

KONTEMPLATIVNE PRAKSE U KNJIŽNICAMA



KONTEMPLATIVNE PRAKSE

- kontemplativne prakse - vježbe koje usmjeravaju pozornost osobe na promjenu i povećanje stanja svijesti i povezivanje s jasnoćom, uvidom i unutarnjim mirom
- vrste kontemplativnih praksi: meditacija, joga, molitva, samoispitivanje, duboko promišljanje
- cilj praksi - prekinuti obrasce mišljenja i proširiti svijest, umiruju um i poboljšavaju sposobnosti pažnje i uvida te mogu transformirati nečiji um, misli, emocije i ponašanje
- meditacija
 - praksa koja usporava ljudsku mentalnu aktivnost i povećava razinu svijesti
 - rezultati meditacije: smanjenje stresa, poboljšani san, povećanje sreće, transformiranje negativnih emocija
- *mindfulness* - omogućuje trenutnu svjesnost afektivnih stanja i misli, a definira se kao usmjeravanje potpune pažnje na iskustva koja se događaju u sadašnjem trenutku bez osuđivanja ili prihvaćanja

PRIMJERI KONTEMPLATIVNIH PRAKSI



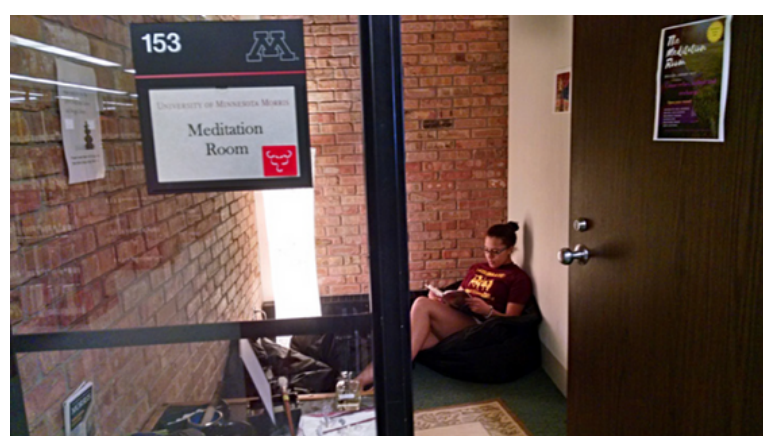
“Meditacijom do sretnijeg i ispunjenijeg življenja”

Predavanje održano 7. srpnja 2022. godine u Gradskoj knjižnici i čitaonici Ogulin u sklopu jesenskog tečaja meditacije i rada na sebi, a polazišne točke bile su vizualizacija, skala emocija, afirmacija.



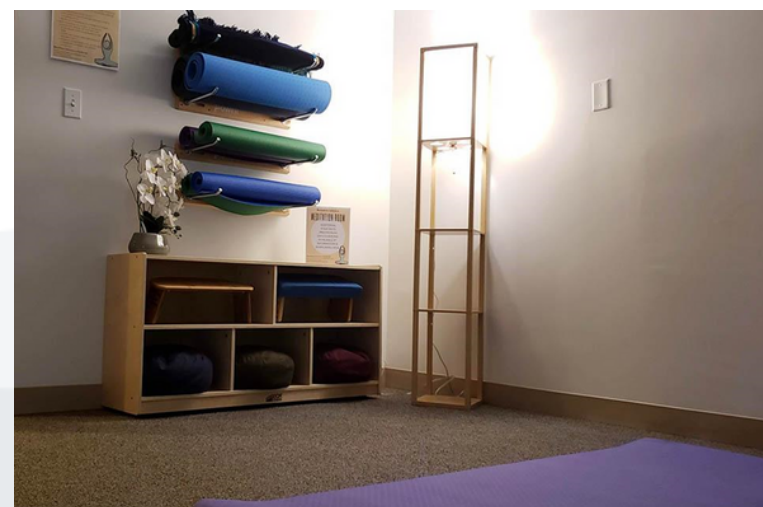
Soba za meditaciju u Briggsvoj knjižnici (SAD)

Na Sveučilištu Minnesota-Morris (SAD) provedeno je istraživanje koje je pokazalo da je 27% studenata patilo od depresije u životu, a 10% studenata imalo je dijagnozu depresije u posljednjih 12 mj. Stoga je knjižnica 2017. godine nudila prostoriju za meditaciju u kojoj se nalazila prostirka za meditaciju, zen vrt, umirujuća glazba, a do 2016. godine nudili su i besplatnu masažu. No, budući da se soba koristila više za grupni rad premjestili su je u učionicu.



Soba za meditaciju u Brandeis knjižnici (SAD)

U sklopu knjižnice na Brandeis sveučilištu (SAD) studentima se nudi soba koja je opremljena prostirkama koje se mogu koristiti za jogu, molitvu, meditaciju, sabranost i pronalaženje mira.



BIBLIOTERAPIJA

Biblioterapija je još jedan oblik kontemplativnih praksi koji podrazumijeva liječenje mentalnih, emotivnih i socijalnih problema uz pomoć teksta iz knjige. To je čitalačka aktivnost koja ujedinjuje četiri procesa: identifikaciju, projekciju, katarzu i uvid.

