

## Izroček:

# Vzeti si prostor za dihanje: Kaj je najbolj potrebno?

kategorija	podkategorija	velikost skupine	trajanje	jezik
Čuječnost	Čuječnostne intervencije	posameznik/ individualno, skupina	60 minut	slovenščina

## Za moderatorja in udeležence

### 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 (Kabat Zinn, 2004).

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? (Williams & Penman, 2011)?

### Meditacija: Prostor 3 minut

(1. korak, pribl. 1 minuta) Ustavimo se in se mirno usedimo, zaprimo oči in zavedanje usmerimo v notranjost. Kako smo? Kaj je v tem trenutku prisotno?

Kakšne **telesne občutke** doživljamo? Morda napetost ali pritisk. Veliko ali malo energije. Občutke (ne)udobja. Toploto ali hlad.

Samo opazujmo, ničesar ni potrebno narediti, ničesar popraviti. Zgolj bodimo.

Kakšni **občutki ali čustva** so prisotni? Morda so prijetni, neprijetni ali pa nevtralni. Morda so prisotna čustva, kot npr. hvaležnost, nemir, žalost, veselje, tesnoba ali jeza. Karkoli že je, pustimo biti. Ne upirajmo se, ne oklepajmo se. Zgolj bodimo.

Kakšne **misli ali miselni procesi** so prisotni? Jih je veliko ali nekaj? So pozitivni ali negativni? So osredotočeni na prihodnost, preteklost? Nas misli k čemu spodbujajo?



Zgolj opazujmo, ne sodimo ali ukrepajmo, pustimo jih biti.

(2. korak, pribl. 1 minuta) Medtem, ko stvari preprosto so, svojo zavest usmerimo na trebuh. Doživljajmo dvigovanje in padanje med vdihom ter izdihom. Zasedrajmo se v sredini vseh teh misli in občutkov. Zasedrajmo se v dihu. Naj se pojavlja in izginja v ozadju. Medtem se v popolnosti zavedamo dihanja.

Morda upočasnimo vdihovanje in izdihovanje, dihamo globlje, počasneje, in telesu dovolim, da se sprosti.

Zgolj dihamo. Popolnoma smo prisotni v trenutku.

(korak 3, približno 1 minuto) Zdaj polje svoje zavesti razširimo na celotno telo. Zavemo se drže.

Občutimo obrise telesa. Izraz na obrazu, Mišice na obrazu.

Če opazimo, da je v telesu še vedno napetost, dihamo vanjo.

Zavemo se prostora okoli telesa. Večjega prostora.

Iz te utelešene prisotnosti, tega zavedanja, si zastavimo vprašanje:

Kaj je najbolj potrebno?

### Teorija: Prostor 3 minut

V tej meditaciji sta vključeni dve pomembni vprašanji:

- Kaj je zdaj, tukaj?
- Kaj je najbolj potrebno?

Zdi se, da sta ti vprašanji preprosti, a je potrebno iti globlje. Uvideti, kaj je v resnici prisotno in kaj je potrebno, je večšina, ki jo je mogoče razviti. Pomaga nam, da se ne odzovemo v skladu z običajnim vedenjskim vzorcem.

Čuječnost je osnovna človekova sposobnost; biti v popolnosti navzoči, zavedati se, kje smo in kaj delamo, in ne biti pretirano odzivni ali preobremenjeni s tem, kar se dogaja okoli nas (Williams & Penman, 2011).

Da bi raziskali, kaj je tu in zdaj, v prvem koraku in prvi minuti opazujemo:

- telo
- občutke in čustva
- misli

Karkoli je tam, naj ostane, kot je. Ne sodimo, se ne upiramo in se ne oklepamo česarkoli. Naj- bo. Vse so informacije, ki nam lahko pomagajo in pripeljejo do uvida.

V drugi minuti/ drugem koraku opazujemo dih:

To nam pomaga, da se osredotočimo in med nami in tistim, kar smo opazili v prvi minuti, razširi prostor. Pomaga nam umiriti živčni sistem in spodbuditi inteligenco.

Če nam pozornost odplava, se samo nasmehnimo in jo prijazno usmerimo nazaj na dihanje.

V tretji minuti/ tretjem koraku svoje zavedanje razširimo na telo kot celoto. Iz tega utelešenega zavedanja se vprašamo (glede na to, kar je prisotno)- Kaj je najbolj potrebno? Kaj bi bilo najbolj koristno za mene, druge, ta svet?



Včasih odgovor pride. Lahko prinese nekaj veličastnega, kot je npr. svetovni mir, ali nekaj navadnega, kot sta npr. kratek oddih ali kozarec vode. Ali pa v tem trenutku potrebe morda sploh ni. Tudi to je v redu!

Kje, kdaj in kako? To meditacijo lahko izvajamo kjerkoli želimo, vključno z zelo napornimi okolji ... vedno jo lahko izvajamo na stranišču. Če vadimo vsaj enkrat dnevno, pridobimo novo večščino. Z vadbo torej pričnimo, po možnosti takrat, ko ni nujno in ne v najbolj stresnih okoliščinah.

