

Izroček: Meditacija: Negovanje čuječnosti

kategorija	podkategorija	velikost skupine	trajanje	jezik
Čuječnost	Čuječnostne intervencije	posameznik/ individualno ali skupina	90 minut	slovenščina

Izroček: Za moderatorja/ moderatorko

Kratek uvod

Sedanji trenutek je prostor, iz katerega izhaja naša celotna resničnost. Naši odnosi, komunikacija, izkušnje na delu/ doma in druge izkušnje izvirajo iz naših misli, občutkov in dejanj.

Toda koliko nas se resnično zaveda misli, občutkov in dejanj, ki vplivajo na naše izkušnje in odnose z drugimi? Koliko se nas je naučilo gojiti in razvijati eno izmed ključnih veščin, ki nam pomaga uvideti, kaj se pravzaprav trenutno dogaja in kaj je posledično potrebno? Uvideti, kar je v temelju naše izkušnje in kaj naj bi/ česa naj ne bi naredili?

Po Jonu Kabat-Zinnu, akademiku, ki je postavil temelje svetovno znanega tečaja MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), "čuječnost pomeni zavedati se na določen način: namensko, v sedanjem trenutku in brez obsojanja," (Kabat Zinn, 2004).

Še en velik učitelj čuječnosti, Thich Nhat Hanh, nas uči, da nam "čuječnost odkrije vse, kar se dogaja v naših telesih, čustvih, umu in svetu. S pomočjo čuječnosti ne prizadenemo sebe in drugih," (Nhat Hanh, 2008).

Z boljšo ozaveščenostjo krepimo svojo sposobnost dostojnega in elegantnega soočanja z življenjskimi izzivi. Namesto, da bi dodajali zmedo ali spodbujali sovraštvo. Če smo pohlepni, s tem prekinemo. Če sovražimo ljudi, ki izražajo sovražno vedenje, v resnici krepimo to, proti čemer se borimo.

To pa ne pomeni, da je vadba čuječnosti ali zavedanja pasivna.

Medtem, ko vadimo čuječnost, se lahko postavimo za svoje pravice, postavimo meje ali smo dejavni na učinkovitejši in plodnejši način. Zmanjšamo možnosti za reaktivnost, za boj, beg ali zamrznitev. Reaktivnost zamegli naš um in nam ne pomaga k najboljšim odločitvam.

Vadba čuječnosti ali zavedanja je koristna in dostopna skoraj vsem, povsod. To dokazuje več kot 7.000 akademskih recenziranih študij.

Za potrebe tega projekta se vsakič, ko govorimo o zavedanju, nanašamo na čuječnost.



Čuječnost kot tako vadimo s pomočjo 3 stebrov zavedanja/ čuječnosti:

1. Trening naše zavesti
2. Pridobivanje uvida v koristne in škodljive vzorce
3. Povečanje prijaznosti do sebe in drugih

Zdaj pa k vadbi!

1. Trening naše zavesti

Vadba našega zavedanja nam pomaga, da svoj čas in energijo vlagamo v tiste stvari, v katere dejansko želimo vlagati, namesto da miselno odtavamo in se izgublamo v čustvih ali vedenju, ki nam ne koristi(-jo). Trening zavedanja lahko izvedemo s čuječno meditacijo.

Meditacija: Najbolj preprost način je udobno sedenje, usmerjanje zavesti navznoter s štetjem vsakega izdihaja, dokler ne preštejemo do deset. Ko dosežemo desetico, preprosto začnemo znova. In ko se v štetju izgubimo, začnemo spet od ena, ne da bi se obsojali.

2. Pridobivanje uvida v koristne in škodljive vzorce

Medtem, ko bomo svoje zavedanje vadili, bomo doživljali moteče dejavnike. Zavedanje običajno odtava in naenkrat ni več z dihom.

Vadba: Vsakič, ko zavest odtava drugam, poimenujmo, kam je šla (npr. načrtovanje, razmišljanje, spominjanje, želje ali odpor), nato pa jo brez obsojanja usmerimo nazaj na dihanje.

Vsakič, ko to storimo, pridobivamo vpogled v to, na kakšen način in kam vedno znova vlagamo svojo energijo. Pridobivamo uvid, ali so ti vzorci koristni ali škodljivi.

Vsak sklop vadbe krepi našo sposobnost zavedanja tega, kateri vzorci so prisotni; s pomočjo prvega stebra lahko svoje zavedanje preusmerimo.

