



PROGRAM NARA - MOČ STROKOVNJAKOM SKOZI ČUJEČNOST

6-tedenska oblika

Priročnik za izvajanje vaj čuječnosti

Vita Poštuvan
Alenka Tančič Grum



PROGRAM NARA – MOČ STROKOVNJAKOM SKOZI ČUJEČNOST

6-tedenska oblika

Priročnik za izvajanje vaj čuječnosti
v okviru programa



Vita Poštuvan
Alenka Tančič Grum

Program NARA – MOČ strokovnjakom skozi čuječnost

Priročnik

Avtorici:

dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih.
mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih.

Recenzenta:

dr. Saška Roškar, univ. dipl. psih.
dr. Gregor Žvelc, spec. klin. psih.

Jezikovni pregled:

mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih.

Oblikovanje in priprava za tisk:

Sara Petretič

Izdala in založila:

Založba Univerze na Primorskem, Titov trg 4, SI-6000 Koper
(za Slovenski center za raziskovanje samomora, Inštitut Andrej Marušič, Univerza na Primorskem),
Koper 2015

Glavni urednik:

dr. Jonatan Vinkler

Vodja založbe:

Alen Ježovnik

ISBN 978-961-6984-06-5 (<http://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6984-06-5.pdf>)

ISBN 978-961-6984-07-2 (<http://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6984-07-2/index.html>)

© 2015 Založba Univerze na Primorskem

Materiali so bili razviti v okviru UP IAM Slovenskega centra za raziskovanje samomora.

Sofinancer:

Gradivo je del projekta MOČ, ki je financiran iz virov Norveškega finančnega mehanizma 2009 – 2014.



CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.955:615.851(035)(0.034.2)

POŠTUVAN, Vita

Program NARA - moč strokovnjakom skozi čuječnost [Elektronski vir] : 6-tedenska oblika : priročnik za izvajanje vaj čuječnosti v okviru programa / Vita Poštuvan, Alenka Tančič Grum. - El. knjiga. - Koper : Založba Univerze na Primorskem, 2015

Način dostopa (URL): <http://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6984-06-5.pdf>

Način dostopa (URL): <http://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6984-07-2/index.html>

ISBN 978-961-6984-06-5 (pdf)

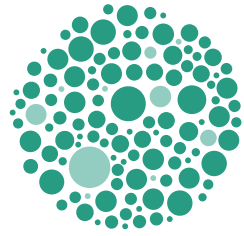
ISBN 978-961-6984-07-2 (html)

1. Tančič Grum, Alenka

281697280

Izid publikacije je financiran iz virov Norveškega finančnega mehanizma 2009–2014, v sklopu projekta MOČ – Pomoč ljudem, znanje strokovnjakom. Nosilec projekta je Nacionalni inštitut za javno zdravje, partnerji v projektu pa so Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, Slovensko združenje za preprečevanje samomora, Center za psihološko svetovanje POSVET in Ozara, Nacionalno združenje za kakovost življenja.

Za vsebino te publikacije so odgovorni izključno nosilec projekta in njegovi partnerji in zanjo v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.



Hvaležnost učiteljici Patrizii Collard, ki nas je vpeljala v čuječnost;

hvaležnost, da so razvoj programa poleg avtoric sooblikovali tudi čuječneži Tina Podlogar, Urša Mars Bitenc, Janina Žiberna, Dejan Kozel, Ana Petrović, Dimitrij Banda, Miran Babič in Katja Zupančič;

hvaležnost več kot 150 udeležencem, ki so od 2012 že delili del svoje poti z nami ...

... in hvaležnost, da smo ...

KAZALO

RECENZIJE	6
PROGRAMI NARA IN ČUJEČNOST	9
ZNANSTVENA IN FILOZOFSKA IZHODIŠČA ČUJEČNOSTI IN PROGRAMOV NARA	10
UPORABA PRIROČNIKA IN SODELOVANJE V PROGRAMU	12
ČUJEČE NA POT	13
IZVAJANJE VAJ ČUJEČNOSTI V PROGRAMU NARA – MOČ	15
1. STANJE AVTOPILOTA	17
2. ČUJEČE DIHANJE	29
3. OSTAJATI PRISOTEN	45
4. MISLI NISO DEJSTVA	61
5. BITI S TEŽAVO	91
6. ČUJEČE NAPREJ	113
DAN V TIŠINI	125
ZAKLJUČEK	129
SEZNAM LITERATURE O ČUJEČNOSTI	130
SEZNAM VIROV	131
PROJEKT MOČ – POMOČ LJUDEM, ZNANJE STROKOVNJAKOM	132

RECENZIJE

Recenzija dela „Priročnik za izvajanje vaj čuječnosti za strokovnjake“

Povabili so me k pisanju recenzije priročnika o čuječnosti, torej naj bi moje misli bile osredotočene na sedanjost. Ampak je vse prej kot to ... Moje misli skačejo sem in tja. Vračajo se spomini, vsiljujejo se mi misli na jutrišnji dan, na današnji večer, ki je še pred mano, vse obveznosti, ki me čakajo ... V mislih preletavam tudi vse, kar sem prebrala v priročniku. Med drugim tudi to, da bo *tudi to minilo* ...

V priročniku, ki ga *tukaj in zdaj* prebirate, sta avtorici na enem mestu zbrali neprecenljivo zbirko čuječega materiala. Materiala, ki uči, kako bolje opazovati in biti v stiku s svojim telesom, kako ostati prisoten, kako se zavedati negativnih misli in kako biti s težavo. Zdi se, kot da sta avtorici pri urejanju priročnika zaobjeli večino kvalitete čuječnosti, ki jih navajata v izhodišču priročnika.

»*Brez obsojanja*« in v nasprotju z navado je način, skozi katerega so podane vsebine. Osebni dodatki oziroma misli sodelavcev, ki odpirajo vrata v vsako poglavje, so namreč delu *vdihnili* osebno noto, ki mu daje poseben občutek domačnosti in pristnosti. Prav takšen je tudi slog priročnika. Vzbuja »zaupanje« in »sprejemanje«, saj je nevsiljiv in neobičajno živ. Način, kako so strukturirana poglavja – povzetek srečanja, priložnost za delo doma, beležnica za izvajanje vaj doma – nudi odlično priložnost za vzbujanje »*otroške radovednosti*« pri udeležencih programa in vseh tistih, ki se bodo naključno ali po lastni želji srečali s priročnikom. Vključene vaje so zelo domišljene, priložena beležnica pa je povabilo k »potrpežljivosti«. Izredno praktično vrednost priročniku doda posrečen, sproščen, a kljub temu zelo nazoren slikovni material.

Navkljub odličnemu izdelku pa se morata po mojem osebnem mnenju avtorici še uriti v kvalitetah čuječnosti »*neprizadevanja*« in »*nenavezanosti*«. Priročnik namreč v vsakem svojem stavku odseva veliko prizadevnost avtoric za napredek na področju čuječnosti v Sloveniji in hkrati odraža njuno navezanost na vsebino. Drznem si oporekati anekdoti iz priročnika in zapisati: „Upam, da to ne bo nikoli minilo ...“

Priročnik v slovenski prostor vnaša potrebno novost in svežino. Predstavlja nepogrešljivo literaturo za vse, ki se spoznavajo s čuječnostjo, in za vse, ki jo želijo živeti.

Za vse nas torej, ki svoje lastne misli lovimo kot mačka, ki lovi svoj lasten rep ...

Ljubljana, september 2015

Doc. dr. Saška Roškar, univ. dipl. psih.
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Recenzija priročnika Program NARA – MOČ strokovnjakom skozi čuječnost

Priročnik temelji na mednarodno uveljavljenem programu Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija (angl. Mindfulness based cognitive therapy), ki je v zadnjih desetih letih pomembno prispeval k paradigmatskemu premiku znotraj kognitivne terapije. Namesto spreminjanja avtomatskih misli, kot je značilno za klasično kognitivno terapijo, je pri tem pristopu v ospredju sprejemajoče zavedanje in sprejemanje posameznikovega doživljanja. Tak odnos do našega doživljanja ima pomembne učinke na duševno zdravje, kar je razvidno iz množice znanstvenih raziskav, ki so preučevale vpliv čuječnosti na duševno zdravje. Čuječnost je bila sprva preučevana pri pacientih, ki so imeli ponavljajoče depresivne epizode. Raziskave kažejo na pomembno preventivno delovanje Na čuječnosti temelječe kognitivne terapije na ponovitev depresivnih epizod. V zadnjem času pa je prišlo do množice raziskav, ki govorijo o pozitivnih učinkih čuječnosti tudi pri drugih težavah in motnjah: stresu, anksioznosti, borderline osebnostni motnji ...

Avtorici dr. Vita Poštuvan in mag. Alenka Tančič Grum sta natančno in dosledno prenesli glavne vsebine Na čuječnosti temelječe kognitivne terapije v slovensko jezikovno okolje. Obe avtorici ta program izvajata in imata praktične osebne izkušnje s to metodo, kar je razvidno iz jasnega podajanja glavnih konceptov čuječnosti. Za ustrezno izvajanje programa je namreč nujna osebna izkušnja in redna praksa čuječnostne meditacije. Priročnik je prvenstveno namenjen udeležencem programa čuječnosti in je strukturiran v obliki izročkov, ki se nanašajo na šest (oz. sedem) srečanj programa NARA. Izročki so jasni, dobro strukturirani in bodo v pomoč udeležencem programa, ki med srečanji izvajajo različne čuječnostne vaje. Zelo dobro in ustvarjalno so predstavljene vsebine, ki se nanašajo na čuječno gibanje. Avtorici sta namreč prek fotografij zelo jasno predstavile različne gibalne čuječne vaje. Ob vsakem poglavju sta avtorici dodali tudi primere 'čuječnostne poezije', ki so jih napisali slovenski voditelji tečajev čuječnosti.

Bistvena razlika v primerjavi s klasičnim osemtedenskim programom čuječnosti je, da je prvenstveno namenjen strokovnjakom, ki se srečujejo z ljudmi v stiski. Čuječnost je lahko v veliko pomoč strokovnjakom, ki se vsakodnevno soočajo s stresom ob pomoči drugim ljudem. Sprejemajoče zavedanje lastnih čustvenih odzivov ob stiku z ljudmi omogoča sprotno spoprijemanje s stresom in regulacijo avtonomnega živčnega sistema. Čuječnostni programi razvijajo sposobnosti zavedanja sedanjega trenutka, kar ima lahko odločilno vlogo tudi v ustreznem odzivu in komunikaciji z ljudmi v stiski. S tega vidika ima lahko program pomembno vlogo pri zvišanju kvalitete dela strokovnjakov.

Program NARA v tej obliki se v primerjavi s klasičnimi osemtedenskimi programi razlikuje v manjšem številu srečanj. Nadaljnje raziskave in evalvacije programa bodo pokazale, ali to vodi do podobnih rezultatov kot uveljavljeni osemtedenski programi.

Menim, da priročnik program NARA predstavlja jasno in dosledno priredbo konceptov čuječnosti v slovenski jezik in bo dober sopotnik udeležencem programa ob izvajanju vaj čuječnosti in prenosu čuječnosti v vsakdanje življenje in delo z ljudmi.

Ljubljana, september 2015

Doc. dr. Gregor Žvelc, spec. klin. psih., psihoterapevt

Univerza v Ljubljani, UL FF, Oddelek za psihologijo
Univerza na Primorskem, UP FAMNIT, Oddelek za psihologijo

PROGRAMI NARA IN ČUJEČNOST

Programi NARA so zasnovani za boljše soočanje s stresnimi življenjskimi situacijami in za preprečevanje ter obvladovanje stresa, depresije in drugih neprijetnih občutij. Ponujajo niz preprostih in učinkovitih strategij, ki jih lahko uporabljamo za izboljšanje svojega duševnega in telesnega zdravja.

Temelj programov predstavlja *na čuječnosti temelječa kognitivna terapija* ali angl. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)*. To je pristop, ki združuje starodavna znanja meditacije z novimi, znanstveno potrjenimi spoznanji kognitivne terapije, ene najbolj uveljavljenih oblik psihoterapije.

Leta 2011 smo v Slovenskem centru za raziskovanje samomora (UP IAM) začeli z delom na MBCT pristopu zaradi obetajočih možnosti preprečevanja samomora pri nas. Sprva smo razvili osemtedenski **Program NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost**, predvsem za ljudi v stiski. Vanj se je vključilo več kot 150 udeležencev in evalvacijski podatki kažejo, da se različni vidiki duševnega zdravja po udeležbi v programu pomembno izboljšajo. Program NARA ima danes več oblik, ki so namenjene različnim ciljnim skupinam.

Program NARA – MOČ strokovnjakom skozi čuječnost (v nadaljevanju Program NARA – MOČ) je namenjen krepitvi duševnega zdravja strokovnjakov, ki običajno prihajajo v stik z ljudmi v stiski. To so npr. zdravniki, medicinske sestre in drugo zdravstveno osebje, psihologi, svetovalci, socialni delavci (npr. na centrih za socialno delo), pa tudi policisti in drugi poklici. Udeleženci lahko v okviru programa pridobijo veščine za lažje spoprijemanje s stresnimi situacijami, s katerimi se vsakodnevno soočajo tako v poklicnem kot zasebnem življenju, ter na ta način vzpostavljajo redno skrb zase in svoje duševno zdravje.

Program ponuja praktično izkušnjo čuječnosti – v obliki vaj usmerjanja pozornosti, formalnih meditacij, kognitivnih (miselnih) vaj – in spodbuja prenos osvojenega v vsakodnevno življenje. Naučena znanja in veščine so lahko v pomoč tudi pri vzpostavljanju drugačnega, bolj sprejemajočega odnosa do sebe, drugih in do situacij.

Program v tej obliki obsega 6 srečanj, in sicer po 1,5 – 2 uri na teden, ter eno razširjeno celodnevno srečanje. Delo poteka v skupini do 15 ljudi, saj učenje poteka tudi preko deljenja izkušenj z drugimi. Program izvaja v skladu s priporočili Mreže za voditelje programov čuječnosti iz Velike Britanije skupina univerzitetnih diplomiranih psihologov, ki so se dodatno izobraževali pod mentorstvom dr. Patrizie Collard, uveljavljene učiteljice programov čuječnosti iz Velike Britanije.

Program se brezplačno izvaja v okviru projekta MOČ – Pomoč ljudem, znanje strokovnjakom, ki je finančno podprt s strani programa Norveškega finančnega mehanizma 2009 – 2014 (več o projektu na strani 132).

