

Pracovný list: Meditácia – pestovanie všímavosti

Kategória	Kapitola	Veľkosť skupiny	Dĺžka trvania	Jazyk
Mindfulness (všímavosť)	Intervencie s pomocou mindfulness	Jednotlivec alebo skupina	90 minút	Slovenčina

Pracovný list: Pre lektora

Krátky úvod

Prítomný moment je miestom vzniku celej našej reality. Naše vzťahy, komunikácia, život doma i v práci, ale aj ďalšie zážitky, vyvierajú z našich myšlienok, pocitov a činov.

No koľkí z nás sú si skutočne vedomí vlastných myšlienok, pocitov a činov, ktoré ovplyvňujú to, čo zažívame a aké vzťahy máme s ostatnými? Koľkí z nás sa naučili kultivovať a rozširovať jednu zo základných zručností, ktorá nám pomáha vnímať, čo sa skutočne deje a ako dôsledok aj to, na čom skutočne záleží? Vďaka ktorej dokážeme rozlišovať, čo stojí pri koreňoch nášho prežívania a čo je treba spraviť (a čo nespraviť)?

Podľa Jon Kabat-Zinna, odborníka, ktorý vytvoril základy svetoznámeho MBSR kurzu (Mindfulness-Based Stress Reduction), “Mindfulness (všímavosť) popisuje špecifickú formu vedomia: sústredenú na prítomnosť nehodnotiacim spôsobom (Kabat Zinn, 2004).”

Ďalší veľký učiteľ všímavosti, Thich Nhat Hanh, nás učí, že “Všímavosť (mindfulness) nám ukazuje, čo sa deje v našom tele, v našich emóciách, v našich myšliach a vo svete. Všímavosť nám umožňuje neublížovať sebe ani druhým (Nhat Hanh, 2008).”

Čím viac si dokážeme uvedomovať, tým vyššia je naša kapacita popasovať sa s výzvami, ktoré nám život prináša, dôstojne a s noblesou. Namiesto zbytočného zmätku či rozdúchavania nenávisťou. Ak sme chamtiví, aby sme skoncovali s chamtivosťou alebo nenávidíme tých, ktorí svoju nenávisť prejavujú v správaní, môžeme nechtiac podporovať to, proti čomu najviac bojujeme. To však neznamená, že praktizovanie všímavosti či uvedomovania je to isté ako byť pasívny.

Môžeme vystúpiť za svoje práva, stanoviť si hranice alebo konať spolu s praktizovaním všímavosti a uvedomovania (awareness), a to efektívnym a produktívnejším spôsobom. Pretože sme menej náchylní k reaktivite – k útoku, úteku alebo útlmu. Reaktivita zahmlieva našu myseľ a nepomáha nám pri voľbe najlepšieho riešenia.

Tréning všímavosti alebo uvedomovania je prínosný a dostupný takmer pre každého a kdekoľvek. Existuje viac ako 7000 akademických štúdií revidovaných odbornou komunitou, ktoré to potvrdzujú.

Pre účely tohto projektu, ak budeme hovoriť o uvedomovaní (awareness), myslíme tým všímavosť (mindfulness)

Všímavosť je možné kultivovať precvičovaním troch pilierov všímavosti:

1. Tréning uvedomovania
2. Hlbšie porozumenie nápomocným a škodlivým vzorcom
3. Prehlbovanie láskavosti k sebe samému i k druhým ľuďom

Podme na to!

1. Tréning uvedomovania

Trénovať tok vlastného uvedomovania (awareness) nám umožňuje venovať náš čas a našu energiu veciam, ktorým ich venovať chceme. Namiesto toho, aby nám myšlienky, pocity a skutky utekali kade tade a neprinášali nám žiaden úžitok.

Na tento tréning je možné využiť všímavú (mindfulness) meditáciu.

