



Čuječnost

PRAKSA ČUJEČNOSTI (ANG. MINDFULNESS) SE V ZADNJIH DESETLETJIH HITRO ŠIRI PO VSEM SVETU IN JE POSTALA TUDI PREDMET ZNANSTVENIH RAZISKAV. V SVOJI IZVORNI FUNKCIJI JE TO VRSTA BUDISTIČNE MEDITACIJE, KI JE PREVZELA NOVE OBLIKE, PREDVSEM KOT PSIHOTERAPEVTSKA METODA IN ORODJE ZA IZBOLJŠANJE POČUTJA.

Četudi čuječnost nima ene same veljavne opredelitve, jo lahko v najširšem smislu poimenujemo kot 'zavedanje vsakega trenutka'. Čuječnost negujemo s hotenim usmerjanjem pozornosti na stvari, katerim sicer ne posvečamo niti trenutka pozornosti. Z orodji, ki nam jih ponuja, sistematično razvijamo nove vrste nadzora in modrosti v naših življenjih na osnovi naših notranjih zmožnosti za umiritev, usmerjanja pozornosti, zavedanja in uvida.

Dobri prijatelji! V čuječnosti se lahko potopimo v čistino svoje najgloblje narave. Če jo znamo sami negovati in izvajati, bomo sami našli pot budovstva. – Huineng

KO SE POČUTITE RAZTRESENO, VSO POZORNOST USMERITE NA DIH. TO JE PORTAL V SEDANJI TRENUTEK, NAJBOLJŠE SREDSTVO PROTI STRESU.

Za prvi stik s čuječnostjo vam predlagam preprosto in kratko vajo, med katero lahko sedite. Zaprite oči, začutite stik stopal s tlemi, stik zadnjice s stolom, roke, ki počivajo v naročju ali na stegnih, ramena, ki spuščeno visijo navzdol. Čutite hrbtenico, stabilnost, sedite sproščeno, brez odvečne napetosti, začutite prostor okoli sebe, morda zrak v prostoru ... Pozornost nato usmerite v dih, na primer v trebuhu, nič ga ne nadzirajte; tak kot je, je v redu. Če vam kaj odvrne pozornost, na primer zvok ali misel, to samo zaznajte in vrnite pozornost

na dih v trebuhu. Samo opazujete dih. Zaznavajte občutke v telesu in se vrnite k dihu. Nato počasi odprite oči.

Osnovni elementi čuječnosti so prav to, kar ste izkusili z vajo – zavedanje, da smo v tem trenutku navzoči v svoji notranji stabilnosti, da imamo fokus tam, kjer želimo, in toliko časa, kolikor želimo, hkrati pa ne sodimo, temveč sprejmemo vse tako, kot je, lahko pa se s čim seveda tudi ne strinjamo. Čuječnost namreč pomeni tudi sprejemanje trenutnega doživljanja in neobsojajoč odnos do stvari; ko sprejmemo in raziskujemo trenutno doživljanje takšno, kot je, namesto da bi se ga trudili spremeniti, ignorirati ali se boriti proti njemu. Morda je smisel čuječnosti najlaže razumeti skozi kratko zgodbo iz življenja Dalaj Lame. Ostareli menih naj bi Dalaj Lamo nekega dne vprašal, ali lahko izvaja neko posebej zahtevno jogijsko prakso. Dalaj Lama mu je to odsvetoval. Naslednji dan je menih naredil samomor, da bi se v naslednjem življenju morda rodil v mlajšem telesu, bolj sposobnem izvajanja zahtevne prakse. Kasneje je nek psihoterapevt vprašal Dalaj Lamo, kako je razrešil grozne občutke ob tem. Po dolgem premoru je Dalaj Lama odgovoril, da jih ni razrešil. Čuječnost torej ni potlačevanje ali razreševanje določenih čustev, misli ali občutkov. Še več, namen prakse čuječnosti niti ni v tem, da bi iskali prijetne občutke ali odpravili neprijetne, pač pa se brez obsojanja zavedati celotne izkušnje v nekem trenutku, in to brez pretiranega prizadevanja za doseg določenega cilja.