Več informacij je na voljo na spletnih straneh www.zivziv.si/nara, www.zivziv.si/nara-moc in <http://www.nijz.si/moc>.

ZNANSTVENA IN FILOZOFSKA IZHODIŠČA ČUJEČNOSTI IN PROGRAMOV NARA

Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija ima izvore v budistični filozofiji čuječnosti, v *programih na čuječnosti temelječega zmanjševanja stresa* oz. angl. *Mindfulness-Based Stress Reduction* (ki so sprva naslavljali boljše sprejemanje kronične telesne bolečine) in vedenjsko-kognitivni psihoterapiji (Segal, Williams in Teasdale, 2013; Collard, 2013). Danes MBCT marsikje v svetu predstavlja priporočen način zdravljenja oz. obvladovanja duševnih bolezni. To velja predvsem za težave z razpoloženskimi (npr. depresijo) in stresnimi motnjami (npr. anksioznost), kjer so študije pokazale znanstveno učinkovitost.

Kaj je čuječnost?

Čuječnost pomeni usmerjanje pozornosti na poseben način:

**z namenom,
v sedanjem trenutku,
neobsojajoče.**

(Kabat-Zinn, 1994)

Čuječnost je opredeljena kot usmerjanje posameznikove celotne pozornosti na doživljanje izkušenj vsakega posameznega trenutka, pri čemer posameznik izkušnjo sprejema takšno, kot je, in je ne ocenjuje ali obsoja (Brown in Ryan, 2003; v Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer in Toney, 2006). Avtorji izpostavljajo, da je čuječnost zelo subtilen in kompleksen pojem, ki ga ni lahko enoznačno definirati (Baer, Walsh in Lykins, 2009). Ključno je, da prenesemo čuječ odnos na vse vidike svojega doživljanja (1990), to pa lažje naredimo, če zmoremo gojiti nekatere kvalitete:

Neobsojanje

Čuječnost gojimo, kadar skušamo doživeti svojo trenutno izkušnjo brez obsojanja. To pomeni, da moramo najprej ozavestiti navado našega uma, da kategorizira in vrednoti naše izkušnje, kar nas vodi v avtomatično reagiranje nanje, nato pa stopiti korak nazaj in poskusiti delovati v nasprotju s to navado.

Potrpežljivost

Potrpežljivost pomeni razumevanje in sprejemanje dejstva, da potrebuje vsaka stvar svoj čas in zajema tudi potrpežljivost do sebe. Čuječnost pomeni zavedanje dejstva, da ni potrebe, da bi bili nepotrpežljivi s seboj, kadar se kognitivni (miselni) in emocionalni vzorci v našem umu ne ujemajo z našimi željami oz. pričakovanji.

Otroška radovednost

Izraz otroška radovednost se nanaša na odsotnost pričakovanj in prepričanj o tem, kaj o nečem vemo. V vsakdanjem življenju nam slednja namreč pogosto onemogočajo, da bi videli stvari takšne, kot v resnici so, zaradi česar pogosto ne opazimo bogastva sedanjega trenutka.

Zaupanje

Bazično zaupanje v sebe in svoja čustva je pomemben del prakse čuječnosti, ki nas uči sprejemati in zaupati v svoja čustva ter v sebe kot neponovljivega posameznika.

Neprizadevanje

V nasprotju s skoraj vsem ostalim, kar v življenju počnemo, je bistvo meditacijske prakse to, da si ne prizadevamo k nobenemu cilju. Praksa čuječnosti zahteva, da vanjo vlagamo delo in energijo, a je v svojem bistvu kljub temu ne-početje, ki nima drugega cilja, kot da smo to, kar smo.

Sprejemanje

Ena izmed ključnih lastnosti čuječnosti je, da stvari sprejemamo takšne, kakršne so. Kadar stvari ne sprejemamo in jih skušamo prisiliti, da bi bile drugačne, s tem zgolj ustvarjamo napetost. Zaradi tega se slabo počutimo, navsezadnje pa nam ravno takšen odnos pogosto onemogoča, da bi v resnici kaj spremenili.

Nenavezanost

V meditacijski praksi se trudimo opaziti navezanost na nekatere vidike našega doživljanja, ki nas lahko ovira pri polnem bivanju. Zato poskušamo delovati drugače – gojiti nenavezanost.

UPORABA PRIROČNIKA IN SODELOVANJE V PROGRAMU

Program NARA – MOČ temelji na pripravljenosti za opravljanje vaj doma (ki smo jih poimenovali priložnosti za doma). Te so v obliki različnih nalog, npr. prakticiranje meditacijskih vaj, poslušanje posnetkov, pisanje dnevnika. Priročnik služi kot pripomoček, ki pomaga pri vsakodnevni vadbi, in je samo del gradiva, ki se uporablja v programu (pomemben pripomoček so tudi zvočni posnetki izdani na zgoščenki (Tančič Grum in Poštuvan, 2012)).

Vsa gradiva za delo doma so integralni del Programa NARA – MOČ in so namenjena krepitvi samostojnega dela udeležencev. Gradiva niso namenjena samostojni uporabi, brez vključitve v program.

Na vsakem srečanju voditelj pojasni naloge oz. priložnosti, ki udeležence čakajo za prihodnje dni. Naloge so skrbno izbrane in sledijo postopnemu spoznavanju čuječnosti, ki se je v preteklosti izkazal za najbolj učinkovitega. Zato spodbujamo postopno spoznavanje gradiva in vas vabimo, da z branjem sledite programu.

Vzeti si čas za aktivnosti doma

Vaje v programu vzamejo okoli eno uro na dan. Pogosto je težko najti čas za novo aktivnost v vsakodnevnem ritmu, vendar je redno opravljanje nalog bistven element sprememb. Zato že pred začetkom priporočamo, da se v program vključijo le tisti, ki so pripravljeni sprejeti te zadolžitve. Program naj bi namreč predstavljal priložnost za izboljšanje kvalitete življenja, ne pa pomenil dodatne obremenitve.

Redno obiskovanje srečanj

Program je namenjen spreminjanju ustaljenih, a neustreznih vzorcev mišljenja in vedenja ter osvajanju drugačnih pristopov pri spoprijemanju s stresom. Uspeh pri uvajanju sprememb lahko pričakujemo le, če vložimo v učenje novih veščin in spretnosti dovolj časa in truda – zato je pomembno, da se lahko udeleženci zavežejo k redni udeležbi na srečanjih.

Potrpežljivost in vztrajnost

Naše delo je usmerjeno v spreminjanje dobro ustaljenih navad, ki so se oblikovale dolgo časa, zato se vsi rezultati truda ne pokažejo vedno takoj. Ob delu je zato potrebna tudi potrpežljivost.

V določenem pogledu bodo naša srečanja podobna vrtnarjenju – najprej bomo pripravili zemljo, posejali semena, jih ustrezno zalivali in negovali ter nato potrpežljivo čakali na rezultate.

ČUJEČE NA POT

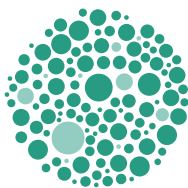
Osrednji del priročnika je namenjen podpori pri izvajanju vaj čuječnosti v okviru šestih srečanj. Vsako poglavje ima kratek uvod, temu pa sledijo izročki vezani na vsebino srečanja (nekateri povzeti po Segal, Williams, Teasdale, 2013; podrobnosti v poglavju Seznam virov) ter posamezne vaje, ki so priložnosti za samostojno delo.

Vabimo vas, da izkoristite priložnosti za doma in jih skrbno izvajate. Če pa kdaj katere vaje ne boste izvedli, poskusite vseeno biti čuječi in sprejemajoči do sebe. Lahko premislite, čemu so namenjene, ali so koristne za vas in kaj vas ovira pri izvajanju. Vse to je priložnost za vpogled vase in za skupinsko diskusijo na srečanjih.

Pa le pogumno in prijazno začnite.

**IZVAJANJE VAJ ČUJEČNOSTI
V PROGRAMU NARA – MOČ**





1. STANJE AVTOPILOTA

Prvo srečanje

*Zdaj zvon v daljavi,
zdaj jutrišnji pomisleki
in tik zatem utrinki od včeraj,
z vonjem po jeseni.*

Sem tu in tam. In tam ...

Je to svoboda?

(ATG)

O čuječnosti govorimo tedaj, ko prepoznamo težnjo, da bi delovali avtomatično (kot v stanju avtopilota, brez zavestne pozornosti na misli in vedenje), in se odločimo, da bomo poskusili izstopiti iz tega in se bolj zavedati vsakega trenutka.

Misli, ki skačejo sem ter tja in se jih včasih niti ne zavedamo, lahko prispevajo k razvoju ali ponavljanju negativnega vrednotenja situacij ali celo depresivnega razpoloženja. Pozitivne stvari lahko namreč spregledamo, negativnih pa se ne zavedamo v polnosti in jih zato ne moremo dobro reševati.

V programu uporabljamo veliko vaj, pri katerih namensko usmerjamo pozornost na različne stvari (na različne dele telesa, na okušanje, na zvoke ...). V prvem srečanju spoznamo Vajo z rozino in Vajo opazovanja telesa. S preprostimi vajami lahko izkusimo, kako enostavno in hkrati zahtevno je biti čuječ. V procesu spoznavanja čuječnosti lahko odkrijemo, da je možno imeti drugačen odnos do svojih misli, čustev, zaznav, impulzov in tudi do drugih stvari, kot smo ga imeli do sedaj. Pristopamo namreč z odprto, radovedno držo (z otroško radovednostjo).

Pri vajah ne gre za to, da jih naredimo uspešno ali neuspešno, pravilno ali nepravilno. Pomembno je, da začnemo proces in smo polno prisotni pri izvajanju. Pomembno je, da sebe sprejemamo v raziskovanju, da smo pozorni na to, kaj se nam dogaja. Biti čuječ ne pomeni, da imamo pravila, kako naj bi bilo prav čutiti ali misliti ... To je izkušnja v danem trenutku in to je vse, kar je bistveno.



Izroček 1.1

Definicija čuječnosti

Čuječnost pomeni usmerjanje pozornosti na poseben način:

z namenom,
v sedanjem trenutku,
neobsojajoče.

John Kabat-Zinn



Izroček 1.2

Povzetek prvega srečanja: stanje avtopilota

Avto pogosto vozimo, ne da bi bili zavestno pozorni na to, kar počnemo: in lahko se nam zgodi, da prevozimo številne kilometre, ne da bi se tega sploh zavedali. Lahko bi rekli, da vozimo v stanju *avtopilota*. Podobno se nam zgodi tudi pri drugih aktivnostih v vsakdanjem življenju, saj pogosto nismo zares *prisotni* v tem trenutku.

Kadar smo v stanju avtopilota, obstaja večja verjetnost, da se odzovemo *avtomatično*: dogodki okoli nas, naše misli, čustva in telesni občutki, ki se jih morda samo delno zavedamo, lahko sprožijo stare, ustaljene vzorce mišljenja, ki nam pogosto niso v pomoč in lahko poslabšajo razpoloženje.

Ob boljšem zavedanju misli, čustev in telesnih občutkov v vsakem trenutku si dajemo možnost večje svobode in izbire: ni nam treba iti v vedno iste miselne tokove, ki so nam v preteklosti že povzročali težave.

Namen programa je povečati zavedanje, tako da se lahko na situacije odzovemo z *zavestno odločitvijo* in ne zgolj avtomatično. To dosežemo tako, da vadimo zavedanje o tem, kje je naša pozornost v določenem trenutku, in ko namensko znova in znova spreminjamo njen fokus.

Za začetek usmerjamo našo pozornost na različne dele telesa, s tem se lažje osredotočimo na sedanji trenutek, na „tukaj in zdaj“. Vadili bomo, kako usmerjati pozornost na različna področja *zavestno*. To je tudi namen Vaje opazovanja telesa, ki je glavna priložnost za delo doma do naslednjega tedna.



Izroček 1.4

Beležnica izvajanja vaj doma

Beležnica je namenjena samo vaši uporabi, vanjo zapišite vsako izvajanje vaj doma. Zabeležite si vse, kar med vajami opazite (kar se vam zdi v tistem trenutku pomembno in zanimivo). O tem se lahko pogovorimo na naslednjem srečanju.