Meditácia: Najjednoduchšie je pohodlne si sadnúť a upriamiť svoje uvedomovanie do vlastného vnútra pomocou rátania výdychov, až do desať. Keď narátate do desať, začnite zase od jednotky. A ak zabudnete počítať, začnite tiež od jednotky, bez zbytočných výčitiek.

2. Hlbšie porozumenie nápomocným a škodlivým vzorcom

Pri tréningu uvedomovania vás určite všeličo rozptýli. Myseľ sa zvykne zatúlať a opustiť počítanie výdychov.

Cvičenie: Vždy, keď vaše uvedomovanie zabudne na váš dych, pomenujte, čo ho zaujalo (napr. plánovanie, myšlienky, spomienky, túžby, vzdor) a bez súdenia ho nasmerujte späť na dych.

Vždy, keď to spravíte, získate jasnejší obraz o tom ako a kam smerujete svoju energiu, zas a znova. Uvidíte, či sú vaše automatické vzorce nápomocné alebo škodlivé.

Opakovaním tohto cvičenia si upevňujete schopnosť byť si vedomý prítomných vzorcov a s pomocou prvého piliera dokážete svoje uvedomovanie usmerňovať.

3. Prehľbovanie láskavosti k sebe samému i k druhým ľuďom

Ak sa naučíme zaujímať sa o seba a prijímať sa takí, akí sme, umožní nám to lepšie sa starať nielen o seba, ale aj o druhých.

Cvičenie: Keď budete meditovať, svoje myšlienky, pocity ani správanie nesúďte, nelipnite na nich, ani im neodporujte. Nechajte ich, nech plynú. Pomenujte ich (druhý pilier), usmejte sa a sústreďte svoje uvedomovanie späť na dych (prvý pilier).

Toto cvičenie pomáha znižovať našu reaktivitu a usmerňovať našu všímavosť tam, kde ju chceme mať.

Cvičenie: 5 alebo 10 minút denne je vynikajúci štart na ceste k osvojeniu si týchto troch pilierov a k prehľbeniu vlastného uvedomovania.

Veľkým prínosom týchto cvičení je schopnosť uvedomovať si, čo sa skutočne deje a čo je skutočne potrebné, a to vo veľmi rozmanitých situáciách. Keď ľudia konajú agresívne, často sú za ich správaním nenaplnené potreby. Ak dokážeme rozoznať o aké nenaplnené potreby ide, ľahšie sa nám bude hľadať najlepšie vhodné riešenie pre danú situáciu. To si však od nás vyžaduje jasné uvedomovanie, všímavosť.

Ak je ale naša reakcia útek, útok alebo útlm, zvyčajne situáciu ešte zhoršíme, pre jednu alebo viac zúčastnených strán.

Takže byť si vedomý je náš prvý krok. V stave uvedomovania máme jednoduchší prístup k tým častiam mozgu, ktoré v riešení problémov predčia všetky ostatné. Pomáhajú nám aj efektívnejšie využiť komunikačné techniky, ktoré poznáme

Nenasilná komunikácia je jedna z techník, ktorá sa výnimočne osvedčila v situáciách, v ktorých má človek dočinenia s agresivitou.

4. Všetko dokopy: Všímová meditácia zameraná na tri piliere

Sadnite si tak, aby vaša poloha vyjadrovala určitú sústredenosť a dôstojnosť.

Požiadajte účastníkov, aby si sadli vzpriamene a otvorili si hrudník tak, že pritlačia lopatky bližšie k sebe.

Vaša hlava je priamo nad vašim telom, brada smeruje mierne nadol. Predstavte si, že na temeno vašej hlavy je pripevnený motúzik, ktorý vás jemne ťahá nahor. Ruky spočívajú na stehnách, dlane môžu smerovať hore alebo dolu.

Experimentujte s držaním tela, až kým nezačnete vyžarovať istú prítomnosť.

Experimentujte so silným postojom.