Vztrajajmo! Tako bomo lahko tehniko sčasoma uporabili v trenutku. To je koristno v situacijah, v katerih se srečamo z agresijo.

To bo močno zmanjšalo težnjo, da se odzovemo iz primitivnejšega dela možganov in zbežimo, se borimo ali zamrznemo; priložnost, da se odzove, bo dobil razvitejši del naših možganov.

### Nasveti za začetnike in začetnice

1. Čuječnost ni nekaj skrivnostnega ali eksotičnega. Znana nam je, ker jo že izvajamo, ker to smo. Ima veliko oblik in se ponaša z mnogimi imeni.
2. Čuječnost ni nekaj posebnega, kar bi počeli. Sposobnost prisotnosti že imamo in se nam ni potrebno spreminjati. Vendar lahko te prirojene lastnosti negujemo s preprostimi praksami, za katere je znanstveno dokazano, da koristijo nam, našim ljubljnim, prijateljem in sosedom, ljudem, s katerimi sodelujemo, ter institucijam in organizacijam, v katerih delujemo.
3. Ni se nam potrebno spreminjati. Rešitve, ki od nas zahtevajo, da se spremenimo ali postanemo nekaj, kar nismo, nas bodo vsakič znova pustile na cedilu. Čuječnost prepoznavna in neguje najboljše od tega, kar smo kot ljudje.
4. Čuječnost lahko postane transformativen družbeni pojav. Tukaj je razlog:
5. Čuječen je lahko vsak. Vadba čuječnosti neguje univerzalne človeške lastnosti in ne zahteva, da spremenimo svoja prepričanja. Od nje ima koristi vsakdo, pa še preprosto se je naučimo.
6. To je način življenja. Čuječnost je več kot le praksa. Prinaša zavedanje in skrb za vse, kar počnemo – ter zmanjšuje nepotreben stres. Izboljša nam celo življenje.
7. Temelji na dokazih. Ni nam potrebno "verovati". Tako znanost kot izkušnje dokazujejo njene pozitivne koristi za naše zdravje, srečo, delo in odnose.
8. Spodbuja inovativnost. Ko se soočamo z naraščajočo zapletenostjo in negotovostjo našega sveta, nas lahko čuječnost privede do učinkovitih, prožnih ter poceni odzivov na navidezno krčevite težave.

### Refleksija:

1. Kaj ste doživeli?
2. Kako bi vam lahko ta intervencija pomagala?
3. Kot rezultat te intervencije:
  - a. Česa bi lahko delali manj?
  - b. Česa bi lahko delali več?
4. Kako bi lahko ta intervencija pomagala (potem, ko smo jo izvajali vsaj nekaj tednov) ob izkušnji verbalne agresije?



### Meditacija: Prostor 3 minut

(1. korak, pribl. 1 minuta) Ustavimo se in se mirno usedimo, zaprimo oči in zavedanje usmerimo v notranjost. Kako smo? Kaj je v tem trenutku prisotno?

Kakšne **telesne občutke** doživljamo? Morda napetost ali pritisk. Veliko ali malo energije. Občutke (ne)udobja. Toploto ali hlad.

Samo opazujemo, ničesar ni potrebno narediti, ničesar popraviti. Zgolj bodimo.

Kakšni **občutki ali čustva** so prisotni? Morda so prijetni, neprijetni ali pa nevtralni. Morda so prisotna čustva, kot npr. hvaležnost, nemir, žalost, veselje, tesnoba ali jeza. Karkoli je že, pustimo biti. Ne upirajmo se, ne oklepajmo se. Zgolj bodimo.

Kakšne **misli ali misleni procesi** so prisotni? Jih je veliko ali nekaj? So pozitivni ali negativni?

Soredotočeni na prihodnost, preteklost? Nas misli k čemu spodbujajo?

Zgolj opazujemo, ne sodimo ali ukrepajmo, pustimo jih biti.

(2. korak, pribl. 1 minuta) Medtem, ko stvari preprosto so, svojo zavest usmerimo na trebuh.

Doživljajmo dvigovanje in padanje med vdihom ter izdihom. Zasedrajmo se v sredini vseh the misli in občutkov. Zasedrajmo se v dihu. Naj se pojavlja in izginja v ozadju. Medtem se v popolnosti zavedamo dihanja.

Morda upočasnimo vdihovanje in izdihovanje, dihamo globlje, počasneje, in telesu dovolim, da se sprost.

Zgolj dihamo. Popolnoma smo prisotni v trenutku.

(korak 3, približno 1 minuto) Zdaj polje svoje zavesti razširimo na celotno telo. Zavemo se drže.

Občutimo obrise telesa. Izraz na obrazu, Mišice na obrazu.

Če opazimo, da je v telesu še vedno napetost, dihamo vanjo.

Zavemo se prostora okoli telesa. Večjega prostora.

Iz te utelešene prisotnosti, tega zavedanja, si zastavimo vprašanje:

Kaj je najbolj potrebno?