Dobri prijatelji! Tukaj ste se zbrali zaradi vaše lastne narave! V vseh trenutkih ohranjajte čuječnost in tako očistite svojo srčno zavest; sami jo negujte, sami jo izvajajte, da boste uzrli svojo lastno dharmakāyo in spoznali budovstvo svoje lastne srčne zavesti. – *Huineng*

ČUJEČNOST NI ŽIVLJENJE V IDEALIZIRANEM SVETU

Čuječnost ni življenje v oblakih, idealiziranem svetu, kjer odmaknjeno lebdimo in smo nenehno že kar nadležno pozitivni. Niti ne gre za "new age" metodo. Čuječnost ni nekaj, kar ti nekdo da ali naredi. Ne gre za tehniko sproščanja, čeprav je to lahko eden od stranskih učinkov. Ne gre za trening globokega dihanja ali zmanjšanje naše ostrine ali fokusa – ravno obratno. To ni tehnika, ki odžene misli. Čuječnost je metoda mentalnega treninga.

Vključuje različne vaje za fokus, prisotnost, razvijanje samozavedanja in ostalih kvalitete (razumevanje, empatija, intuicija, zaupanje v svojo notranjo modrost ...). Izhaja iz več kot 2.500 let starih budističnih meditativnih praks in je sposobnost vsakega človeka; spretnost, ki se je lahko čisto vsak nauči in jo razvija z različnimi tehnikami.

Vztrajamo v čuječnosti in ne razmišljamo o preteklih stanjih. Kadar pa nenehno mislimo vzajemno nenehno sledeče si misli, ki se nanašajo na preteklost, sedanjost in prihodnost, smo zvezani. V pravih metodah pa vztrajamo v čuječnosti, brez navezanosti in opore; na ta način se odvežemo in osvobodimo. To je pomen nenavezanosti kot osnove. – *Huineng*

PROGRAM ČUJEČNOSTI MBSR

MBSR je program obvladovanja stresa na temelju čuječnosti, ki ga je razvil dr. Jon Kabat-Zinn na Medicinski fakulteti Univerze Massachusetts v ZDA. Je priznan, znanstveno raziskan in preizkušen mindfulness program, ki z več kot 40 let znanstvenih raziskav beleži številne pozitivne učinke na področju človekovega psihofizičnega zdravja. V tujini je ta program zelo cenjen in uveljavljen v zdravstvu, izobraževanju (vrtci, šole, univerze), delovnih okoljih, na sodiščih in drugje.

Osem tedenski program obvladovanja stresa (MBSR) je dr. Kabat-Zinn sprva razvil kot pomoč za paciente s kroničnimi bolečinami ter za paciente z različnimi, s stresom povezanimi motnjami. Program v izvorni obliki vključuje tedenska dvourna skupinska srečanja, katerih glavni namen je učenje tehnik meditacije. Obenem program vključuje tudi

vsakodnevno domačo prakso – od bolj preprostih nalog do čedalje bolj kompleksnih. Trening vključuje tri stebre meditacije, tj. skeniranje telesa, različne sedeče meditacije in čuječno gibanje po prostoru z opravljanjem različnih aktivnosti. V praksi se poleg originalnega osem tedenskega programa izvajajo tudi prilagojene različice.

V Sloveniji tehnike obvladovanja stresa s pomočjo čuječnosti po znanstveno priznani metodi MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) še niso tako znane. Dokler jih sami ne preizkusimo, si pod tem lahko predstavljamo marsikaj. Vendar tu ne gre za "happy mindfulness". Pravi učinki metode se pokažejo, ko tehnike redno prakticiramo in jih postopoma prenašamo v življenje. Ko začnemo delovati iz svoje notranje stabilnosti, se nam lahko odprejo številne možnosti, za katere prej nismo niti vedeli.



mag. Mateja Lenarčič
CERTIFICIRANA MBSR
UČITELJICA, MEDIUS,
INŠTITUT ZA ČUJEČNOST
IN MEDIACIJO.

