiže ruku i traži pomoć voditelja.

Ako aktivni partner ne razumije što se od njega traži ili što je cilj instrukcije, diže ruku i traži pomoć od voditelja. Dijada se ne smije nastaviti sve dok postoji konfuzija oko toga što aktivni partner treba učiniti da bi slijedio instrukciju.

Ako receptivni partner ne može biti neutralan u odnosu na ono što kaže aktivni partner, diže ruku i traži voditeljevu pomoć.

Kada receptivni partner ne razumije što je aktivni rekao, on ili ona može reći:

"Pojasni to", ili "Pojasni dio o..."

"Ponovi mi to."

"Reci to opet glasnije."

"Sumiraj svoj odgovor."

Receptivni partner ne smije koristiti nedoumice (navedene gore) da bi prenio mišljenje o tome što je aktivni partner rekao ili o tome što bi mogao (ili trebao) biti njegov/njezin odgovor na instrukciju.

(Receptivni partner ne bi smio raditi instrukcije skupa s aktivnim partnerom. Receptivni partner ostaje receptivan.)

Aktivni partner može reći "Ponovi mi instrukciju" kako bi mu to pomoglo da se opet fokusira na instrukciju. Ovo se radi u postojećoj komunikaciji i ne znači da počinju novi ciklus.

Ako je receptivni partner :

- siguran/sigurna da nije uhvaćen/uhvaćena ni na koji način u proces aktivnog partnera, i ako je
 - siguran/sigurna da može ući u interakciju s aktivnim partnerom, a da ne kontaminira proces aktivnog partnera sa svojim vlastitim mentalnim materijalom,
- on/ona može postaviti prikladno pitanje (da raščisti odgovarajuću nedoumicu), koje će pomoći bržem razumijevanju onoga što je aktivni partner rekao. Pitanja trebaju ostati jednostavna i konkretna.

1.5. Ključna informacija o pročišćavajućoj instrukciji (komandi) i njenom ispunjenju (udovoljenju, izvršenju, povinovanju)

To je instrukcija/uputa usmjerena aktivnom partneru, a ne pitanje. To nije "Što je pomoć?", nego "Reci mi što je pomoć". Instrukcija se izriče/daje s očekivanjem da se po njoj postupa, da joj se povинуje.

Razlika između postavljanja pitanje i instrukcije je u tome što je instrukcija upravljena prema pojedincu. Pitanje ima tendenciju da ide izravno u um, zaobilazeći individuu.

Instrukcija je nešto što aktivni partner može učiniti. Ako aktivni partner ne razumije što treba učiniti, ili iz bilo kojih razloga to ne može, to za njega/nju nije ispravna instrukcija. Aktivni partner mora uhvatiti njezino značenje. Ako ne, šutjet će ili će odgovoriti nešto drugo od onog što se traži.

Instrukcija mora biti jasna i receptivnom partneru. Reći samo riječi nije dovoljno zato što receptivni partner neće znati je li aktivni tako postupio (tj. povinovao se komandi) ili nije pa će ovo prenijeti zbrku sa receptivnog na aktivnog partnera. Receptivni partner mora točno znati što on hoće da aktivni partner učini. Ne započinite dijadu sve dok oba partnera ne razumiju cilj instrukcije. Potražite pomoć voditelja ako se bilo tko izgubi u ovome tj. ako jedan od vas ili oboje niste sigurni da razumijete svrhu/namjeru komande.

Receptivni partner odgovara za točan prijenos instrukcije aktivnom partneru, i odlučuje kada se završava ciklus jer se ispunila svrha instrukcije. Naravno, receptivni partner mora također biti zadovoljan njegovim povinovanjem komandi/uputi. Odgovoran je (nadzire, upravlja, vodi) receptivni partner. (Međutim, ovo zaduženje ne podrazumijeva autoritarnu ulogu).

Uputa/instrukcija je od receptivnog partnera, a ne sa komada papira ili dio iz skladišta njegova pamćenja u mozgu. To je "živ zahtjev".

Svaki put dajte instrukciju kao da je prvi puta – svježe: Nije povezana sa prethodnim ciklusom niti predviđa sljedeći ciklus.

Aktivni partner postupa po instrukciji. Receptivni partner ne čini ništa od toga.

Odgovor aktivnog partnera trebao bi proizaći iz činjenice da razumije što receptivni partner želi/hoće.

Odgovor aktivnog partnera mora na neki način biti povinovanje/udovoljenje instrukciji. Inače, to bi bilo "neizvršenje". Na receptivnom je partneru odgovornost da se doista postupilo po instrukciji. (Sa pitanjima prosvjetljenja, postoji suglasnost oko toga što se javlja kao rezultat kontemplacije. Premda ne mora zvučati kao postupanje po instrukciji, to je prihvaćeno. Ali u komunikacijskom ciklusu pročišćavanje uma, mora se postupiti po instrukciji.)