Radionice biblioterapije u Gradskoj knjižnici i čitaonici Ogulin

Radionice su započele 23. ožujka 2023. godine pod vodstvom Davora Piskača, a ukupno ih je bilo deset. Cilj je bio obučiti knjižničare, nastavnike, odgajatelje osnovama primjene biblioterapije.



“Mindfulness: podrška mentalnom zdravlju”

Predavanje održano 9. svibnja 2022. godine u Knjižnici Jelkovec koje je organizirala Udruga *Mindfulness* Hrvatska u okviru Europskog tjedna svjesnosti o mentalnom zdravlju. Na predavanju su naveli da *mindful* podrazumijeva svjesnost onoga što se događa u nama i oko nas, umjesto da svoju pažnju posvećujemo mislima i brigama. Vježbanje *mindfulnessa* pomaže nam da ostanemo opušteni i da budemo manje ometeni.

“Meditacija i unutarnji mir”

Tečaj proveden u Gradskoj knjižnici Umag 20. veljače 2015. godine. Gost predavač Kadam Mark Decker objasnio je zašto je meditacija najučinkovitija metoda za postizanje unutarnjeg mira. U sklopu tečaja održana je i kratka vođena meditacija.

“Energetska meditacija”

Radionica provedena 27. siječnja 2015. godine u Gradskoj knjižnici Poreč u okviru projekta „Dam-daš: volonteri u akciji“. Cilj radionice bio je predstaviti tehnike meditacije za poboljšanje kvalitete života, a voditelj je bio energoterapeut Damir Šturman.

Radionica “OK sam”

Radionica *mindfulnessa* za borbu protiv stresa i sagorijevanja održana je 1. lipnja 2021. godine u Ogranku Gradske knjižnice Rijeka na Trsatu. Tema radionice bila je borba sa stresom i *burnoutom*, a voditeljica je bila Borka Ogrizović. Cilj je bio prepoznati simptome stresa, razlikovanje simptoma stresa od sindroma sagorijevanja, učenje tehnike *mindfulnessa*. Radionicu možete poslušati skeniranjem sljedećeg QR koda.



LITERATURA:

- Baer, Ruth A., [et al.]. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. // *Assessment* 13, 1(2006), str. 27-45. URL: https://www.researchgate.net/publication/7329545_Using_Self-Report_Assessment_Methods_to_Explore_Facets_of_Mindfulness (2024-01-26)
- Biblioterapija. // Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. URL: <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=7466> (2024-01-26)
- Bremer, Peter. Reflecting on student mental health. // *C&RL News* 80, 6(2019), str. 339-342. URL: <https://crln.acrl.org/index.php/crlnews/article/view/17784/19590> (2024-01-26)
- Cvjetović, Nikola. Program Gradske knjižnice Rijeka posvećen snaženju pojedinca ide dalje: “OK sam”, radionica mindfulnessa za borbu protiv stresa i sagorijevanja, 2021. URL: <https://torpedo.media/program-gradske-knjiznice-rijeka-posvecen-snazenju-pojedinca-ide-dalje-ok-sam-radionica-mindfulnessa-za-borbu-protiv-stresa-i-sagorjevanja/> (2024-01-26)
- Grossman, Paul., [et al.]. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. // *Journal of psychosomatic research* 57(2004), str. 35-43. URL: https://www.researchgate.net/publication/331860092_Mindfulness-based_stress_reduction_and_health_benefits (2024-01-26)
- Johannes, Judith. Contemplative education: how contemplative practices can support and improve education. // *Master's capstone projects* 17, 2012. URL: https://scholarworks.umass.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1016&context=cie_capstones (2024-01-26)
- Meditacija i unutarnji mir, 2015. URL: <https://www.gku-bcu.hr/hr/meditacija-i-unutarnji-mir/616/> (2024-01-26)
- Meditation Room. URL: <https://www.brandeis.edu/library/about/spaces/meditation.html> (2024-01-26)
- Mindfulness: podrška mentalnom zdravlju, 2022. URL: <https://www.kgz.hr/hr/dogadjanja/mindfulness-podrška-mentalnom-zdravlju/60500> (2024-01-26)
- Predavanje “Meditacijom do sretnijeg i ispunjenijeg življenja”, 2022. URL: <https://gkc-ogulin.hr/novosti/predavanje-meditacijom-do-sretnijeg-i-ispunjenijeg-zivljenja/> (2024-01-26)
- Radionice biblioterapije, 2023. URL: <https://gkc-ogulin.hr/novosti/radionice-biblioterapije/> (2024-01-26)
- U utorak, 27. siječnja, predavanje i radionica “Energetska meditacija” u gradskoj knjižnici, 2015. URL: <https://porestina.info/u-utorak-27-sijecnja-predavanje-i-radionica-energetska-meditacija-u-gradskoj-knjiznici/> (2024-01-26)

Izradila: Bernarda Bošnjak, studentica 2. godine diplomskog studija Nakladništvo i Informatologija
Mentor: doc. dr. sc. Darko Lacić