DATUM	IZVAJANJE (DA/NE)	KOMENTARJI

DATUM	IZVAJANJE (DA/NE)	KOMENTARJI



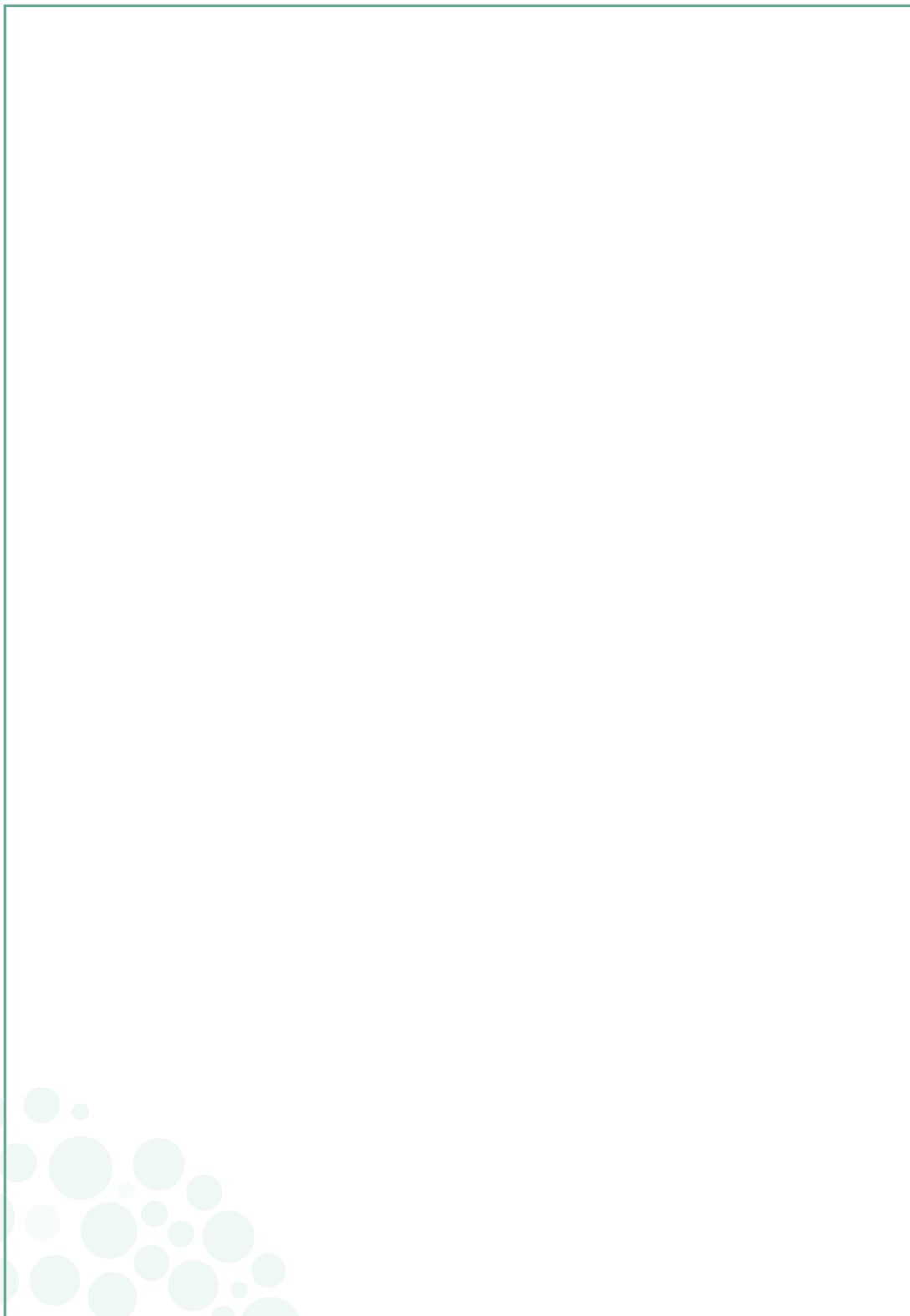
Izroček 1.3

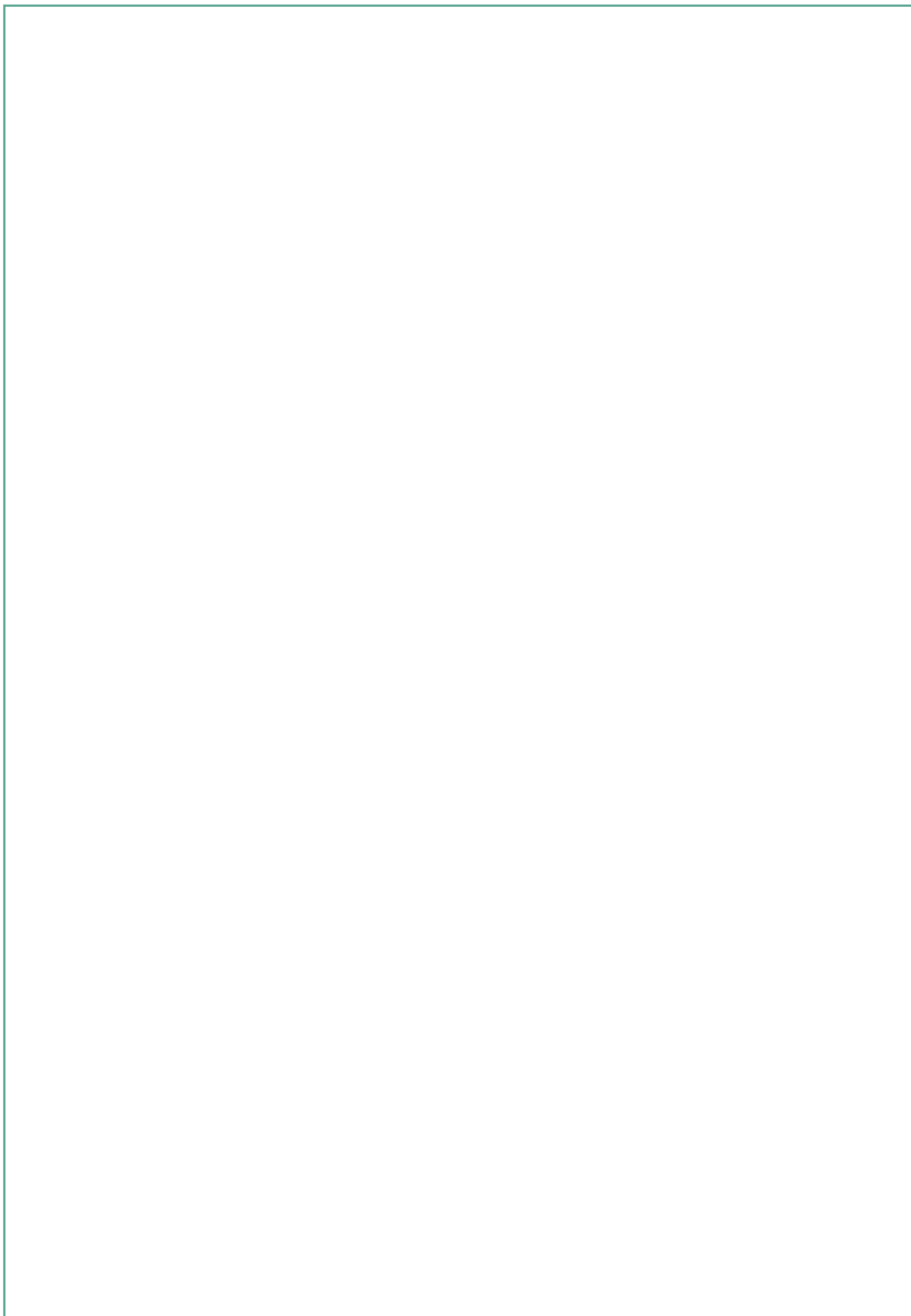
Priložnosti za doma

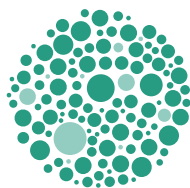
1. Izvedite Vajo opazovanja telesa 6 x pred našim naslednjim srečanjem.
Ne pričakujte, da boste čutili kaj posebnega ob poslušanju in izvajanju vaje. Prav nasprotno, poskusite se otresti vseh pričakovanj. Poskusite doživeti izkušnjo tako, kot je, in je ne ocenjevati.
2. Zabeležite svoje izkušnje na listu *Beležnica izvajanja vaj doma* vsakič, ko boste poslušali zgoščenko in izvajali Vajo opazovanja telesa. Zabeležite tudi, kaj se pojavlja v vas, tako da bomo o tem lahko govorili naslednjič. Beležnica izvajanja vaj doma je namenjena le vaši lastni uporabi.
3. Izberite si eno rutinsko aktivnost v svojem vsakdanjiku in jo poskušajte izvajati tako, da se je boste v celoti zavedali. Poskusite zaobjeti to aktivnost z vsemi čuti in biti polno prisotni v vseh trenutkih njenega izvajanja, podobno, kot smo to naredili z rozino. Lahko se npr. osredotočate na jutranje zbujanje, umivanje zob, tuširanje, brisanje telesa, oblačenje, vožnjo z avtom, nošenje smeti, nakupovanje, pomivanje posode ... Karkoli izberete, poskusite se osredotočiti in delati samo to, kar delate.
4. Uporabite prostor na koncu poglavja, ki je namenjen zapiskom, ali pa si priskrbite poseben zvezek – dnevnik (naj bo takšnega videza, da vam bo všeč in ga boste radi uporabljali) in zapišite svoje izkušnje med srečanji in čez teden. Lahko si zabeležite tudi stvari, ki jih želite raziskati pri sebi ali pa jih deliti z ostalimi na srečanju.
Pričnite s tem, da zapišete tri vprašanja, ki smo jih prvi dan že načeli:
 - a. Kaj vas je pritegnilo k temu programu?
 - b. Kakšna so vaša pričakovanja o programu?
 - c. Zaj se želite naučiti in dobiti od programa?
5. Poskusite biti pozorni na trenutke, ko lahko zaznate, kaj in kako jeste, v takšni meri, kot ste lahko zaznali to pri rozini. Poskusite pojesti vsaj en obrok s polno pozornostjo.
6. Poskusite prepoznati, kdaj so vam vaje v izziv in kdaj ter zakaj se pojavijo težave pri njihovem izvajanju.

Vaši vtisi in zapiski ob / po srečanju

Vaši vtisi in zapiski ob / po srečanju







2. ČUJEČE DIHANJE

Drugo srečanje

*Ta teden sem po dolgem času srečal starega prijatelja:
najprej veliko besed, preteči mora nekaj časa,
da spet lahko mirno sediva v tišini.
(MB)*

Ob prvih izkušnjah z rednim opravljanjem vaj doma začnemo spoznavati čuječnost. Naši odzivi so ob tem lahko zelo različni. Lahko imamo občutek, da nam gredo vaje „dobro od rok“, lahko se soočamo z nekaterimi ovirami. V procesu učenja se sicer skušamo navajati na neobsojajoč odnos do svojih izkušenj, vendar je dobro prepoznati tudi ovire, s katerimi se soočamo.

Če smo pozorni na morebitne ovire, s katerimi se srečamo med samostojno vadbo, imamo možnost prepoznati značilne vzorce, ki veljajo tudi sicer za nas. Med temi je npr. neučakanost do sprememb, želja in trud, da vajo izvedemo „popolno“, negotovost, ali vajo izvajamo pravilno, občutki dolgočasje zaradi ponavljajočih vaj. Ovire, ki se bodo večkrat pojavljale med vajami, lahko odvrtaajo od redne vadbe in včasih tudi utrjujejo nefunkcionalne vzorce mišljenja. Zato je pomembno, da si dovolimo njihovo raziskovanje. Ovire so normalen del življenja, odziv nanje pa vpliva na naše počutje.

V tem srečanju povečamo tudi zavedanje o naših mislih, ki so pogosto zaposlene in raztresene ter se rade ukvarjajo z ovirami. Velikokrat o teh ruminiramo — v mislih kar naprej premlevamo stvari, predvsem takšne, ki so čustvene narave. To nas ne pripelje k rešitvi, ampak lahko situacijo še poslabša. Zato se učimo pozornost namerno usmerjati na dihanje, saj nam to daje možnost, da smo bolj osredotočeni in zbrani. Dihanje lahko postane sidro, h kateremu se vračamo in ki nam je vedno na voljo. V drugem srečanju spoznamo vajo Meditacija sede, s pozornostjo na dihanje, ki pomaga pri osredotočanju, še posebej pa nas lahko poveže s telesnimi občutki.



Izroček 2.1

Povzetek drugega srečanja: čuječe dihanje

Osredotočanje na dihanje:

- vas vrne nazaj na sedanji trenutek - tukaj in zdaj;
- je vedno dostopno kot sidro, ne glede na to, kje ste;
- lahko dejansko spremeni vaše doživljanje s tem, da vas poveže s širšo perspektivo, iz katere gledate na stvari.

OSNOVE

V pomoč vam bo, če med izvajanjem vaje vzdržujete pokončno in dostojanstveno držo, tako da so glava, vrat in hrbet poravnani – gre za telesni vidik vaše notranje drže: samozaupanja, samozaprejanja, potrpežljivosti in čuječe pozornosti, ki jo gojimo.

Vajo izvajajte na stolu ali na tleh:

- Če uporabljate stol, izberite takega, ki ima ravno naslonjalo in ki vam omogoča, da imate stopala plosko na tleh. Če je možno, se ne naslanjajte na naslonjalo stola, temveč naj bo hrbtenica sama sebi v oporo (lahko pa si pri vzdrževanju drže pomagata z blazino, ki jo namestite med naslonjalo in hrbet).
- Če sedite na tleh, uporabite čvrsto polnjeno blazino (ali prepognjen vzglavnik), ki dvigne vašo zadnjico za 7 – 15 cm od tal.



Izroček 2.2

Dihanje

Dihanje je življenje. Predstavljate si ga lahko kot nit ali verigo, ki povezuje vse dogodke v vašem življenju: od rojstva kot začetka – do smrti kot konca. Dihanje je prisotno v vsakem trenutku in samodejno teče kot reka.

Ste kdaj opazili, kako se dihanje spremeni s spremembo razpoloženja – je kratko in plitko, ko smo napeti ali jezni; hitrejša, ko smo razburjeni; kratko in polno, ko smo srečni; in skoraj izgine, ko nas je strah? Nепrestano je z nami. Lahko ga uporabljamo kot sredstvo, sidro, ki telesu in našemu umu prinese stabilnost, ko se namensko odločimo, da bomo pozorni nanj. Nanj smo lahko pozorni v kateremkoli trenutku našega vsakdanjega življenja.

Večinoma nismo v stiku s svojim dihanjem – je tam, ampak je pozabljeno. Zato je vzpostavitev stika z njim prvi korak, ki ga naredimo, ko želimo obvladovati stres ali depresijo s čuječnostjo. Opazimo, kako se dihanje spreminja z našim razpoloženjem, mislimi, telesnim gibanjem. Ni nam ga potrebno nadzorovati. Potrebno ga je le opaziti in ga spoznati, kot prijatelja. Vse, kar je potrebno narediti, je z zanimanjem in na sproščen način opazovati in začititi dihanje.

Z vajo postanemo vedno bolj pozorni na dihanje. Dihanje lahko uporabimo za preusmerjanje pozornosti na različne vidike našega življenja. Na primer, če želimo sprostiti mišično napetost ali se bolj osredotočiti v situacijah, ki zahtevajo pozornost. Dihanje nam lahko pomaga pri soočanju z bolečino, jezo, odnosi ali vsakodnevnim stresom. Tekom tega programa bomo to zelo pogosto raziskovali.