Izvajajo izobraževanja, delavnice in MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) programe obvladovanja stresa na temelju čuječnosti za posameznike in organizacije, delavnice čuječe komunikacije in čuječega dialoga ter individualno svetovanje s pomočjo tehnik čuječnosti in MBSR.
www.institut-medius.si, info@institut-medius.si, [facebook.com/institutmedius](https://www.facebook.com/institutmedius)

Pred leti sem se tudi sama v delovnem okolju in v zasebnem življenju soočala s številnimi stresnimi situacijami, zaradi česar sta bila že načeta moje zdravje in dobro počutje. Najbolj so mi pomagali praksa čuječnosti, meditacija in izvajanje tehnik MBSR, ki so v moje življenje prinesli številne pozitivne spremembe. Več let sem se tudi intenzivno izobraževala na teh področjih. Ob svojih izkušnjah, kako pomembna so ta znanja in tehnike za zadovoljstvo, zdravje in kakovost življenja, sta se v meni prebudili močna želja in namera predati te tehnike in orodja drugim.

UČINKI

Pokazalo se je, da ima program MBSR številne ugodne učinke. Ko se naučite upravljati s svojo pozornostjo, se naučite upravljati s svojimi mislimi. Naučite se ohranjati fokus tam, kjer želite, in toliko časa, kolikor želite, pa naj gre za branje tega prispevka ali za komunikacijo z ljudmi, s katerimi se družite. Posledično se izboljša tudi splošno zdravje, saj so številne znanstvene raziskave pokazale, da čuječnost pozitivno vpliva na našo fiziologijo, psihologijo in delovno uspešnost. Na fiziološki ravni so raziskave pokazale, da trening čuječnosti okrepi imunski sistem, niža krvni tlak in srčni utrip. Poleg tega ljudje, ki vadijo čuječnost, bolje spijo in so manj pod stresom.

Trening čuječnosti tudi poveča gostoto sivih celic v delu možganov, ki razmišlja racionalno in rešuje težave, kar posledično pomeni boljši spomin, večjo koncentracijo, večjo kognitivno prožnost in hitrejši odzivni čas.

Prednosti čuječnosti so se pokazale tudi v delovnih organizacijah. Po le osmih tednih treninga od 15 do 20 minut na dan so raziskave pokazale pomembno izboljšanje osredotočenosti, zavedanja, spomina, uspešnosti dela in splošnega zadovoljstva z delom.

Zaradi močnejše izvršilne funkcije možganov postanemo boljši vodje. Vodja, ki prakticira tehnike čuječnosti, je to takole opisal: "Obstaja zunanja igra, ki govori o tem, kako narediti vse, kar je potrebno, za vodenje organizacije; kako pomagati timom, da bodo boljši, kako izkoristiti človeško energijo za ustvarjanje dobrih rezultatov, vzpostaviti vizijo in nato opolnomočiti druge, da dosežejo izjemne stvari. Naša naloga v vlogi vodij je, da določimo smer, parametre in nato pustimo, da ljudje tečejo z njo. Vendar obstaja veliko stvari, ki jih lahko ovirajo. Strah in negotovost. Gre za stvari, ki so zadeva notranje igre. Če želimo obvladati zunanjo igro, potem moramo nenehno delati na notranji igri."

Čuječnost spremeni naše dojemanje resničnosti. Redna vadba čuječnosti povzroči premik kognitivnega nadzora v čelnih možganskih regijah. To nam omogoča, da zaznavamo sebe, svoje misli, občutke in druge ljudi bolj zavestno; izberemo, da nas ne vodijo več samodejni odzivi "boj ali beg".