3. Povečanje prijaznosti do sebe in drugih

Negovanje skrbi zase in sprejemanje samega sebe nam pomagata, da boljše poskrbimo tako zase kot za druge.

Vadba: Med meditacijo ne obsojamo, se ne oklepamo in se ne upiramo mislim, čustvom ali vedenju. Zgolj pustimo jih. Poimenujemo jih (drugi steber), se nasmehnemo in pozornost usmerimo nazaj na dihanje (prvi steber).

To nam pomaga zmanjšati reaktivnost in naše zavedanje usmeri tja, kjer ga v resnici želimo.

Vadba: 5 - 10 minut dnevno je čudovit začetek nadaljnega razvoja veščine, osvojitve treh stebrov in posledično boljšega zavedanja.

Ogromna prednost čuječnosti je, da nam omogoča, da se zavemo, kaj se v različnih situacijah v resnici dogaja in kaj je res potrebno. To je zelo pomembno, ker ob izkazovanju agresivnega vedenja pogosto obstajajo nezadovoljene potrebe vseh vpletenih. Ker dobimo uvid v to, katere te nezadovoljene potrebe so, lahko raziščemo, katere so možne rešitve situacije. Za to je potrebno zavedanje.



Če pa smo reaktivni in se odzovemo z bojem, begom ali zamrznitvijo, stvari običajno poslabšamo za eno ali več udeležениh.



Spoznavanje je torej naš prvi korak. Ko se zavedamo, lahko bolje dostopamo do tistih delov možganov, ki nam pomagajo z daleč učinkovitejšim odzivanjem oz. reševanjem težav. Pomaga nam tudi k bolj učinkovitemu komuniciranju. Nenasilna komunikacija je ena izmed tehnik, ki se je v situacijah, v katerih je prisotna agresivnost, izkazala za izjemno učinkovito.

4. Zaokrožitev: Čuječna meditacija se osredotoča na 3 stebre

Usedemo se v položaj, ki je enostaven, a izraža pozornost in določeno dostojanstvo.

Vzravnamo se in odpremo prsni koš tako, da lopatice nežno potisnemo skupaj.

Naša glava je zravnana na telesu, brada je rahlo povlečena nazaj; predstavljajmo si, da imamo na vrhu glave vrvico, ki nas nežno vleče navzgor. Roke počivajo nekje na stegnih, dlani imamo obrnjene navzgor ali navzdol.

Ekperimentiramo s svojo držo, dokler ne izžarevamo določene prisotnosti.

Ekperimentiramo s tem močnim odnosom.

3x globoko in tiho vdihnemo in izdihnemo, nato pa pustimo, da dihanje najde svoj naravni ritem. Nam ni potrebno storiti ničesar.

Zapremo oči...

...v spoznanju, da smo povsem v redu in nam ni treba doseči ali narediti nič posebnega.

Bistveno je, da dajemo pozornost in prostor temu, kar in kdo v tem trenutku smo. Da si damo čas zase.

Pozorni postanemo na sedenje. Začutimo, kako naša teža pritiska na površino, na kateri sedimo.

Stik nog ali podplatov s tlemi.

Ne, da samo sedimo, občutimo, da sedimo.

Tukaj, v tem trenutku.

Takoj, ko pozornost usmerimo navznoter,

verjetno opazimo gibanje dihanja.

Preverimo, ali je mogoče naslednjemu vdihu slediti v trebuh. Opaziti, kako se naše telo giblje v valovih dihanja... In kako se to dihanje nenehno spreminja.

Prav tako lahko, da se s tem predelom uskladimo, na trebuh položimo roko.

Ves čas ostanemo prisotni, vdihnemo, izdihnemo.

Med vdihom in izdihom smo pozorni na dviganje in padanje trebuha.

Pri tem zgolj pustimo, da dihanje napreje, in ga ne poskušamo na kakršenkoli način nadzirati ali usmerjati.

Včasih kratko, včasih dolgo, včasih globoko, včasih površinsko in včasih kot vzdih.

Dihu dovolimo, da diha.

Ničesar nam ni treba doseči.



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

Številka projekta: 2018-1-DE02-KA204-005060

Nič posebnega nam ni potrebno storiti.

Preprosto si dovolimo izkušnjo.

Popolnoma smo prisotni s temi spreminjajočimi se telesnimi občutki.