Izroček 2.3

Meditacija sede, s pozornostjo na dihanje

1. Poiščite udoben sedeči položaj. Lahko izberete stol z ravnim naslonjačem ali mehko talno podlago, z blazino ali nizkim stolčkom. Če uporabljate stol, je priporočljivo, da hrbta ne naslonite na naslonjalo, saj je na ta način hrbtenica pokončna in se sama podpira. V primeru, da izberete položaj na tleh, je dobro, če se vaša kolena dotikajo tal. Če tega ne zmorete, ni nič narobe. Višino podpore pod zadnjico prilagajajte, dokler ne najdete položaja, ki bo za vas udoben in vam bo dajal trdno podporo.
2. Hrbet naj zavzame pokončen in dostojanstven, a udoben položaj. Če sedite na stolu, naj bodo stopala plosko na tleh; nog ne križajte. Počasi zaprite oči.
3. Usmerite pozornost na telesne občutke tako, da se osredotočite na občutke dotika in pritiska, kjer se telo dotika tal ali podlage, na kateri sedite. Minuto ali dve opazujte te občutke, enako kot pri Vaji opazovanja telesa.
4. Sedaj usmerite pozornost na spreminjajoče se telesne občutke v spodnjem predelu trebuha, medtem ko zrak potuje noter in ven iz vašega telesa. (Ko se prvič lotite vaje, vam je lahko v pomoč, če položite roke na spodnji del trebuha; opazujte spreminjajoče se občutke tam, kjer se vaša roka dotika trebuha. Na ta način se „uglasite” s telesnimi občutki na tem področju in lahko odmaknete roke ter nadaljujete z usmerjanjem pozornosti na občutke v trebušni votlini.)
5. Usmerite pozornost na občutke rahlega raztezanja trebušne stene z vsakim vdihom ter nežnega upadanja ob vsakem izdihu. S pozornostjo spremljajte spreminjajoče se telesne občutke v spodnjem predelu trebuha vse od vstopa zraka v telo in vse do konca izdiha zraka iz telesa. Morda lahko opazite kratke premore med enim vdihom in enim izdihom ter med enim izdihom in naslednjim vdihom.
6. Ni potrebe, da nadzorujete dihanje – dovolite, da teče po svoje. Po svojih najboljših močeh prenesite ta odnos tudi na vaše preostale izkušnje. Ničesar ni potrebno popravljati, nikakršnega stanja ni potrebno doseči. Po svojih najboljših močeh preprosto dovolite, da je vaša izkušnja: vaša izkušnja, ne da bi čutili potrebo po tem, da bi bila drugačna.
7. Prej ali slej bo vaša pozornost odtavala k mislim, načrtom, sanjarjenju – stran od dihanja. To je popolnoma OK, to naš um pač počne. To ni napaka ali poraz. Čim opazite, da je vaša pozornost ušla stran od dihanja, se pohvalite, saj ste to opazili. Za kratek čas lahko opazujete, kam misli uhajajo. Nato jih nežno pospremite nazaj k opazovanju spreminjajočih se telesnih občutkov v spodnjem predelu trebuha ter obnovite svojo usmerjenost na vdih ali izdih v danem trenutku.

8. Kadarkoli opazite, da so vaše misli odplavale (in z veliko verjetnostjo se vam bo to dogajalo vedno znova in znova), se pohvalite, da ste se zopet povezali z izkušnjo v danem trenutku; s tem nežno pospremite pozornost nazaj na dihanje in nadaljujete s pozornim sledenjem spreminjajočih se telesnih občutkov, ki nastanejo ob vsakem vdihu in vsakem izdihu.
9. Po najboljših močeh skušajte prinesiti prijaznost v svoje izvajanje vaje. Morda v ponavljajočih se bežanjih misli najdete priložnost, da v svojo izkušnjo vnesete potrpežljivost in prijazno/nežno radovednost.
10. Z vajo nadaljujte 15 minut ali dlje, če želite. Morda se tu in tam spomnite, da je namen vaje zgolj to, da ste po svojih najboljših močeh pozorni na izkušnjo v danem trenutku; dihanje naj vam služi kot sidro, s katerim se ponovno povežete s „tukaj in zdaj“ vsakič, ko opazite, da je vaša pozornost odtavala in ni več v spodnjem predelu trebuha, kjer naj bi sledila dihanju.



Izroček 2.4

Namigi za izvajanje Vaje opazovanja telesa

1. Ne glede na to, kaj se zgodi med vajo (npr. če zaspate, izgubite koncentracijo, neprestano razmišljate o drugih stvareh, se osredotočate na napačen del telesa ali če ničesar ne občutite), preprosto nadaljujte z njenim izvajanjem. To so vaše izkušnje v danem trenutku. Samo zavedajte se jih.
2. Če vaše misli pogosto uhajajo drugam, jih zgolj zaznajte (kot mimoidoče dogodke) in nato nežno pripeljite pozornost zopet nazaj na Vajo opazovanja telesa.
3. Osvobodite se svojih predstav o izvajanju vaje. Predstav o „uspehu“, „porazu“, „zelo dobro izvajati vajo“ ali „skušati očistiti telo s pomočjo vaje“. To ni tekmovanje. Ni spretnost, za katero bi si morali prizadevati. Edino vodilo je redna in pogosta vadba. Izvajajte jo z odprto in radovedno držo.
4. Osvobodite se kakršnihkoli pričakovanj glede tega, kaj vam bo Vaja opazovanja telesa prinesla. Predstavljajte si jo kot seme, ki ste ga posadili. Bolj ko brskate po njem in okoli njega, manjše možnosti bo imelo seme za razvoj. Za vajo sta priporočljiva mir in tišina, predvsem pomembna pa je redna in pogosta vadba. To je vse. Bolj kot skušate vplivati na to, kakšen učinek bo imela vaja na vas, manj boste dosegli.
5. Skušajte se približati svoji izkušnji v vsakem trenutku z držo: „Ok, tako je pač stanje v danem trenutku.“ Če skušate pregnati neprijetne misli, čustva ali telesne občutke, vam bodo neprijetni občutki samo onemogočili, da bi počeli kar koli drugega. Bodite čuječi, neprizadevni, bodite prisotni v danem trenutku ter sprejmite stvari take, kot so. Zgolj izvajajte vajo.



Izroček 2.5

Priložnosti za delo doma

1. Šest dni v tednu izvajajte Vajo opazovanja telesa ob posnetku in zabeležite svoje odzive na list Beležnica izvajanja vaj doma.
2. Izvajajte Meditacijo sede, s pozornostjo na dihanje ob posnetku tri dni v tednu (vsak drugi dan), ob različnih terminih v dnevu.
Biti s svojim dihanjem na tak način je priložnost za ozaveščanje, kakšen je občutek, če si prisoten v sedanjosti, ne da bi ti bilo potrebno karkoli narediti.
3. Izpolnite Dnevnik prijetnih dogodkov (en vnos na dan). Izkoristite to priložnost, da ste v okviru enega prijetnega dogodka, ki se vam tekom dneva zgodi, res pozorni na prisotne misli, čustva in telesne občutke. Opazite in čim hitreje *podrobno* zabeležite, kako in kje na telesu so se izrazili ti občutki.
4. Izberite si novo rutinsko aktivnost, na katero boste pozorni (na primer umivanje zob, pomivanje posode, tuširanje, odnašanje smeti, branje otrokom, nakup, uživanje hrane ...).



Izroček 2.6

Beležnica izvajanja vaj doma

Beležnica je namenjena samo vaši uporabi, vanjo zapišite vsako izvajanje vaj doma. Zabeležite si vse, kar med vajami opazite (kar se vam zdi v tistem trenutku pomembno in zanimivo). O tem se lahko pogovorimo na naslednjem srečanju.

DATUM	IZVAJANJE (DA/NE)	KOMENTARJI

DATUM	IZVAJANJE (DA/NE)	KOMENTARJI



Izroček 2.7

Dnevnik prijetnih dogodkov

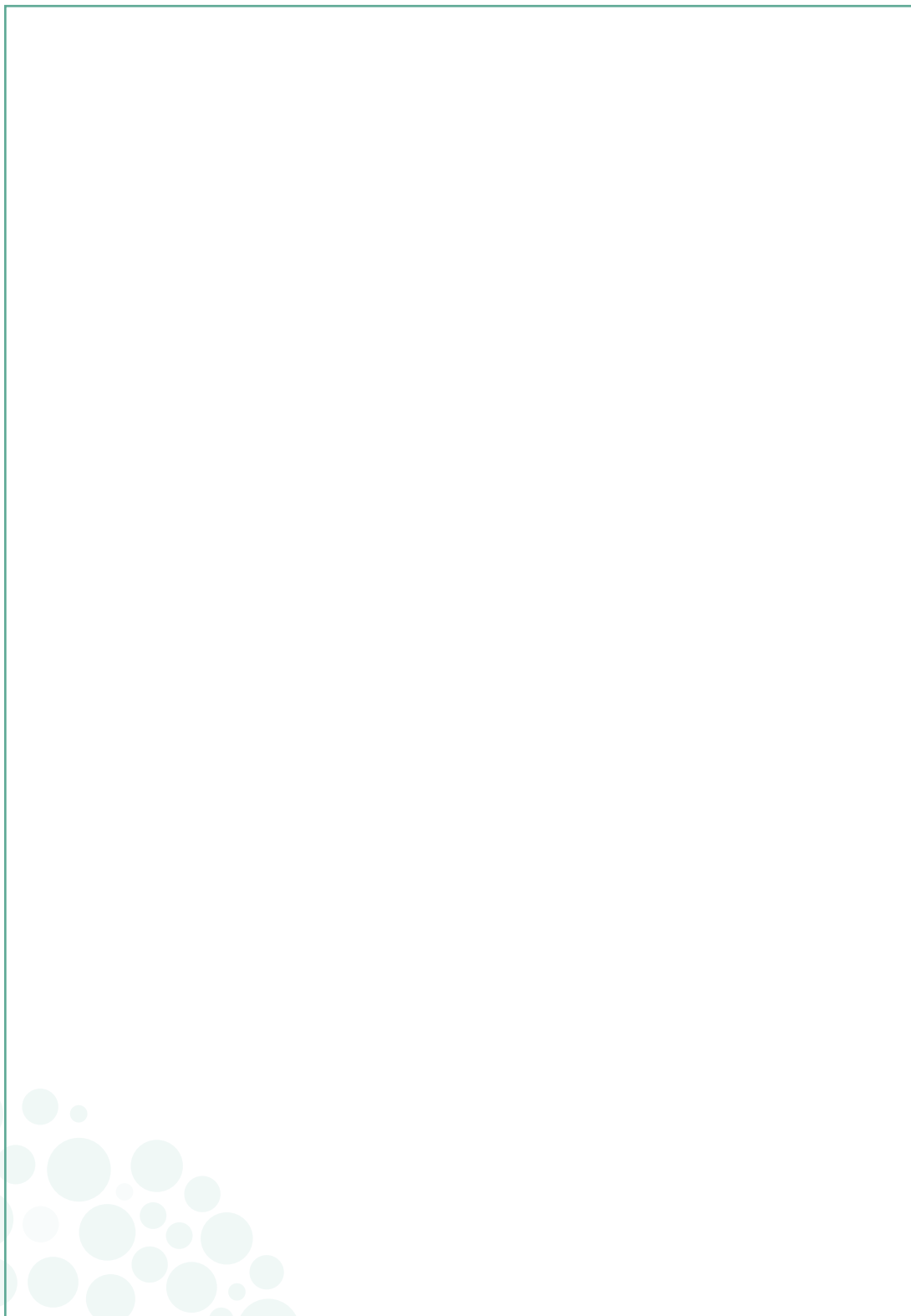
Tekom dneva bodite pozorni na en prijeten dogodek - *v trenutku, ko se pojavi*. Uporabite spodaj navedena vprašanja, da usmerite svojo pozornost na podrobnosti izkušnje. Opažanja lahko zapišete kasneje.

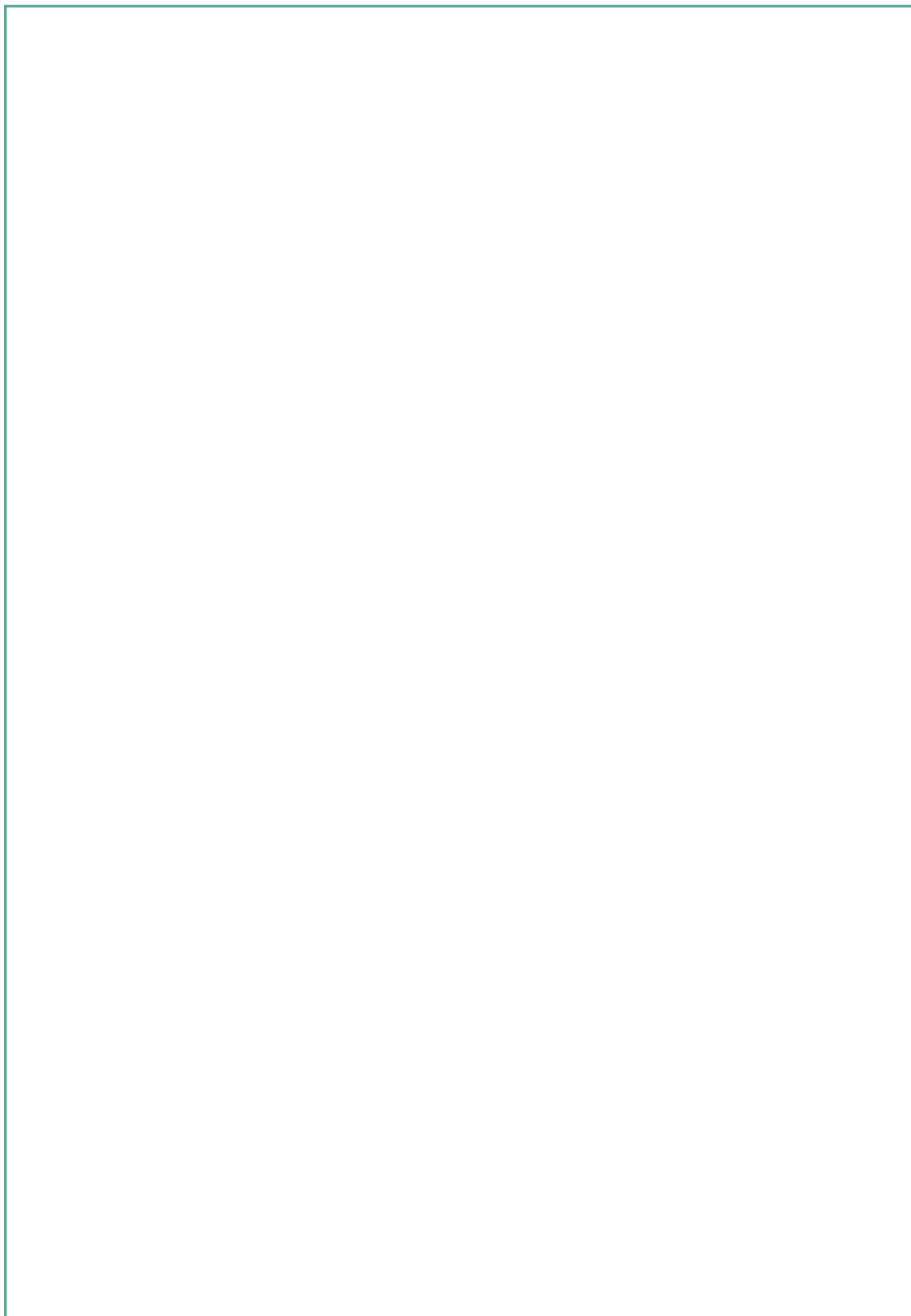
Za katero izkušnjo je šlo?	Kakšni so bili vaši telesni občutki med to izkušnjo (opišite podrobno)?	Kakšna razpoloženja in čustva so spremljala dogodek?	Kakšne misli so bile prisotne ob dogodku?*	Kakšne misli se vam porajajo zdaj, ko to pišete? Koliko ste se zavedali izkušnje, ko se je dogajala?
Primer: Na poti domov sem se ustavil/a in poslušal/a ptičje petje.	Občutek vetra na obrazu, zavedanje sprostitve ramen, dvig kotičkov ustnic.	Sproščenost, ugodje.	„Kako lepo poje!“ „Le katera ptica je to?“ „Prav prijetno je biti na zraku.“	„Taka malenkost, a sem vesel/a, da sem jo opazil/a.“ „Šele sedaj vidim, koliko zaznav je možnih.“
Datum:				
Datum:				

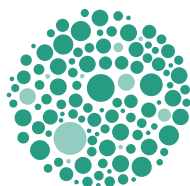
Datum:				
Datum:				
Datum:				
Datum:				
Datum:				

* Zapišite čim bolj konkretne misli.