Trikrát sa zhlboka pokojne nadýchnite a potom dovoľte svojmu dychu, aby našiel svoj prirodzený rytmus. Nemusíte na to robiť nič špeciálne.

Zatvorme si oči...

... s vedomím, že už sme úplne v poriadku a že nemusíme dosiahnuť ani robiť nič výnimočné.

Budeme venovať pozornosť a priestor tomu, ako sa práve teraz máme a kto práve dnes sme. Čas pre seba.

Upriamte svoju pozornosť na to, ako sedíte. Vnímajte, ako vaša váha tlačí na podložku.

Vnímajte ako sa vaše nohy alebo chodidlá dotýkajú zeme.

Sedzte a zároveň cítte, že sedíte,

tu, v tomto momente.

Hneď ako zameriate svoju pozornosť dovnútra,

všimnete si zrejme pohyb vlastného dychu.

Skúste sledovať ďalší nádych až do brucha a späť. Pozorujte ako sa vaše telo hýbe na vlnách vášho dychu. Ako sa vaše dýchanie neustále mení.

Môžete si položiť ruku na brucho, aby ste sa naň naladili.

Buďte prítomní po celý nádych a výdych.

Venujte všetku svoju pozornosť stúpaniu a klesaniu brucha pri nádychu a výdychu.

Nechajte svoj dych prirodzene plynúť, nesnažte sa ho ovládať alebo manipulovať.

Nádychy sú raz krátke, inokedy dlhé, raz hlboké, potom zas plytké, možno si vzdychnete.

Dovoľte svojmu dychu, aby sám dýchal.

Nemusíte nič dosiahnuť.

Nemusíte robiť nič mimoriadne.

Jednoducho dovoľte svojmu zážitku byť zážitkom,

plne prítomní meniacim sa telesným pocitom.

Zatiaľ čo váš dych vstupuje do vášho tela

a opäť z neho vychádza.

Možno ten dych vnímate,

pomôžte si slovami DNU pri nádychu a VON pri výdychu.

Potichu, ako šepot v pozadí.

V prvom rade usmerňujete svoju pozornosť

Cítite svoj dych v brušnej dutine alebo v hrudi, ak sa vám nedarí pozorovať pohyby brucha.

Asi ste si už všimli, že sa často zatúlate

v myšlienkach, plánoch, starostiach, snoch alebo zvukoch.

Je to úplne v poriadku.

Pre myseľ je to úplne prirodzené.

Môžete to pozorovať a láskavo pomenovať:

Áno, myšlienky..

Áno, plány...

Áno, zvuky...

To všetko je úplne v poriadku.

A potom bez súdenia a húževnatosti

Navráťte svoju pozornosť späť k bruchu.

Môžete si obnoviť svoj úmysel

byť tu plne prítomný.

S týmto nádychom

A s týmto výdychom.

Nezáleží na tom, koľkokrát sa vaša pozornosť zatúla,

zakaždým sa oceňte,

že ste opäť bdely

a v kontakte s vašou momentálnou skúsenosťou.

Počas jednej meditácie sa môže myseľ rozptýliť aj tisíckrát.

Je na to totiž zvyknutá.

Cieľom meditácie nie je tak celkom byť bez myšlienok,

ako skôr začať si uvedomovať kedy a ako myšlienky, či iné zážitky, prichádzajú.

A vedieť nasmerovať pozornosť späť k brušnej dutine.

Ak si to dokážete uvedomovať, vytvoríte pre seba slobodu a možnosť voľby.

Vždy môžete začať od začiatku, priateľsky a odhodlane.

Stačí jemne zamerať pozornosť na pohyby brušnej dutiny
moment za momentom.

Dych za dychom.

Bez porovnávania.

Bez očakávania.

Bez súdenia.

S otvorenosťou voči každej novej chvíli.

Buďte prítomný počas celého nádychu a celého výdychu.

Pozorujte aj nehybnosť.

Skúste rozšíriť pole pozornosti na svoje boky.