Da bi se popravilo ono što izgleda kao ne-povinovanje (ili nepostupanje po instrukciji) zahtijeva od receptivnog partnera nešto taktičnosti. Receptivni partner kaže "Reci mi kako se to slaže s instrukcijom", ali na neoptužujući način. Ne mijenjajte uloge dok god oboje niste zadovoljni da se postiglo razumijevanje. Ako se nešto zakomplicira, pozovite voditelja u pomoć.

Aktivni partner nikad ne griješi ako ne slijedi ispravno instrukciju. Samo ispravite nerazumijevanje i nastavite. Potražite voditeljevu pomoć ako zatreba.

Receptivni partner navodi aktivnog da mu nastavi objašnjavati o svom izvršenju instrukcije dokle god nije siguran da je razumio aktivnog partnera.

Ako aktivni partner kaže "Rekao sam neke stvari, ali nisam siguran je li to povinovanje instrukciji", receptivni partner to prihvaća, potvrđuje i daje instrukciju ponovo.

Receptivni partner se ne mora slagati sa komunikacijom aktivnog partnera. On/ona to mora jedino razumjeti. Receptivni partner mora vidjeti da je to valjani odgovor prema procjeni aktivnog partnera pa može razumjeti kako je to u suglasnosti s komandom (u skladu s instrukcijom).

Nema pravog odgovora na instrukciju. Postoji samo razumijevanje receptivnog partnera (o tome) da aktivni partner vidi da je odgovor povinovanje (komandi) i kako aktivni partner vidi da receptivni partner vidi da je to povinovanje (komandi).

Ako receptivni partner ima puno podsvjesne zbrke ili "smeća" u svom umu ili jak emotivni naboj u području prema kojem je usmjerena instrukcija, on/ona će imati mnogo problema u razumijevanju odgovora aktivnog partnera. Ovo će usporiti proces, ali još uvijek može funkcionirati.

1.6. Lista instrukcija za dijade

Ovo je lista koja se koristi godinama. Ni u kojem slučaju nije kompletna. Već i samo čitanje instrukcija može biti moćno iskustvo.

1.6.1. Čišćenje zbrke/konfuzije

Koristite "čišćenje zbrke" da povećate inteligenciju. Oblik ima dva koraka : " Reci mi što ... jest ", sa alternacijom "Reci mi što ... nije". Koristite sljedeće koncepte:

1. Pобољшanje/napredak	5. Kontakt	9. Razlika	13. Prosvjetljenje
2. Pomoć	6. Komunikacija	10. Porijeklo	14. Bog
3. Odgovornost	7. Razumijevanje	11. Snaga/moć	15. Smrt
4. Sukob	8. Sposobnost	12. Izbor	16. Realnost

Možete koristiti i bilo koji drugi kocept, kojeg želite očistiti. Cilj je razdvojiti druge kocepte, koji su povezani s onima što ih želite pročistiti. Odvajanje sličnih kocepata koji su povezani u umu otklanja zbrku.

1.6.2. Janus (božanstvo s dva lica) proces

Ovo je vrlo moćan proces. Može dramatično povećati pojedinčevu svjesnost o interpersonalnim odnosima.

Reci mi nešto što mi želiš reći.

Reci mi kako je komuniciranje ovoga promijenilo naš odnos.

Koristite petominutne cikluse. Potvrdi, pa ponovi drugu rečenicu nakon svakog odgovora, sve do kraja petminutnog perioda.

1.6.3. Čišćenje prisile/kompulzivnosti

Prisile djeluju tako da izgleda kao da nemate slobodu. Prisile su lažna rješenja u odnosima s drugima koji izgledaju moćni.

Reci mi što ti misliš za što ti moraš biti odgovoran.

Reci mi što ti misliš za što ne moraš biti odgovoran.

Reci mi koju odluku možeš donijeti.

Reci mi nešto što nije istina.

1.6.4. Proces kondicioniranja/uvjetovanja misli

Mnogi ljudi uvjetuju odnose, limitirajući time svoju sposobnost i slobodu u odnosu prema drugima.

Ovaj proces može pomoći da se oslobodite takvog fiksiranog stava.

a) Reci mi uvjet koji pod kojim bi za tebe bilo u redu da budeš bliža drugom.

b) Reci mi pod kojim bi uvjetom za tebe bilo OK da budeš bliskiji drugima.

c) Reci mi pod kojim bi uvjetom za tebe bilo OK komunicirati s drugim.

d) Reci mi uvjet pod kojim bi za tebe bilo u redu komunicirati s drugima.

e) Reci mi pod kojim bi se uvjetom duplicirao s nekim.

f) Reci mi pod kojim bi se uvjetom duplicirao s drugima.

g) Odluči da je nešto tako.

h) Reci mi što je to.

i) Reci mi bilo koje komentare i zapažanja koja imaš o tome.