Vaši vtisi in zapiski ob / po srečanju







3. OSTAJATI PRISOTEN

Tretje srečanje

*Življenje je
videti lepoto v dežju
in čutiti spokojnost
kljub nemiru.
Vsak vdih je priložnost
za nov začetek.
(TP)*

Ob večjem zavedanju tega, kako je naš um pogosto zaposlen in raztresen, nam učenje namernega usmerjanja pozornosti na dihanje in druga sidra omogoča, da postanemo bolj osredotočeni in zbrani. Prav tako lahko z namenskim opazovanjem dihanja in drugih dogodkov v vsakdanjiku – kot je npr. hoja – opazimo nekatere značilnosti:

- Pogosto tudi povsem nepomembni dogodki vsebujejo nekatere elemente in dimenzije, ki se jih sicer ne zavedamo.
- Razlikovanje med mislimi, čustvi in telesnimi občutki je lahko novo odkritje in ni tako samoumevno, kot se zdi na prvi pogled.
- Še posebej težko se včasih zavedamo manj izrazitih telesnih občutkov. Zato moramo biti radovedni, da opazimo, kaj nam telo sporoča.

Zato da lažje ostanemo prisotni v trenutku tukaj in zdaj, v vajah gojimo odprtost do izkušenj. Še posebej poskušamo iskati vedno nove informacije v vsakodnevnih izkušnjah in jih sprejemati s prijaznostjo. Začenjamo se poigravati z različnimi sidri, kamor usmerjamo našo pozornost.

V tem srečanju spoznamo vaji Čuječa hoja in Meditacija sede, s pozornostjo na dihanje in telo, ki lahko pomagata pri prepoznavanju in osredotočanju na telesne občutke.



Izroček 3.1

Povzetek tretjega srečanja: Ostajati prisoten

Težavne stvari so del življenja. Od tega, kako se nanje odzovemo, je odvisno, ali vladajo našemu življenju in ga kontrolirajo ali pa lahko do njih vzpostavimo bolj „svoboden“ odnos. Boljše zavedanje misli, čustev in telesnih občutkov, ki jih izzovejo dogodki, nam ponuja priložnost, da se osvobodimo običajnih, avtomatičnih načinov reagiranja in se lahko namesto tega čuječe odzovemo na bolj učinkovit način.

Na dogodke, stvari, s katerimi se srečujemo, običajno reagiramo na enega od naslednjih načinov:

- z odklopom ali dolgčasom – tako, da se odklopimo iz tega trenutka in „gremo v naših glavah nekam drugam“;
- z željo, da bi obdržali (prijetne) stvari/izkušnje – tako, da si ne dovolimo „izpustiti“ izkušnje, ki jo pravkar imamo (si želimo, da se ne bi končala), ali pa da si želimo imeti določeno izkušnjo, ki je v tem trenutku nimamo;
- z željo, da bi se znebili (neprijetnih) stvari/izkušenj, z jezo – tako, da se želimo znebiti izkušnje, ki jo pravkar imamo (si želimo, da bi se čim prej končala), ali pa da se hočemo izogniti prihodnji izkušnji, ki si je ne želimo.

Kot se bomo še pogovarjali kasneje na srečanjih, nam lahko vsak od teh načinov reagiranja povzroča težave, še posebej tretji – nagnjenost k reagiranju z odporom na neprijetna čustva. Za zdaj je naš glavni cilj boljše zavedanje našihkušenj, da se lahko nanje odzovemo čuječe namesto avtomatično.

Redna vaja sedeče meditacije nam ponuja veliko priložnosti, da opazimo, kdaj nas je odneslo od zavedanja trenutka in kaj je našo pozornost potegnilo v stran. In da potem svojo pozornost nežno pripeljemo nazaj k izbranemu fokusu, jo ponovno povežemo z zavedanjem „tukaj in zdaj“. Ob različnih trenutkih dneva, ko opazimo neprijetna čustva ali občutek „stiskanja“/druge neprijetne občutke v telesu, lahko uporabimo dihalni prostor, ki nam daje priložnost, da se na ta čustva/dogodke odzovemo čuječe in ne avtomatično.



Izroček 3.2

Dihalni prostor v treh korakih – osnovna navodila

1. ZAVEDANJE

Osredotočite se na sedanji trenutek in zavzemite pokončno in dostojanstveno držo. Če vam ustreza, zaprite oči. Vprašajte se:

„Kaj doživljam v tem trenutku ... kakšne misli ... čustva ... in telesne občutke?“

Bodite pozorni na vse, kar doživljate, tudi če je to neprijetno ali nezaželeno.

2. OSREDOTOČANJE

Nežno preusmerite vso svojo pozornost na dihanje, na to, kako vdihujete in izdihujete. Spremljajte nekaj svojih vdihov in izdihov.

Dihanje naj vam služi kot sidro, ki vas pripelje v sedanjost in vam pomaga, da se uglasite na stanje zavedanja in miru.

3. ŠIRJENJE

Razširite svojo pozornost z dihanja na telo kot celoto, na svojo držo in obrazni izraz.

Poskusite si priklicati občutek moči za soočenje s situacijami, čustvi, mislimi, ki vas čakajo. Morda si lahko pri tem pomagata s simbolom, ki za vas predstavlja moč in stabilnost. Npr. s sliko trdno zakoreninjenega drevesa ali mogočne gore.

Potem počasi zaključite z vajo in odprite oči.

Dihalni prostor omogoča izstop iz stanja avtopilota in ponovno povezavo s sedanjim trenutkom.

Ključna veščina čuječnosti je vzdrževanje zavedanja v danem trenutku – tukaj in zdaj.

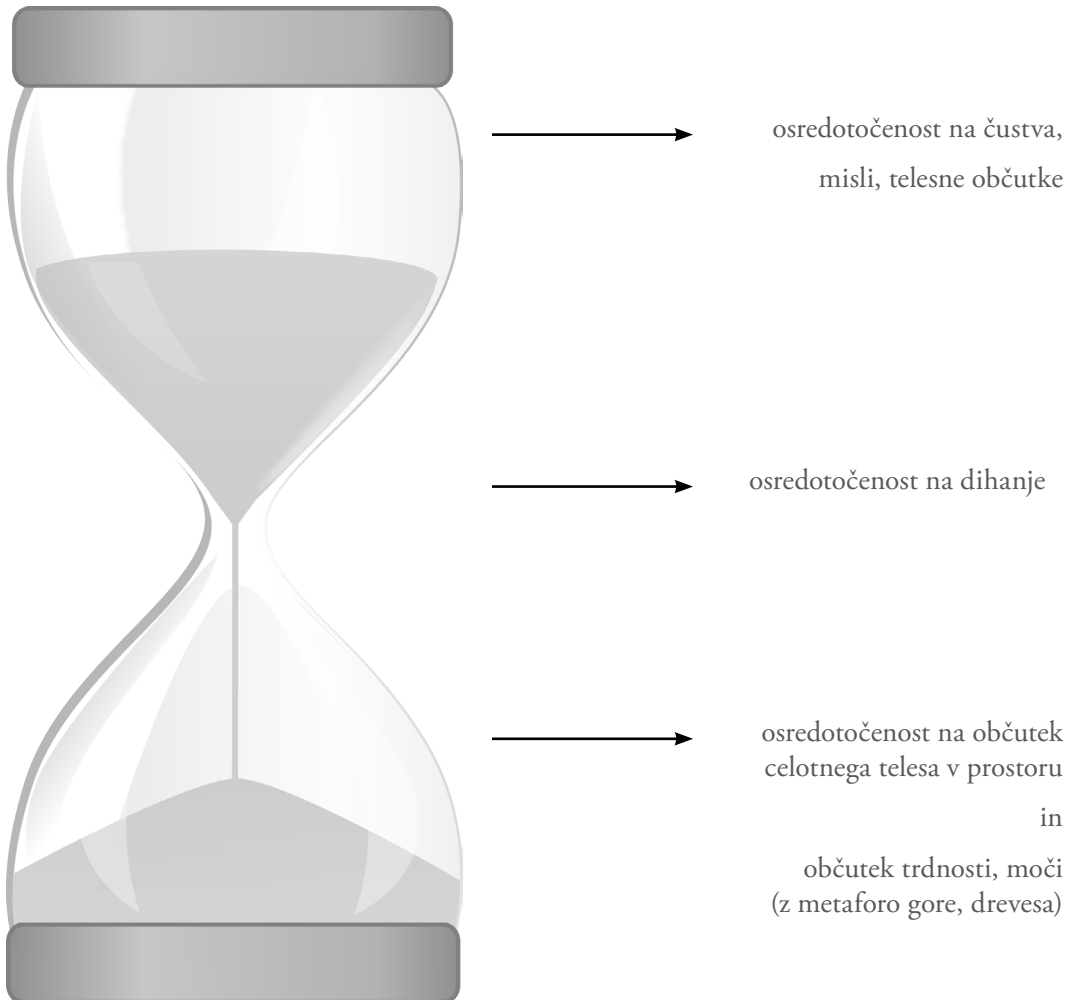
Nič drugega.



Izroček 3.3

Dihalni prostor v treh korakih – peščena ura

Prikazana je podoba peščene ure, s katero si lahko pomagamo razumeti vajo: pozornost najprej usmerimo široko na svoje trenutno doživljanje, nato se osredotočimo na dihanje in na koncu spet razširimo pozornost na občutek celotnega telesa ter doživljanje trdnosti in moči.





Izroček 3.4

Ostajati prisoten – zavedanje telesa

Ne pozabite uporabljati svojega telesa kot poti k zavedanju. To je lahko zelo preprosto – ko npr. stojite, se čuječe zavedajte telesne drže. Ko prebirate to besedilo, verjetno sedite. Kakšni občutki so prisotni v vašem telesu v tem trenutku?

Ko boste prenehali z branjem in vstali, bodite pozorni na svoje gibanje; kako stojite ali hodite proti naslednji aktivnosti ali kako se uležete na koncu dneva. Bodite v svojem telesu, kadar se gibljete, kadar segate po nečem ali ko se obračate. Tako zelo preprosto je to – uporabljati telo za zavedanje sedanjega trenutka.

Samo potrpežljivo vadite občutenje vsega, kar je tukaj (in telo je vedno tu), vse dokler vam ne postane navada, da opazite celo najmanjše gibe, ki jih naredite. Če na primer posegate, se stegujete za čim, ni potrebno ničesar dodatno narediti, le enostavno bodite pozorni, kako to delate. In ko se gibljete ... se lahko izurite, da boste prisotni, da boste to začutili?

Zelo preprosto je. Le vadite znova in znova vračanje pozornosti nazaj na svoje telo. To osnovno prizadevanje predstavlja tudi ključ, kako širiti zavedanje od formalne meditacije do čuječega vsakodnevnega življenja. Ne podcenjujte moči, ki jo daje občutenje (gibanja) telesa skozi dan.



Izroček 3.5

Priložnosti za delo doma

1. Prvi, tretji in peti dan izvajajte vajo Meditacija sede, s pozornostjo na dihanje in zabeležite svoje odzive na list Beležnica izvajanja vaj doma.
2. Drugi, četrti in šesti dan izvajajte vajo Čuječa hoja in zabeležite svoje odzive na list Beležnica izvajanja vaj doma.
3. Izvajajte vajo Dihalni prostor trikrat dnevno ob vnaprej določenih terminih in to zabeležite v Beležnico izvajanja vaj doma.
4. Izpolnite Dnevnik neprijetnih dogodkov (en vnos na dan – 1 teden) – to uporabite kot priložnost, da se pričnete dejansko zavedati misli, čustev in telesnih občutkov ob enem neprijetnem dogodku v vsakem dnevu, v trenutku, ko se ta dejansko zgodi. Opazite in čim hitreje to *podrobno* zabeležite (zapišite dejanske besede ali slike, ki so se pojavile, ter kako in kje na telesu so se izrazili telesni občutki).



Izroček 3.6

Beležnica izvajanja vaj doma

Beležnica je namenjena samo vaši uporabi, vanjo zapišite vsako izvajanje vaj doma. Zabeležite si vse, kar med vajami opazite (kar se vam zdi v tistem trenutku pomembno in zanimivo). O tem se lahko pogovorimo na naslednjem srečanju.