Medtem, ko dih v naše telo vstopi

in ga izdih zapusti.

Morda vdih poimenujemo oz. pospremimo z "noter" in izdih z "ven".



Zelo nežno, kot šepet v ozadju.

Osredotočimo se.

Če težko opazujemo gibanje trebuha,
občutimo sapo v trebuhu ali prsih.

Verjetno smo zdaj že opazili, da nam misli pogosto odtavajo
k načrtovanju, skrbem, sanjam ali zvokom.

To je čisto v redu.

Um to počne.

To lahko prijazno opazujemo in poimenujemo:

O ja, razmišljam ..

O ja, načrtujem....

O ja, slišim...

In potem brez presojanja in prisile
pozornost preusmerimo nazaj na trebuh.

Spet smo prisotni.

S tem vdihom.

In tem izdihom.

Ne glede na to, kako pogosto opazimo, da je naša pozornost odtavala,
se vsakič znova pohvalimo,
da smo se prebudili
in smo v stiku s svojo trenutno izkušnjo.

Naše misli lahko med 1 meditacijo odtavajo 1000-krat.

Tako deluje naš um, tako je navajen.

Namen meditacije ni toliko v tem, da ne razmišljamo,
temveč, da se misli ali drugih izkušenj zavedamo.

In že smo pripravljeni, da pozornost vrnemo na trebuh.



Če se tega zavedamo, ustvarimo svobodo in izbiro.

Vedno lahko začnemo znova, na prijazen in odločen način.

Pazimo le na mehko gibanje trebuha,

iz trenutka v trenutek.

Dih na dih.

Brez primerjanja.

Brez predvidevanja.

Brez sodbe.

Preprosto odprti za vsak nov trenutek.

Bodimo prisotni ves čas vdiha in izdiha.

Opazujmo premore.

Poskusimo, če lahko polje pozornosti dodatno razširimo na boke.

In začutimo celoten trebuh.

Spreminjajoč se vzorec telesnih občutkov v trebuhu

med vdihom in izdihom.

Zdaj pozornost usmerimo na spodnji del hrbta.

Z milino preiščemo občutke v tem delu,

brez dajanja prednosti, brez odvrčanja ali sodbe.

Morda občutimo, kako se naš spodnji del hrbta z vsakim vdihom in izdihom nežno giba.

Naša pozornost je zdaj na trebuhu in spodnjem delu hrbta.

Z vsemi občutki, ki se iz trenutka v trenutek menjajo.

Občutimo jih z notranjo radovednostjo.

In že pozornost usmerimo na prsni koš ter opazujemo ta del našega telesa.

Občutimo, kar je prisotno in kako se ta predel giba v ritmu dihanja.

Opazujemo v tišini, brez presojanja.



Odpremo in omehčamo se za to, kar občutimo.

Zdaj naj se polje naše zavesti razširi na zgornji del hrbta.

Preučujemo in dihamo s tem, kar čutimo.

Če opazimo, da nam pozornost prevzemajo misli,
jo preusmerimo nazaj na ta del telesa.

Pozornost preusmerimo na svoja ramena
in opazujemo, kako se med dihanjem premikajo.

Polje zavesti poskušamo razširiti tako, da zajema
celoten trup:
trebuh, spodnji del hrbta, prsni koš, zgornji del hrbta, ramena.
Opazujemo gibanje dihanja skozi trup.

Polje svoje zavesti še bolj razširimo.

Razširimo ga na roke
in noge
in glavo.

Naše celotno telo je zdaj v ospredju našega zavedanja.

Naše telo sedi tukaj diha.

Če opazimo, da je naša pozornost odtavala k
zvokom, spominom, načrtom, odzivom na občutke ali drugim mislim,
se k občutenju svojega telesa kot celote vrnemo brez presoje.

In svojo pozornost zasidramo/ usmerimo v svoje telo.

Zavedanje razširimo na obrise telesa.

Morda začutimo gibanje dihanja od glave do prstov.

Tukaj sedimo, z občutkom svojega telesa kot celote.

Popolnoma se zavedamo tega trenutka.

In od tega trenutka

In od tega trenutka



Zdaj svojo pozornost skrčimo na spreminjajoči se vzorec telesnih občutkov v trebuhu.

Prisotni smo ves čas vdiha in skozi celoten izdih.

V teh zadnjih trenutkih ponovno poskušamo ohraniti celotno pozornost.