Vnímajte celú oblasť brušnej dutiny.

Meniace sa vzorce telesných pocitov v žalúdku

Počas nádychu a výdychu.

Teraz zamerajte svoju pozornosť na dolnú časť chrbta

a s nehou preskúmajte, čo cítite v tejto oblasti, bez preferencií, averzií alebo súdenia.

Možno cítite ako sa vám dolná časť chrbta jemne hýbe

Pri nádychu a výdychu.

Teraz skúste udržať brušnú dutinu a spodnú časť chrbta v poli svojej pozornosti.

So všetkým pocitmi, ktoré sa menia z jedného momentu na druhý

a vnímajte ich s určitou vnútornou zvedavosťou.

Preneste svoju všímavosť na oblasť hrudníka a pozorujte túto časť vášho tela.

Vnímajte, čo je tu a ako sa táto oblasť hýbe do rytmu vášho dychu.

Pozorujte ju v tichu,

bez súdenia,

otvorte sa a obmäkčite voči tomu, čo cítite.

Teraz rozšírite pole svojej pozornosti na horný chrbát.

Aj tu skúmajte, čo cítite a dýchajte spolu s tým.

Ak si všimnete, že vašu pozornosť zaujali nejaké myšlienky,

odhodlane ju zamerajte späť k tejto časti vášho tela.

Preneste pozornosť na ramená

a všímajte si ako sa pri dýchaní pohybujú.

Skúste teraz rozšíriť pole pozornosti na celý váš trup:

Brušnú dutinu, spodný chrbát, hrudník, hornú časť chrbta, ramená

a pozorujte plynutie dychu v tejto oblasti.

Rozširujte svoje uvedomovanie ešte ďalej.

Zamerajte ho aj na vaše ruky,

vaše nohy

vašu hlavu.

Vaše telo ako jeden celok je teraz v popredí vášho uvedomovania.

Vaše telo, ktoré tu sedí a dýcha.

Ak si všimnete, že vašu pozornosť zaujali

nejaké zvuky, spomienky, plány alebo reakcie na to, čo cítite či iné myšlienky,

vráťte sa späť k vnímaniu svojho tela ako celku, bez súdenia.

Ukotvite a sústreďte svoju pozornosť vo svojom tele.

Zamerajte sa aj na obrisy svojho tela.

Možno cítite plynutie dychu od hlavy až po prsty na nohách.

Sedte a vnímajte svoje telo ako celok.

Plne si vedomý tohto okamžiku

a tohto okamžiku

a tohto okamžiku

a teraz vráťte pole svojej pozornosti
späť k meniacim sa telesným pocitom v brušnej dutine.

Buďte prítomný po celú dobu nádychu
a celú dobu výdychu.

A obnovte si svoj zámer na tieto záverečné chvíle
plne udržať svoju pozornosť.

A teraz si vyjadrite veľké uznanie za to,
že ste venovali svoj čas obyčajnému stavu bytia.
A možno trochu z tohto si môžete dopriať každý deň,
ak viete, že na zakotvenie vám stačí váš dych.
Takto môžete žiť každý moment vo svojom živote s väčšou pozornosťou,
či už pri rozhovore, v sprche,
pri šoférovaní alebo čakaní pri pokladni.

To všetko sú príležitosti vytvoriť si hlbší kontakt s tu a teraz.

Keď začujete zvonček, je to pozvanie, aby ste zotrvali so svojou pozornosťou pri vašom dychu až kým nezazvoní trikrát. Potom vlastným tempom a spôsobom môžete nasmerovať svoju pozornosť naspäť sem.

5. Otázky a odpovede

Nezabudnite poskytnúť priestor na otázky a odpovede. Možno sa objavia niektoré z týchto tém:

Tipy pre začiatočníkov

1. Sústreďte sa na rozvoj všímvosti

Ak s cvičením ešte len začínate, vaša myseľ bude doslova všade. Budete mať pocit, že nové myšlienky a rozptýlenie prichádzajú každých pár sekúnd.