DATUM	IZVAJANJE (DA/NE)	KOMENTARJI

DATUM	IZVAJANJE (DA/NE)	KOMENTARJI



Izroček 3.7

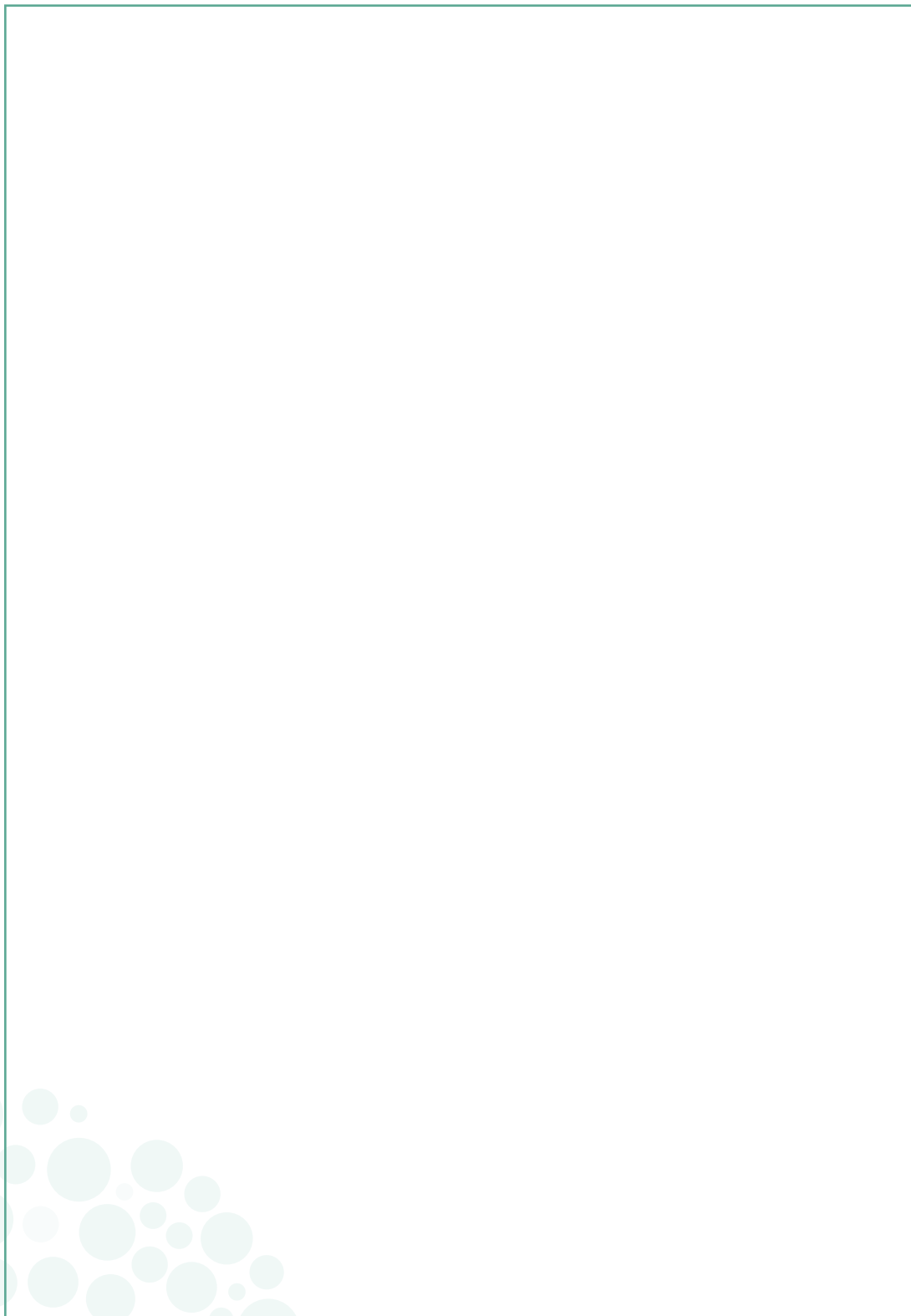
Dnevnik neprijetnih dogodkov

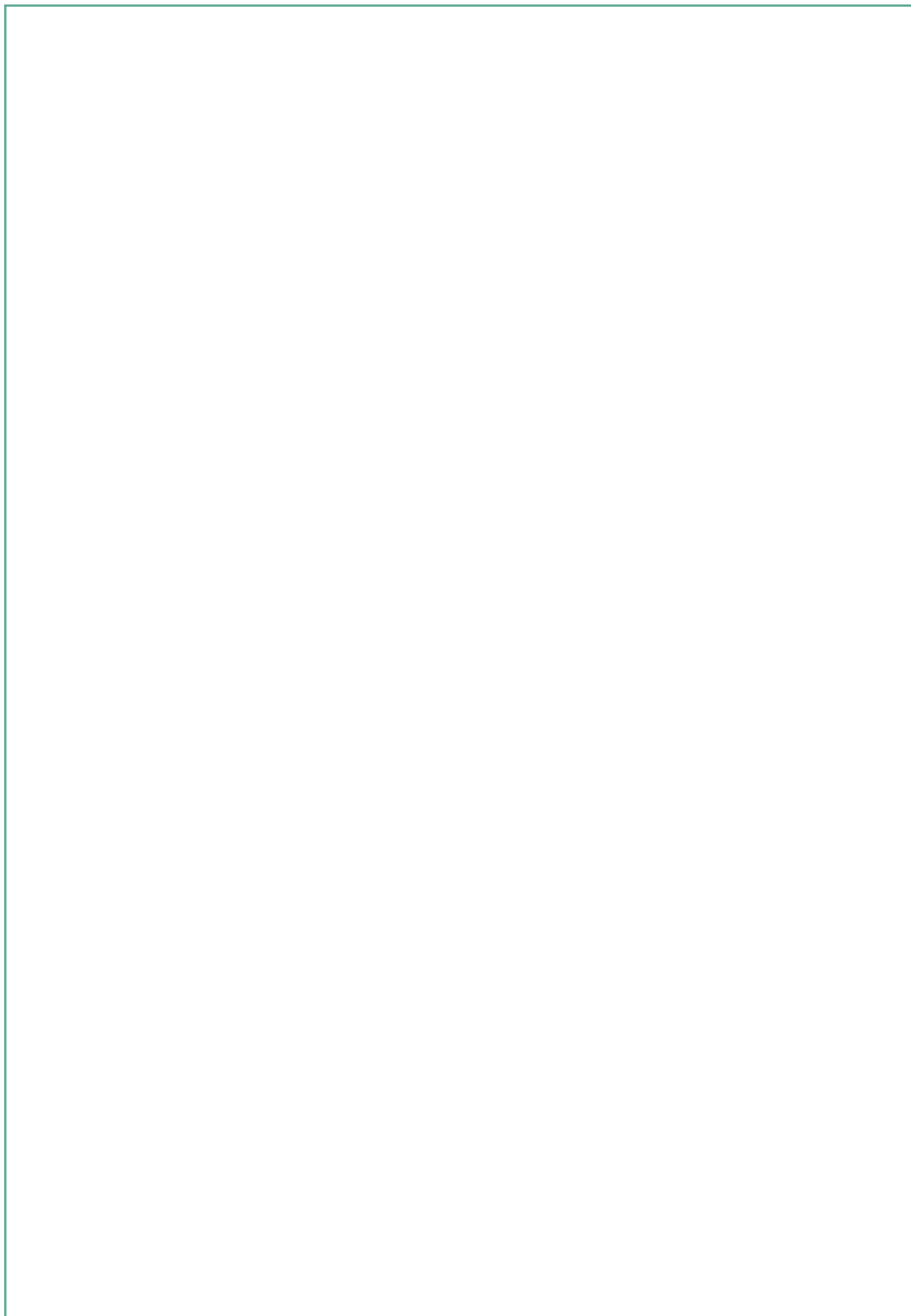
Tekom dneva bodite pozorni na en prijeten dogodek - *v trenutku, ko se pojavi*. Uporabite spodaj navedena vprašanja, da usmerite svojo pozornost na podrobnosti izkušnje. Opažanja lahko zapišete kasneje.

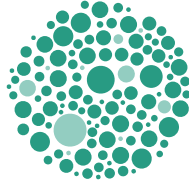
Za katero izkušnjo je šlo?	Kakšni so bili vaši telesni občutki med to izkušnjo (opišite podrobno)?	Kakšna razpoloženja in čustva so spremljala dogodek?*	Kakšne misli so bile prisotne ob dogodku?*	Kakšne misli se vam porajajo zdaj, ko to pišete? Koliko ste se zavedali izkušnje, ko se je dogajala?
Primer: Doma čakam na serviserja, ki zelo zamuja. Ugotovim, da bom zaradi tega zamudil/a na pomemben sestanek.	Razbijanje srca, zategnjenost v vratu in ramenih, boja sem in tja, napetost v želodcu.	Jeza, nemoč, razburjenost, skrb.	„Kakšen je to servis?“ „Ker imajo monopol, si to lahko privoščijo.“ „Kaj bodo rekli, ker bom zamudil/a na sestanek?“	„Upam, da se mi to ne bo zgodilo še kdaj.“ „Zelo intenzivno sem se zavedal/a situacije.“
Datum:				
Datum:				

Datum:				
Datum:				
Datum:				
Datum:				
Datum:				

Vaši vtisi in zapiski ob / po srečanju







4. MISLI NISO DEJSTVA

Četrto srečanje

Naj bodo misli kot metulji.

Poglejmo jih, ko priletijo mimo, in jih pustimo dalje.

Pustimo jih dalje, tudi če nam sedejo na roko in se navežemo na njih.

Naj odletijo naprej.

(DB)

Um je najbolj raztresen, ko se oklepa določenih stvari ali se poskuša izogniti oz. zbežati pred drugimi. Čuječnost nam ponuja drug zorni kot, s katerega lahko brez obsojanja opazujemo stvari in s tem najdemo način, kako ostajati prisoten. Omogoča nam širši pogled in nam pomaga, da do izkušenj oblikujemo drugačen odnos.

Z bolj čuječim zaznavanjem vsakdanjika (in npr. prek uporabe dnevnika neprijetnih dogodkov) lahko natančno beležimo naše misli, čustva in telesne zaznave, ki so povezane z neprijetnostmi, ne glede na to, kako bežen je ta dogodek. Takšna zaznava, opažanje podrobnosti neprijetnih dogodkov je prvi korak pri učenju vzpostavljanja drugačnega odnosa do njih – najprej se namreč moramo zavedati, da se lažje odzovemo. Usmerjanje pozornosti na neprijetne dogodke lahko pomaga tudi pri prepoznavanju sprožilcev – torej tistih stvari ali situacij, ki sprožajo neugodne izkušnje.

Ob učenju čuječnosti se vedno bolj zavedamo, kako poskuša naš um vsako situacijo kategorizirati kot dobro ali slabo, prijetno ali neprijetno, kako lahko nekatere interpretacije in misli postanejo dejstva, v katera verjamemo. Vadba hkrati omogoča, da se zavedamo, da tudi neprijetni dogodki minejo ter da se pogled nanje in naše misli lahko spremenijo.

V četrtem srečanju spoznamo vaji Čuječe gibanje in Meditacija sede, s pozornostjo na misli. Čuječe gibanje je nova priložnost, da spoznavamo odnos do sebe in do svojega telesa, vaja meditacije pa lahko pomaga pri vzpostavljanju drugačnega pogleda na svoje misli.



Izroček 4.1

Povzetek četrtega srečanja: Misli niso dejstva

Naše misli imajo lahko zelo močan vpliv na to, kako se počutimo in kaj delamo. Pogosto se te misli sprožijo in delujejo povsem avtomatično. S tem, ko znova in znova ozaveščamo te begajoče misli in podobe ter pozornost preusmerjamo nazaj na dihanje in sedanji trenutek, se lahko od misli nekoliko distanciramo ter pogledamo nanje z drugega zornega kota. Na ta način spoznavamo, da obstajajo tudi drugi načini doživljanja/razumevanja situacij, kar nas osvobodi od nadvlade starih miselnih vzorcev, ki se avtomatično pojavljajo v našem umu. Sčasoma bomo lahko globoko v sebi spoznali, da *so misli zgolj mentalni dogodki*, da *misli niso dejstva* in da sebe ne moremo preprosto *enačiti* s svojimi mislimi.

Misli in podobe so pogosto pokazatelj dogajanja v našem umu: lahko si pomagamo s tem, da si jih pogledamo iz različnih zornih kotov. S tem, ko spoznamo svoje najbolj pogoste ponavljajoče se, avtomatske in nekoristne miselne vzorce, se lažje zavedamo procesov, ki nas lahko potegnejo v spiralo slabšanja razpoloženja, in jih nato tudi spreminjamo.

Še posebej pomembno je, da se zavedamo misli, ki nas lahko ovirajo pri izvajanju vaj, kot npr.: „*Nima smisla, da to počnem.*“ ali „*Tako ali tako ne bo delovalo, zakaj bi se sploh trudila?*“. Takšni pesimistični in brezupni miselni vzorci so zelo značilni za depresivna razpoloženja in predstavljajo tudi enega izmed glavnih dejavnikov, ki nam onemogočajo, da bi se izklopali iz depresivnih stanj. Zato je izjemno pomembno, da prepoznamo takšne misli kot negativne miselne vzorce in da zaradi njih ne obupamo nad poskusi, da bi z učinkovitimi tehnikami spremenili svoje počutje.



Izroček 4.2

Kako lahko vidimo svoje misli drugače

Tu je nekaj predlogov, kaj lahko počnete s svojimi mislimi:

1. Samo opazujte jih, kako pridejo in gredo, ne da bi imeli občutek, da jim morate slediti.
2. Glejte na vaše misli kot na mentalne dogodke in ne kot na dejstva. Misli se sicer pogosto pojavljajo skupaj s čustvi, zato si z lahkoto mislimo, da so resnične in da predstavljajo dejstva. A vendar ste vi tisti, ki presoimate o tem, ali misli predstavljajo resnico ter kako se boste nanje odzvali.
3. Zapišite svoje misli na list papirja. Tako jih boste lahko opazovali z manjšo mero čustvenega vznemirjenja. Poleg tega pa vam bo dal premor med trenutkom, ko vas prešine misel, in trenutkom, ko jo zapišete, možnost ponovnega vpogleda v misel in njen pomen.
4. Vprašajte se naslednje: „Ali me je ta misel prešinila povsem avtomatično? Ali je skladna s situacijo, v kateri sem? Ali je na njej kaj takega, v kar lahko dvomim? Kakšne bi bile moje misli o tej stvari ob drugem času, ko bi bil/a drugačne volje? Ali obstajajo alternativne misli glede iste situacije?“
5. Ko se pojavijo posebej težke misli, bi vam morda pomagalo, da poskusite nanje pogledati drugače – namensko, v uravnoveženem, odprtem stanju uma, kot del vaje Meditacije sede (pri opazovanju misli ter njihovem nezadrževanju so vam lahko pri vaji v pomoč različne tehnike: diapozitivi, premikajoči oblaki, listki na vodi itd.). Vaš odnos pri tem naj bo poln prijaznega zanimanja in radovednosti.



Izroček 4.3

Ko se zavemo negativnih misli

Ko se zaveste negativnih misli in podob v svojem umu, jih poskušajte z zanimanjem in radovednostjo zadržati v središču pozornosti in jih opazovati. Svoje opazovanje lahko razširite tako, da vključite katero izmed spodnjih vprašanj (po vsakem preusmerite svojo pozornost nazaj na dihanje).

- Ali zamenjujem misel z dejstvom?
- Ali prehitro delam zaključke?
- Ali gledam na stvari preveč črno-belo?
- Se morda obsojam zaradi ene same stvari?
- Se morda osredotočam zgolj na svoje pomanjkljivosti, pozabljam pa na svoje prednosti?
- Ali se krivim za nekaj, za kar sploh nisem kriv/a?
- Ali se obsojam?
- Si morda postavljam nerealno visoka merila in cilje, ravno zato, da mi ne bi uspelo?
- Ali „berem misli“ drugim/“gledam v kristalno kroglo“ – napovedujem oz. si slikam (negativno) prihodnost?
- Ali od sebe pričakujem popolnost?
- Ali katastrofiziram (precenjujem razsežnosti morebitnega neuspeha)?