1.6.5. Vježbe povezivanja

Odgovarajuće vježbe "krče put" između tebe i nekoga.

Reci mi kako želiš biti voljen.

Reci mi kako želiš voljeti druge.

Reci neku svoju izuzetnu sposobnost.

Reci nešto oko čega se slažemo.

Reci što ti se sviđa kod mene.

Reci mi nešto o sebi (nešto što misliš da bih ja trebao znati).

Reci mi nešto o sebi što želiš da ja razumijem.

Reci mi nešto što prešućuješ drugima

(što kriješ od drugih, što zadržavaš za sebe jer se ustručavaš reći).

Izrazi s emocijama što osjećaš o životu.

Reci mi nešto o sebi što još nije do sada bilo kompletno shvaćeno.

Reci što trebam znati da bih to kompletno razumio. (Ponovi!)

Reci kako želiš da se s tobom komunicira.

Reci kako želiš ti s drugima komunicirati.
Reci kako ti se može pomoći (kako želiš da ti se pomogne).
Reci kako ti ja mogu pomoći.
Reci mi kako neko može pomoći nekome.
Reci mi kako želiš biti svjestan drugih.
Reci mi kako želiš da drugi budu svjesni tebe.
Izrazi sebe emocijama.
Reci što misliš koliko te ja razumijem.
Reci mi neku svoju misao, akciju ili ostvarenje koje nitko nije kompletno razumio.
Navedi mi neku svoju izuzetnu sposobnost.
Pričaj mi o problemu kojeg trenutno imaš u životu.
Reci što ja trebam znati da bih potpuno razumio taj problem.
Reci što misliš kako te vide drugi.
Reci kako želiš da te drugi vide.
Reci mi nešto o sebi što drugi ne razumiju.
Reci mi svoj životni cilj (ciljeve).
Reci mi odluku koju možeš donijeti.
Reci mi nešto što si učinio nekome, a nije bilo najbolje po tvojoj vlastitoj procjeni.
Reci mi nešto slično tome što si učinio.
Reci mi nešto o odnosu sa ... (ime osobe).
Reci nešto što bih po tvom mišljenju trebao znati o porijeklu tvoje obitelji.
Reci mi nešto o svojim odnosima sa (muškarcima) (ženama).
Reci mi nešto o svom odnosu prema novcu.
Reci mi nešto o nepotpunoj komunikaciji koju trenutno imaš s nekim u svom životu.
Kad bi mogao razgovarati s tom osobom, reci mi što bi joj rekao/rekla.
Usmjeri svoju pažnju na partnera kao svjesno biće (1/2 sata do 2 sata ili dulje).

1.6.6. Dijade otkrivanja

Dijade otkrivanja bave se specifičnim fiksiranim pristupima i emocionalnim blokadama koje su rezultat prošlih poremećaja (uznemirenosti, uzrujanosti) i loših emocionalnih iskustava.

Reci mi o sebi kao osobi koja mora biti savršena.
Reci mi nešto o svom strahu od kritike.
Reci mi nešto o poricanju svoje vlastite svjesnosti.
Reci mi o poricanju svojih vlastitih postignuća.
Reci mi o svom redovnom preuzimanju prevelikih obaveza.
Reci mi o sebi kao osobi koja mora tražiti pristanak (odobranje, privolu, suglasnost, potvrdu, odobrenje).
Reci mi o sebi kad se osjećaš životniji u krizama.
Reci mi o svojim strahovima kad stvari idu dobro.
Reci mi o svom osjećaju prisilne odgovornosti (ili prisilne neodgovornosti).

(Može se raditi alternativno tj. naizmjenično s kompulzivnom odgovornošću i neodgovornošću.)

Reci mi o svom osjećaju da se moraš brinuti za (ili spašavati) druge. (Može se prakticirati alternativno.)

Reci mi o tome kako se moraš izolirati od drugih.

Reci mi o tjeskobi koju imaš u odnosu prema autoritarnim figurama.

Reci mi o strahu kojeg imaš od ljutih ljudi.

Reci mi o svom osjećaju da si žrtva.

Reci mi o svojim problemima u intimnim odnosima.

Reci mi kako brkaš sažaljenje s ljubavlju.

Reci mi o sebi kao (o) osobi koja privlači i traži disfunkcionalne osobe.

Reci mi o sebi kao o osobi koja ostaje u odnosima zbog straha od usamljenosti.

Reci mi o svom nevjerovanju u vlastite osjećaje.

Reci mi o svom nevjerovanju u osjećaje drugih.

Reci mi o tome kako nalaziš da je teško izraziti svoje emocije.

Reci mi o svojoj prisili da kontroliraš druge kako bi se osjećao sigurnim.