To je úplne normálne. Tiež som si tým na začiatku prešiel. Trvalo mi, kým som sa naučil utíšiť svoju myseľ a kým som rozvinul svoju všímvosť, ale stálo to za to. Už len to, že utíšite svoju myseľ vám môže priniesť úžasný pocit pokoja a šťastia.

2. Stanovte si jednoduchý cieľ

Zo začiatku si budete chcieť vybrať jednoduchý cieľ meditácie. Keď sa v meditovaní časom zlepšíte, môžete si zvoliť náročnejšie ciele. Ja by som na začiatok navrhoval cvičiť niekoľko týždňov všímvavé dýchanie.

Najprv si každé ráno alebo večer na 10 – 15 minút sadnite a počas dňa každú hodinku alebo dve na 30 – 60 sekúnd prestaňte robiť to, čomu sa práve venujete a nacvičujte si všímvavé dýchanie (pritom nemusíte sedieť). Tak si budete postupne rozvíjať svoju všímvosť a vybudujete si z nej aj určitý zvyk. To robte najmenej 2 až 3 týždne, než sa pustíte do niečoho ďalšieho.

3. Sedávajte často

Meditácia v sede je základným kameňom meditatívnej praxe. Pre mňa bola prvou skúsenosťou s všímavosťou (mindfulness) a aj vám by som ju rád odporučil ako prvú skúsenosť s meditáciou. Osvojenie si denného praktizovania meditácie v sede je veľmi dôležité.

4. Budte voči sebe zhovievaví

Všímavosť je otvorené prijímanie všetkého, takže tie myšlienky, pocity a vnemy, ktoré sa neustále objavujú vo vašej mysli netreba označovať za zlé. V podstate nie sú ani dobré ani zlé.

5. Urobte si zo všímavosti prioritu

V cvičení všímavosti sa nedostanete ďaleko, ak to pre vás nebude prioritou. To platí pre všetko v živote. Je to preto, že od samého začiatku budete narážať na staré zvyky.

Čím častejšie niečo robíme, tým viac energie alebo "ťahu" to má. Je to naša energia zvyku. Každý ju má. Rozdiel je len v tom, kam si ju uložíme.

6. Spomaľte

Sme naučení rýchlo sa pohybovať, robiť viacero vecí naraz a byť čo najproduktívnejší. Táto mentalita je do nás vštepovaná. Sme takí zvyknutí celý deň sa niekam hnať, že si ani neuvedomíme, že sa dá žiť aj inak. Myslíme si, že "život je prostě taký". Ale nie je. Nie je žiadnym prekvapením, že zmyslom všímavosti a meditovania je z časti práve snaha upokojiť vlastnú myseľ.

7. Budte trpezliví

Všímavosť potrebuje čas a trpezlivosť, aby sa mohla rozvíjať. Spočiatku to bude veľmi nenápadné.

8. Nechajte ich ísť

Keď začnete s praktizovaním všímavosti (alebo ak ste už začali), pravdepodobne sa vám bude zdať neuveriteľne ťažké nenechať sa rozptýliť. O tom sme si už hovorili, takže by to nemalo byť prekvapením.

Ale je možné, že sa stane ešte jedna vec. Bude pre váš ťažké *presvedčiť samého seba*, aby ste svoje rozptýlenia nechali ísť vlastnou cestou.

9. Bavte sa

Toto je jeden z najdôležitejších bodov z celého zoznamu. Prečo? Pretože **keď náš niečo baví, naša túžba v tom pokračovať sa zdesaťnásobí**. Našťastie, väčšinou sa to pri praktizovaní všímavosti deje samo od seba.

10. Nesnažte sa nájsť výhovorky, prečo všímavosť nie je pre vás. Ak nedokážete obsedieť na jednom mieste je všímavosť (mindfulness) presne to, čo potrebujete.