V opazovanje misli vstopajte s prijaznim zanimanjem in radovednostjo.



Izroček 4.4

Odnos do misli – I

Spoznanje, da so vaše misli zgolj misli in ne „vi“ ali „resničnost“, je lahko izjemno osvobajajoče. Na primer, če pomislite, da morate danes opraviti določeno število nalog, in tega ne prepoznate zgolj kot misel, temveč to vzamete kot „resnico“, potem ste pravzaprav ustvarili resničnost, v kateri zares verjamete, da je vse te stvari potrebno opraviti danes.

Eden izmed udeležencev programa, Peter, ki je preživel srčni infarkt in je želel preprečiti ponovnega, je nekega večera prišel do ključnega spoznanja, ko se je ob desetih zvečer znašel pred hišo, kjer je ob prižganih reflektorjih pral avto. V trenutku ga je prešinilo, da mu tega ni potrebno delati. To je bilo le pričakovano nadaljevanje tega, da se je cel dan trudil opraviti vse, za kar je menil, da bi moral v tistem dnevu narediti. Ko je videl, koliko stresa in pritiskov si je s tem povzročal, se je tudi zavedel, da do tega trenutka v svoje prepričanje o tem, da mora biti vse narejeno še ta dan, sploh ni mogel dvomiti. Bil je namreč že tako popolnoma ujet v to, da je v to preprosto verjel.

Če ugotavljate, da se sami obnašate podobno, je zelo verjetno, da se boste tudi vi počutili izčrpane, napete ter zaskrbljene, ne da bi sploh vedeli, zakaj se tako počutite. Če se vam torej med meditacijo pojavi misel, kaj vse morate storiti ta dan, boste morali biti zelo pozorni na to, da jo sprejmete kot zgolj še eno misel. V nasprotnem primeru se vam lahko zgodi, da boste zgolj zaradi ene bežne misli skočili pokonci in začeli opravljati vse te naloge, še preden bi lahko sprejeli zavestno odločitev, da boste prekinili z meditacijo.

Po drugi strani pa, če ste sposobni stopiti korak nazaj in opazovati take misli, ko vas prešinejo, boste lahko tudi postavili prioritete in sprejeli razumne odločitve o tem, kaj je zares potrebno narediti. Vedeli boste, kdaj zaključiti z delom za določen dan. Na ta način vas lahko preprosto dejanje, kot je prepoznavanje misli kot misli (in ne nujno kot dejstev), osvobodi izkrivljene resničnosti, ki jo misli pogosto ustvarjajo. In omogoči jasen pogled ter občutek obvladovanja svojega življenja.

Ta osvoboditev iz nadvlade misli izvira neposredno iz prakse meditiranja. S tem, ko vsak dan nekaj časa prebijemo v stanju ne-početja (v *principu biti*) in opazujemo tok dihanja ter aktivnost našega uma in telesa, ne da bi se ujeli v neko aktivnost, pravzaprav gojimo mirnost in čuječnost hkrati. S tem, ko um razvija stabilnost in je manj ujet v vsebino mišljenja, se krepi njegova sposobnost koncentracije in umirjenosti. In če vsakič, ko prepoznamo neko misel kot misel ter spoznamo njeno moč in točnost njene vsebine, nato to misel izpustimo iz pozornosti in se vrnemo k dihanju ter telesnim občutkom, s tem krepimo čuječnost. S tem bolje spoznavamo sami sebe in se začnemo sprejemati takšne, kot smo, in ne takšne, kakršni bi želeli biti.



Izroček 4.5

Odnos do misli – II

Razmišljujoči del našega uma zavzema večji del naših življenj; zavestno in nezavedno posvečamo veliko ali večino časa razumskemu nivoju. Meditacija pa je drugačen proces, ki ne vključuje razmišljanja. Ker meditacija ni misel, se skozi nepretrgan proces molčečega opazovanja pojavijo novi načini razumevanja.

Ni potrebe, da bi se spopadali z mislimi, se borili proti njim ali jih obsojali. Raje se enostavno odločimo, da jim, ko se jih bomo zavedli, ne bomo sledili.

Kadar se izgubimo v svojih mislih, se z njimi tudi močno poistovetimo. Misli nam odplavajo in v zelo kratkem času nas lahko odnesejo zelo daleč. Nevede se vkrcamo na vlak asociacij, ne da bi sploh vedeli, da smo se vkrcali nanj, in ne da bi poznali njegov cilj. Nekje na sredi poti se lahko „zbudimo“ in spoznamo, da smo se znašli na vlaku in da nismo več tam, kjer smo bili prej. In ko izstopimo iz tega vlaka, se lahko zgodi, da se znajdemo v povsem drugem miselnem okolju kot ob vstopu na vlak.

Vzemite si nekaj trenutkov prav zdaj in pogledjte misli, ki se pojavljajo v vašem umu. Za vajo zaprite oči in si predstavljajte, da ste v kinu in da gledate prazno platno. Enostavno počakajte, da se misli pojavijo. Ker ne počnete ničesar drugega, kot da čakate, da se pojavijo misli, je velika verjetnost, da se bodo pojavile zelo hitro. Kakšne so? Kaj se dogaja z njimi? Misli so kot čudežni prikazi, ki se zdijo resnični, ko se v njih izgubimo, ampak se razblinijo (izginejo) takoj, ko se jim podrobno posvetimo in jih raziščemo.

Kaj pa tiste zares močne misli, ki imajo vpliv na nas? Opazujemo in opazujemo, a potem nas kar naenkrat odpeljejo in se izgubimo v njih. Zakaj se to zgodi? Katera so tista miselna stanja ali določene vrste misli, ki nas znova in znova zapeljejo, da pozabimo, da so samo pojav oz. mentalni dogodek?

Zanimivo je opazovati, koliko moči nevede dajemo tem nepovabljenim mislim: „Naredi to, reci tisto, zapomni si, načrtuj, premišluj, obsojaj.“ Takšne misli imajo potencial, da nas spravijo ob živce, in pogosto tudi dejansko nas.

Vrste misli, ki jih imamo, in njihov vpliv na naše življenje je odvisen od našega razumevanja stvari. Če smo zares prisotni v sedanjem trenutku („tukaj in zdaj“), kjer le opazujemo, kako se misli pojavljajo in odhajajo, ni zares pomembno, kakšne vrste misli in miselni vzorci se pojavljajo, saj jih vidimo le kot bežne trenutke, kot muhe enodnevnice, kar tudi v resnici so.

Mislím sledijo dejanja. Dejanjem sledijo vse vrste posledic. V kakšne misli bomo torej vlagali? Naša pomembna naloga je, da jih jasno vidimo, zato da se lahko odločimo, v zvezi s katerimi mislimi bomo ukrepali in katere bomo zgolj pustili, da so.



Izroček 4.6

Priložnosti za delo doma

1. Vadite Meditacijo sede, s pozornostjo na dihanje v drugem, četrtem in šestem dnevu in vaše odzive zapišite v Beležnico izvajanja vaj doma.

Priporočljivo je, da je meditacija daljša kot do sedaj – da jo izvajate vsaj 30 minut, zato jo poskusite vaditi brez poslušanja posnetka. Če tega trenutno še ne zmorete, vadite meditacijo tako, da poslušate posnetek dvakrat zaporedoma (vklopite na predvajalniku ponavljanje).

2. Prvi, tretji in peti dan izvajajte vajo Čuječe gibanje in zabeležite svoj odziv v Beležnico izvajanja vaj doma.

Če imate težave s hrbtom ali kakšne druge zdravstvene težave, se sami odločite (oz. posvetujte z zdravstvenim strokovnjakom), katere (če sploh) od teh vaj boste izvajali.

3. Dihalni prostor v treh korakih – redno. Vadite trikrat dnevno v terminih, ki si jih določite v naprej in to zabeležite v Beležnico izvajanja vaj doma tako, da obkrožite R, če ste vajo izvedli.
4. Dihalni prostor v treh korakih – spoprijemanje. Uporabite Dihalni prostor, kadarkoli pri sebi zaznate neprijetna čustva ali občutke. Vsakič, ko ga boste uporabili z namenom spoprijemanja, v Beležnici izvajanja vaj doma obkrožite X. Zabeležite vse komentarje in/ali težave.
5. Izpolnite delovni list Moj dan.



Izroček 4.7

Beležnica izvajanja vaj doma

Beležnica je namenjena samo vaši uporabi, vanjo zapišite vsako izvajanje vaj doma. Zabeležite si vse, kar med vajami opazite (kar se vam zdi v tistem trenutku pomembno in zanimivo). O tem se lahko pogovorimo na naslednjem srečanju.

DATUM	IZVAJANJE (DA/NE)	KOMENTARJI
	Vaja: R R R X X X X X X X X X X X X	
	Vaja: R R R X X X X X X X X X X X X	
	Vaja: R R R X X X X X X X X X X X X	

DATUM	IZVAJANJE (DA/NE)	KOMENTARJI
	<p>Vaja:</p> <p>R R R X X X X X X X X X X X X</p>	
	<p>Vaja:</p> <p>R R R X X X X X X X X X X X X</p>	
	<p>Vaja:</p> <p>R R R X X X X X X X X X X X X</p>	
	<p>Vaja:</p> <p>R R R X X X X X X X X X X X X</p>	



Izroček 4.8

Moj dan

V spodnjo razpredelnico napišite, kaj počnete v običajnem dnevu. Pri tem skušajte razdeliti aktivnosti v manjše dele: vstajanje, uživanje zajtrka, priprave na odhod v službo, kava s prijatelji ... (navedite okoli 10-15 aktivnosti).

Sedaj za vsako izmed napisanih aktivnosti presodite, kako jo doživljate oz. kako vpliva na vas. Nekatere aktivnosti verjetno izboljšajo vaše razpoloženje, druge vam črpajo energijo, nekatere pa morda nimajo opaznega vpliva. Pri vsaki aktivnosti zabeležite, ali je njen vpliv na vaše razpoloženje pozitiven (+), negativen (-) ali nevtralen (0).

Del dneva	Aktivnost/način preživljanja časa	Vpliv na razpoloženje (+, -, 0)
Jutro:		
Dopoldne:		

<p>Popoldne:</p>		
<p>Večer:</p>		

- Kaj lahko opazite ob vaji?
- Kako preživljate večino vaših dni?



Izroček 4.9

Čuječe gibanje

Osnovna navodila

- Čuječe gibanje je namenjeno opazovanju oz. usmerjanju pozornosti na vse občutke, čustva in misli, ki se pojavljajo ob izvajanju posameznih gibalnih vaj. Čuječe gibanje ni enako jogi.
- Priporočljivo je, da ste med izvajanjem vaj oblečeni v udobna oblačila in da vaj ne izvajate takoj po obroku ali s preveč praznim želodcem.
- Pomembno je, da med izvajanjem vaj poslušate svoje telo, še posebej, če se soočate s kakšnimi poškodbami ali bolečinami. Če ob izvajanju določene vaje čutite bolečino ali izrazito nelagodje, je ne izvajajte. O izvajanju vaj se lahko posvetujete s svojim voditeljem programa in po potrebi tudi z zdravnikom ali fizioterapevtom. Če katere od vaj zaradi bolečine ali drugih omejitev ne morete izvajati, si lahko samo zamislite, kako jo izvajate, in ste ob tem pozorni na vse svoje občutke.
- Priporočljivo je, da imate zaradi ohranjanja ravnotežja na začetku med vajami odprte oči. Kasneje lahko vadite tudi z zaprtimi očmi, če se ob tem dobro počutite.
- Zelo pomembno je, da med izvajanjem vaj ne pozabite na dihanje. Ob vsaki vaji je zapisano, kako naj bi dihanje sledilo gibanju. Če tega ne zmorete, preprosto ostanite pri svojem enakomernem ritmu dihanja.
- Ob izvajanju vaj sledite napisanim navodilom. Če je izvajanje določene vaje za vas naporeno (ne pa boleče), raje naredite manj ponovitev, kot pa da vaje ne izvedete v celoti oz. jo izvedete do tiste meje, ki jo še zmorete. Posebna opozorila so zapisana ob posameznih vajah. Če vam navodilo ni dovolj razumljivo, raje počakajte z izvajanjem določene vaje in se na naslednjem srečanju posvetujte z voditeljem.

Vaja: Položaj gore

To je osnovni položaj in predstavlja izhodiščni položaj za večino ostalih. Drža v tem položaju naj bi bila pokončna in dostojanstvena – odslikavala naj bi trdno in veličastno goro.

Potek vaje:

Stopali naj bosta narazen približno v širini bokov. Težo telesa enakomerno prenesite na obe stopali po njuni celotni površini (od pet do prstov) – začutite težo v obeh stopalih in stik s podlago. Nogi naj bosta skoraj iztegnjeni in mehki v kolenih. Zgornji del telesa naj bo zravnana, a sproščena. Rameni spustite stran od ušes, roki naj bosta sproščeno iztegnjeni. Glavo rahlo nagnite proti prsnemu košu, da bo hrbtenica vzravnana. Nekaj časa ostanite v položaju in se zavedajte svoje drže.



Vaja: Zasuk glave

Izhodiščni položaj:

Položaj gore. Pogled je usmerjen naprej.

Potek vaje:

V izhodiščnem položaju vdihnite in potem počasi med izdihovanjem zasukajte glavo proti svojemu desnemu ramenu. Ko je glava zasukana, kratko vztrajajte v položaju: naredite okoli 5 vdihov in izdihov v tem položaju in bodite pozorni na vse občutke ob zasuku. Potem znova vdihnite in glavo zasukajte nazaj v izhodiščni položaj.

Nato naredite 5 zasukov proti desnemu ramenu brez vztrajanja v položaju, tako da med zasukom proti desnemu ramenu izdihnete in ob vračanju v izhodiščni položaj vdihnete. Pri tem bodite pozorni na vse občutke.

Ponovitve:

Ponovite enak postopek zasuka proti levemu ramenu. Najprej 5 vdihov in izdihov z zadrževanjem zasuka, potem 5 zasukov proti levemu ramenu s spremljajočim dihanjem. Bodite pozorni na vse občutke ob zasuku.

Na koncu vaje nekaj časa ostanite v položaju gore in samo opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu.

Posebna opozorila:

Priporočljivo je, da obračate le glavo in ne drugih delov telesa.