In zdaj se močno pohvalimo za ta čas,

ki smo si ga namenili;

ki smo ga namenili normalnosti.

Morda malo tega spustimo v svoj vsakdan,

vedoč, da lahko dihanje uporabimo kot sidro.

In na ta način živimo vsak trenutek svojega življenja bolj čuječi,

ne glede na to, ali se pogovarjamo, tuširamo, vozimo z avtom ali čakamo na blagajni.

Vse to so priložnosti za boljši stik s tukaj in zdaj.

Zvonjenje zvonca vabi k ohranitvi pozornosti na dihanju vse do tretjega udarca,

nato pa se v lastnem ritmu in na svoj lasten način vrnemo v ta prostor.

5. Vprašanja in odgovori

Prosimo, pustite čas za vprašanja in odgovore. Morda boste uporabili nekaj od tega:

Nasveti za začetnike in začetnice

1. Osredotočite se na razvijanje zavesti.

Na začetku vadbe bo vaš um dobesedno vsepovsod. Zdelo se vam bo, da imate vsakih nekaj sekund novo (za)misel ali moteč dejavnik.

To je povsem normalno. Na začetku vsi doživljamo podobno. Potreben je čas, da umirimo svoj um in razvijemo svojo zavedanje, a se splača. Preprosto umirjanje uma nam lahko prinese čudovit občutek miru in sreče.

2. Izberite preproste predmete

Na začetku si izberite enostaven predmet meditacije. Ko se bo vaša spretnost izboljšala, lahko izberete težje predmete. Za začetek morda nekaj tednov vadite čuječe dihanje.

Na začetku obsedite vsako jutro ali večer 10-15 minut in preprosto prenehajte s tem, kar počnete; na vsako uro ali dve vsak dan 30–60 sekund vadite čuječe dihanje (v ta namen vam ni treba sedeti) in postopoma boste začeli razvijati svoje sposobnosti ter čuječnost spreminjati v navado. To delajte vsaj 2-3 tedne, preden poskusite karkoli drugega.

3. Pogosto se usedite



Sedeča meditacija je resnično temelj celotne meditativne prakse. To je bila moja prva izkušnja z zavedanjem in predlagam, da je to tudi vaša prva izkušnja z meditacijo. Vsakodnevna vadba sedeče meditacije je zelo pomembna.

4. Do sebe bodite popustljivi

Čuječnost je odkrito sprejemanje vsega, zato tistih misli, občutkov in čustev, ki se kar naprej pojavljajo v vašem umu, ne bi smeli označiti za slabo stvar. Pravzaprav niso niti dobra niti slaba stvar.

5. Prednost dajte pozornosti

Z urjenjem zavedanja ne boste prišli daleč, če to ne bo vaša prioriteta. To velja za karkoli v življenju. To je zato, ker se že od začetka spopadamo s starimi navadami.

Večkrat, kot neko stvar naredimo, več energije in privlačnosti ima. To je naša energija navade. Vsi jo imamo. Od človeka do človeka pa se razlikuje to, kam jo usmerimo.

6. Upočasnite

Naučeni smo se premikati hitro, smo večopravilni in želimo biti na koncu čim bolj produktivni. Ta miselnost je v nas zakoreninjena. Tako navajeni smo celodnevnega hitenja, da se velikokrat niti ne zavedamo, da obstaja še drugačen način življenja. Mislimo, da je "življenje pač tako". Ampak ni. In seveda je delni namen čuječnosti in meditacije umirjanje uma.

7. Bodite potrpežljivi

Čuječnost zahteva čas in potrpljenje. Sprva bo subtilna.

8. Pustite

Ko boste začeli čuječnost vaditi (ali če jo že vadite), boste verjetno izredno težko ostati pozorni. O tem smo govorili že prej, zato ne bi smelo biti presenečenje.

A zgodilo se bo verjetno še nekaj drugega. Težko se boste *prepričali*, da boste motnje pozornosti izpustili.

9. Zabavajte se

To je ena najpomembnejših točk na tem seznamu. Zakaj? **Ko v nečem uživamo, se naša želja, da to ponovimo, poveča za desetkrat.** Na srečo se bo to ob vadbi čuječnosti zelo verjetno naravno pojavilo.

10. Ne sprejemajte lastnih izgovorov, zakaj čuječnost ni za vas. Če ne morete sedeti pri miru, najbolj potrebujete prav čuječnost.