Vendar si je pri tem seveda treba vzeti čas zase. To ni čarobna palica. Potrebna je vaja. Pravi učinki se pokažejo, ko redno treniramo vsaj osem tednov. Študije kažejo številne pozitivne spremembe že pri 15- do 20-minutni vadbi na dan. Dr. Kabat-Zinn opozarja, da prakticiranje čuječnosti terja osebno predanost in disciplino. Zanj redna praksa pomeni vsakodnevno čuječno meditiranje, dodatno vsakodnevno telesno aktivnost za krepitev navzočnosti in več, tudi 7 do 10 dnevni umikov v tišino. Čuječnost pomeni način življenja in ne zgolj posamično intervencijo, pogled na svet ali večšino.

Z vadbo čuječnosti namreč začnemo spreminjati sebe. Z jasnim vpogledom, razumevanjem in notranjo stabilnostjo lahko ne le zavestno izberemo svoj odziv in delujemo v skladu z njim, pač pa prav tako postajamo bolj intuitivni in pripravljeni na samoraziskovanje. Globlje kot gremo, bolj kot se poznamo, bolj smo iskreni s seboj. Lažje izražamo svojo avtentičnost, integriteto, svoje kvalitete in potenciale. Ko spreminjamo sebe, se spreminja tudi naša okolica in naše življenje. Boljše poznavanje sebe vodi tudi do novih idej, kaj je za nas prijetno in spodbudno; lažje odkrivamo osebne cilje in vrednote, posledica tega pa je osebna rast. Ob tem se lahko pojavijo spremembe v našem osebnem življenju, kot so nove kariere odločitve ali spremembe v osebnih odnosih.





POSLUŠATI, DA BI RAZUMELI, JE PRAKSA, KI ZAHTEVA VELIKO VAJE IN SAMOZAVEDANJA

Bistveno je, da osvojene tehnike čuječnosti in kvalitete s treninga prenesemo v življenje in v naše odnose. Ljudje smo namreč bitja odnosov. Ko čuječnost prenesemo v komunikacijo in odnose, postopoma razvijamo tudi zavedanje svojih navad in svojih vzorcev pri komunikaciji in konfliktih, se zavedamo moči neverbalne komunikacije in naučimo slišati tudi neizrečeno. Prepoznavamo svoje "triggerje", ki nam preprečujejo ostati prisotni v komunikaciji. Prakticiramo polno prisotnost s sabo in z osebo, s kate-

S ČUJEČNOSTJO DO VEČ MIRU IN ZADOVOLJSTVA V ŽIVLJENJU

V kvalitativni raziskavi, ki sta jo izvedla Mitchell in Heads, je 34 udeležencev pettedenskega programa čuječnosti MBSR poročalo o naslednjih spremembah: večji občutek miru in pomirjenosti s sabo, večja zmožnost kontrole nad negativnim razpoloženjem, več miru in zadovoljstva v življenju, sprejemanje boljših odločitev, počasnejše in bolj zadovoljujoče življenje, dajanje prednosti lastnemu blagostanju, večja samozavest, manjša obremenjenost s preteklimi dogodki in manj skrbi glede prihodnjih, zmožnost za spoprijemanje z anksioznostjo, manj depresivnih občutkov, osredotočenost na "biti" namesto na "delati", več sreče, v pomoč pri nespečnosti, prakticiranje "biti v trenutku" za nižjo stopnjo anksioznosti in depresije, večja sposobnost osredotočanja, več moči za spoprijemanje s stresnimi situacijami, boljše poznavanje sebe, seznanjanje z lastnimi željami in intuicijo, spoznavanje nekoristnih misli, ki negativno vplivajo na razpoloženje, več sprejemanja sebe in drugih, več zavedanja pri prehranjevanju in sprememba navad prehranjevanja, več hvaležnosti, lažje spoprijemanje s problemi in boljše samozavedanje.

ro smo v dialogu. Čuječe zavedanje v komunikaciji nas podpira, da smo bolj fleksibilni, uravnoteženi in odporni na izzive v medsebojnih odnosih in v zahtevnih situacijah trenutnega sveta. **S**