Pričaj mi o svom osjećaju stida.

Pričaj mi o svom osjećaju napuštenosti.

Pričaj mi o svom osjećaju kako nikad nije (nema) dovoljno.

Pričaj mi o svom osjećaju da nemaš pravo biti ti.

Pričaj mi o svom osjećaju da nikad nema dovoljno vremena.

Pričaj mi kako okrivljuješ druge.

Reci mi što izbjegavaš u sebi time što okrivljuješ druge.

Reci mi o svom poricanju vlastitih potreba.

Reci mi o svom poricanju da drugi imaju pravo izbora.

1.6.7. Dijade za parove

Koristite parove dijada da se uspostavi "strujanje" između vas i vašeg partnera.

Reci mi što voliš kod mene.

Reci mi nešto oko čega se slažemo.

Reci mi nešto što misliš da bih trebao znati.

Reci mi nešto što si prikrio od mene.

Reci mi svoje životne ciljeve.

Reci mi svoje ciljeve u našem odnosu.

Kako ti mogu pomoći?

Kako ti meni možeš pomoći?

Reci kako želiš biti voljen.

Reci kako želiš voljeti druge.

Reci što misliš da bih ja trebao znati o seksu.

Reci što misliš da bih trebao znati o novcu.

Reci mi nešto što je vrlo važno u našim odnosima.

Reci što trebam znati da bih te potpuno razumio.

Reci mi što ... je. (Možda alternativno tj. u paru sa "Reci mi što ... nije")

... ljubav
... seks
... prijateljstvo
... partner
... brak
... muž
... žena
... zaljubljenost
... komunikacija
... razumijevanje
... stvarnost

1.6.8. Čišćenje karme

Čisti karmu u odnosima. Oslobađa vas patnje zbog pogrešaka iz prošlosti.

- * Reci mi nešto što si nekome učinio, a misliš da nisi trebao.*
Koje si svoje standarde time ugrozio.
Reci mi koje je to učinke imalo na (ime osobe).
- * Reci mi što si drugima propustio učiniti, a misliš da si trebao.*
Reci mi koje si svoje standarde time narušio.
Reci mi koje je učinke, po tvom mišljenju, to imalo na (ime osobe) .
- * Reci mi nešto što si prikrio od nekog drugog.*
- * Reci mi što si učinio nekom a da nije bilo najbolje po tvojoj vlastitoj procjeni.*

1.6.9. Instrukcije za tijelo

Poboljšavaju tvoj odnos prema vlastitom tijelu.

- * Reci mi što je po tvom mišljenju tijelo.*
Reci mi što po tvom mišljenju tijelo nije.
- * Stekni/dobij ideju bivanja tijelom. (Imaj ideju da si tijelo.)*
Dobij ideju da nisi tijelo.
- * Budi svoje tijelo.*
Reci mi što si učinio da postaneš svoje tijelo.
Ne budi svoje tijelo. (Nemoj biti tijelo.)
Reci mi što si učinio da ne budeš svoje tijelo.
- * Odaberi dio tijela.*
Obrati na njega pažnju.
Reci mi svoje komentare i zapažanja o tome.

** Navedi mi jedan mentalni stav.*

Navedi mi tjelesni osjećaj.

Reci mi svoje komentare i zapažanja o tome.

** Zamisli (stavi) neki osjećaj u tijelu.*

Zamisli (stavi) suprotan osjećaj u tijelu.

Reci mi svoje komentare i zapažanja o tome.

1.6.10. Tečaj vježbanja uma

Ove su vježbe korištene za educiranje studenata koji su pohađali Tečaj uma Charlesa Bernera. To su vježbe koje vas upoznaju sa prirodom uma. Pomažu vam da unaprijedite sposobnost vizualizacije ili stvaranja slika u umu.

** Zatvorite oči.*

Pažnju usmjerite desno (lijevo, iznad, ispred, ispod, pored) vašeg tijela.

Opiši čega si svjestan/svjesna.

** Postigni (dobij, stekni, uzmi) mentalnu zamisao slike.*

Iskusi i opiši koliko god možeš mentalnih zamisli slike.

Reci mi svoje komentare i zapažanja o tome.

** Postigni mentalnu zamisao slike. (Kreiraj imaginaciju, stvori nešto u mašti.)*

Reci mi na što te podsjeća.

Reci mi koja je sličnost u značenju između te dvije slike.

Reci mi svoje komentare i zapažanja o tome.

** Postigni mentalnu zamisao slike koja u sebi ima emociju.*

Reci mi emociju.

** Postigni mentalnu zamisao slike sa sličnom emocijom.*

Reci mi razliku između te dvije emocije.

Reci mi svoje komentare i zapažanja o tome.

P.S.: Za napredne dijadne vježbe obratite se Yoga Centru.