Lahko tudi zamenjate vrstni red zasuka (najprej proti levi, potem proti desni rami).



Vaja: Nagib glave

Izhodiščni položaj:

Položaj gore. Pogled je usmerjen naprej.

Potek vaje:

V izhodiščnem položaju vdihnite in potem počasi med izdihovanjem glavo nagnite naprej in se poskušajte z brado dotakniti prsnega koša. Za nekaj trenutkov zadržite glavo v nagibu in bodite pozorni na vse občutke. Potem med vdihovanjem glavo vrnite v izhodiščni položaj.

Ponovitve:

Ponovite enak postopek 5 – 10 x.

Na koncu vaje nekaj časa ostanite v položaju gore in samo opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu.

Posebna opozorila:

Tudi pri tej vaji je priporočljivo, da nagibate le glavo in ne celotnega telesa.



Vaja: Dvigovanje ramen

Izhodiščni položaj:

Položaj gore. Pogled je usmerjen naprej. Roki sta ob telesu.

Potek vaje:

V izhodiščnem položaju vdihnite in začnite dvigovati ramena. Dvignite jih kolikor lahko visoko k ušesom. Za nekaj trenutkov zadržite dvignjena ramena (in dih) in bodite pozorni na vse občutke. Potem med izdihovanjem ramena spustite.

Ponovitve:

Ponovite enak postopek 5 – 10 x.

Na koncu vaje nekaj časa ostanite v položaju gore in samo opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu.



Vaja: Stiskanje pesti

Izhodiščni položaj:

Položaj gore. Pogled je usmerjen naprej. Roki sta odročeni in iztegnjeni, skupaj s telesom tvorita obliko črke T. Tudi prsti na rokah so iztegnjeni.

Potek vaje:

V izhodiščnem položaju vdihnite in ob tem močno stisnite dlani v pest. Za nekaj trenutkov zadržite stisnjeni pesti (in dih) in bodite pozorni na vse občutke. Potem med izdihovanjem sprostite pesti in iztegnite prste.

Ponovitve:

Ponovite enak postopek 5 – 10 x.

Na koncu vaje nekaj časa ostanite v položaju gore in samo opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu.



Vaja: Roke v molitvi

Izhodiščni položaj:

Položaj gore. Pogled je usmerjen naprej. Roki sta ob telesu.

Potek vaje:

V izhodiščnem položaju vdihnite in ob tem sklenite dlani pred sabo. Roki naj bosta močni in naj trdno stiskata dlani drugo k drugi. Da bo lahko stiskanje dlani čim močnejše, poskušajte imeti dlani postavljeni čim bolj pravokotno glede na roki (glej sliko). Nekaj časa ostanite v tem položaju in ob tem enakomerno dihanje (okoli 5 vdihov in izdihov). Potem počasi spustite roki v izhodiščni položaj.

Ponovitve:

Ponovite enak postopek 1 – 2 x.

Na koncu vaje nekaj časa ostanite v položaju gore in samo opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu.

Posebna opozorila:

Ne pozabite na dihanje v enakomernem (svojem) ritmu med izvajanjem vaje.



Vaja: Potiskanje žoge

Izhodiščni položaj:

Nogi sta v širini bokov in rahlo pokrčeni. Roki sta iztegnjeni in rahlo pred telesom, prsti na dlaneh so razširjeni.

Potek vaje:

Predstavljajte si, da imate dlani na ogromnem balonu oz. žogi. Žoga se začne dvigovati in skupaj z njo se dvigujeta tudi vaši roki, in sicer do višine vaše glave. Ob tem se rahlo iztegneta tudi nogi. Potem si predstavljajte, da želite žogo potisniti nazaj navzdol. Roki morata biti močni in skupaj s potiskanjem žoge proti tlom se rahlo krčijo tudi kolena. Pri tem bodite pozorni tudi na dihanje: med dvigovanjem žoge vdihujete in med potiskanjem izdihujete.

Ponovitve:

Ponovite enak postopek 5 – 10 x.

Na koncu vaje nekaj časa ostanite v položaju gore in samo opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu.



Vaja: Krčenje prstov na nogi

Izhodiščni položaj:

Ste v stoječem položaju, desno nogo imate postavljeno malo pred sabo s peto na tleh. Stopalo na desni nogi je iztegnjeno, a sproščeno.

Potek vaje:

V izhodiščnem položaju vdihnite in ob tem čim bolj skrčite prste na desni nogi. Za nekaj trenutkov zadržite skrčene prste (in dih) in bodite pozorni na vse občutke. Potem med izdihovanjem prste sprostite do izhodiščnega položaja.

Ponovitve:

Ponovite enak postopek 5 – 10 x z desno nogo in potem 5 – 10 x še z levo.

Na koncu vaje nekaj časa ostanite v položaju gore in samo opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu. Lahko tudi zamenjate vrstni red krčenja prstov.



Vaja: Dvigovanje noge

Izhodiščni položaj:

Položaj gore. Pogled je usmerjen naprej. Nogi sta iztegnjeni.

Potek vaje:

V izhodiščnem položaju vdihnite in ob tem dvignite iztegnjeno desno nogo. Dvignite jo do višine, ki vam ustreza in do katere lahko obdržite nogo iztegnjeno. Za nekaj trenutkov zadržite iztegnjeno nogo (in dih) in bodite pozorni na vse občutke. Potem med izdihovanjem nogo spustite do izhodiščnega položaja.

Ponovitve:

Ponovite enak postopek 5 – 10 x z desno nogo in potem 5 – 10 x še z levo.

Na koncu vaje nekaj časa ostanite v položaju gore in samo opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu.

Posebna opozorila:

Priporočljivo je, da nogo dvignete do višine, pri kateri čutite razteg, vendar ne prihaja do bolečine. Lahko tudi zamenjate vrstni red dvigovanja nog.



Vaja: Zasuk v bokih

Izhodiščni položaj:

Položaj gore. Pogled je usmerjen naprej. Roki sta ob telesu.

Potek vaje:

V izhodiščnem položaju vdihnite in se v zgornjem delu telesa zasukajte proti svoji desni strani. V zasuk gre tudi glava, spontano sledita še roki. Za nekaj trenutkov zadržite zasuk (in dih) in bodite pozorni na vse občutke. Iz desnega zasuka se med izdihovanjem zasukajte v levo stran. Ponovno naj sledijo tudi glava in roki. Tudi levi zasuk za nekaj trenutkov zadržite.

Ponovitve:

Ponovite enak postopek 5 – 10vx (v obe smeri).

Na koncu vaje nekaj časa ostanite v položaju gore in samo opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu.

Posebna opozorila:

Priporočljivo, da sukate samo zgornji del telesa in se čim manj premikate v bokih in nogah. Lahko tudi zamenjate vrstni red sukanja v eno in drugo smer.



Vaja: Postopen predklon

Izhodiščni položaj:

Položaj gore. Pogled je usmerjen naprej. Roki sta ob telesu. Nogi sta rahlo pokrčeni.

Potek vaje:

Med vajo dihanje v svojem ritmu. Predstavljajte si, da želite zelo počasi in postopoma (vretence za vretencem) narediti predklon, torej se usločiti naprej v svojem zgornjem delu telesa in se na koncu z rokami približati tlem. Začnite tako, da upognete glavo in vrat navzdol in se poskušate z brado približati prsnemu košu. Potem počasi upognite zgornji del hrbtenice, nato srednji in na koncu se prepognite v bokih. Roki naj spontano sledita gibanju. Za nekaj trenutkov ostanite v končni točki (roki ob tem visita) in bodite pozorni na vse občutke. Potem se počasi in postopoma začnite vračati v izhodiščni položaj, tako da izravnate svojo hrbtenico v obratnem vrstnem redu kot pri predklonu – najprej izravnate spodnji del hrbtenice, nato srednji, zgornji in šele na koncu zravnate tudi vrat. Vajo izvajajte zares počasi.

Ponovitve:

Ponovite enak postopek 1 – 2 x (v obe smeri).

Na koncu vaje nekaj časa ostanite v položaju gore in samo opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu.

Posebna opozorila:

Pri tej vaji je še posebej pomembno, da poslušate svoje telo in ste pozorni na morebitne bolečine. Predklon naredite samo do točke, ki vam ustreza. Če vam je ob tem bolj udobno, se lahko med izvajanjem roki držita za komolca. Pomembno je, da med vajo ne pozabite na dihanje v enakomernem ritmu.



Zaključna vaja: Tapkanje

Izhodiščni položaj:

Ste v stoječem položaju, nogi sta v širini bokov ali širše.

Potek vaje:

Iztegnite eno roko in jo začnite z dlanjo druge roke rahlo tapkati. Tapkanje izvedete tako, da prste rahlo usločite - da je dlan podobna plitki skodelici, in z njo enakomerno trepljate oz. zelo nežno udarjate drugo roko (in kasneje ostale dele telesa). Roko tapkajte v smeri od dlani do ramena – po celotni površini (spodaj, zgoraj in od strani). Ponovite tapkanje na drugi roki. Potem preidite na nežno tapkanje vratu in celotne glave (tudi obraza). Sledi tapkanje prsnega koša, trebuha, ledvenega dela in zadnjice. Potem se usmerite na eno nogo in jo začnite tapkati od stegna do stopala ter nato enako ponovite še z drugo.

Ko končate s tapkanjem, nekaj časa ostanite v izhodiščnem položaju in samo opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu.

Posebna opozorila:

Vaja je namenjena sproščanju vseh mišic na koncu izvajanja čuječega gibanja. Zato naj bo tapkanje nežno, prijetno, a hkrati temeljito.



Dodatna vaja: Lev

Ta vaja je malenkost težja in lahko predstavlja dodatek vašemu gibalnemu zaporedju (sami jo uvrstite na točko, ki vam ustreza – na sredini ali proti koncu vaj).

Ima precejšnjo izrazno moč, ki lahko vzbudi občutek sproščenosti in svežine.

Izhodiščni položaj:

Klečite na tleh in sedite na stopalih. Če lahko, naj bodo pri tem vaši gležnji prekrizani. Iztegnjene roke naj bodo z dlanmi navzdol položene na kolena. Prsti naj bodo na dlaneh razprti, roke napete. Hrbtenica naj bo vzravnana.

Potek vaje:

V izhodiščnem položaju vdihnite in zaprite oči. Ob izdihu se nagnite malo naprej, čim bolj odprite usta in čim bolj iztegnite jezik navzdol (poskušajte se z njim dotakniti brade). Oči obrnite navzgor proti prostoru med obrvmi. Med izdihovanjem naj se iz vašega grla zasliši rjojenje. Za nekaj trenutkov ostanite v tem položaju, dihanje skozi usta in bodite pozorni na vse občutke. Potem jezik potegnite nazaj, zaprite usta in nato še oči.

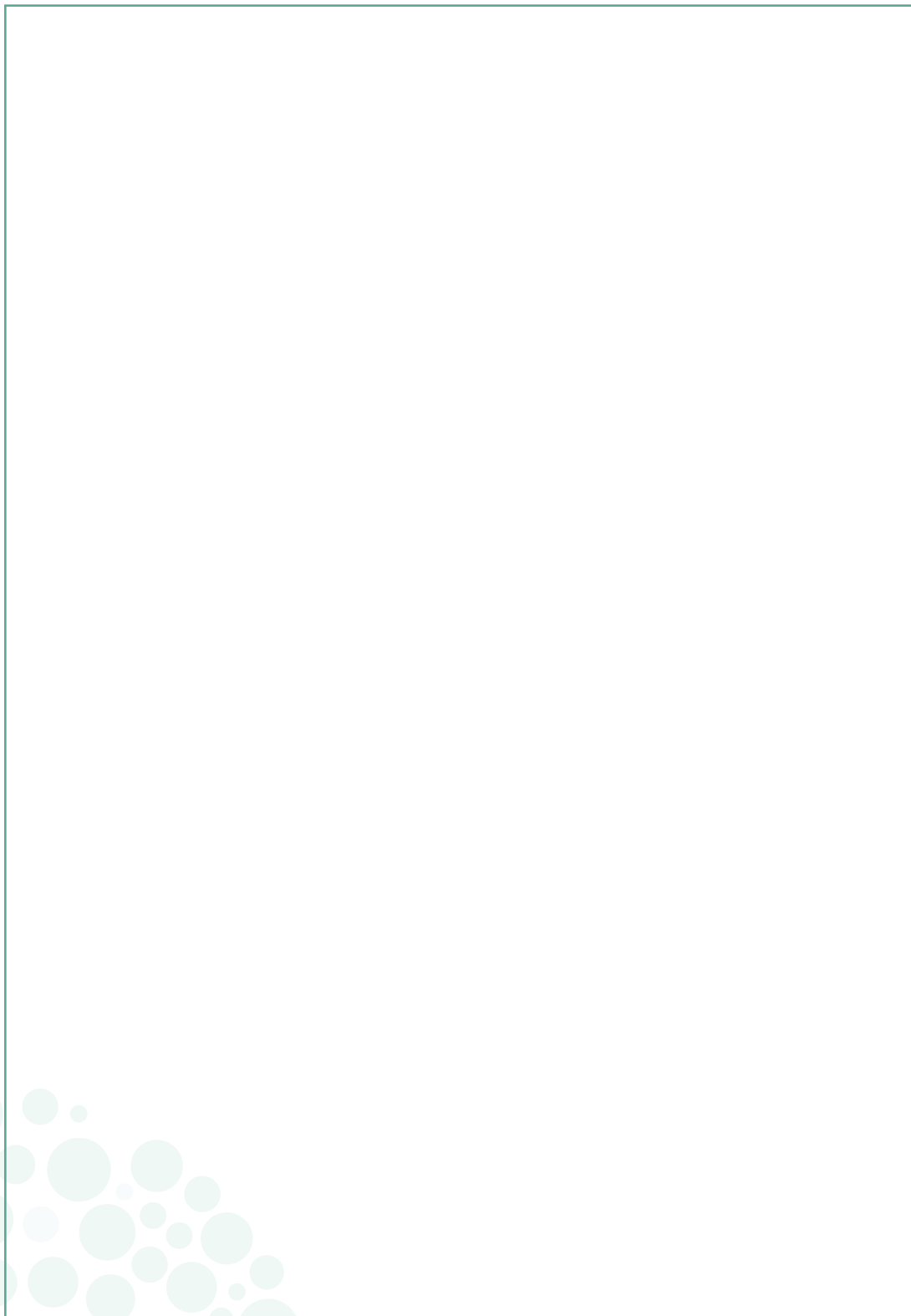
Ponovitve:

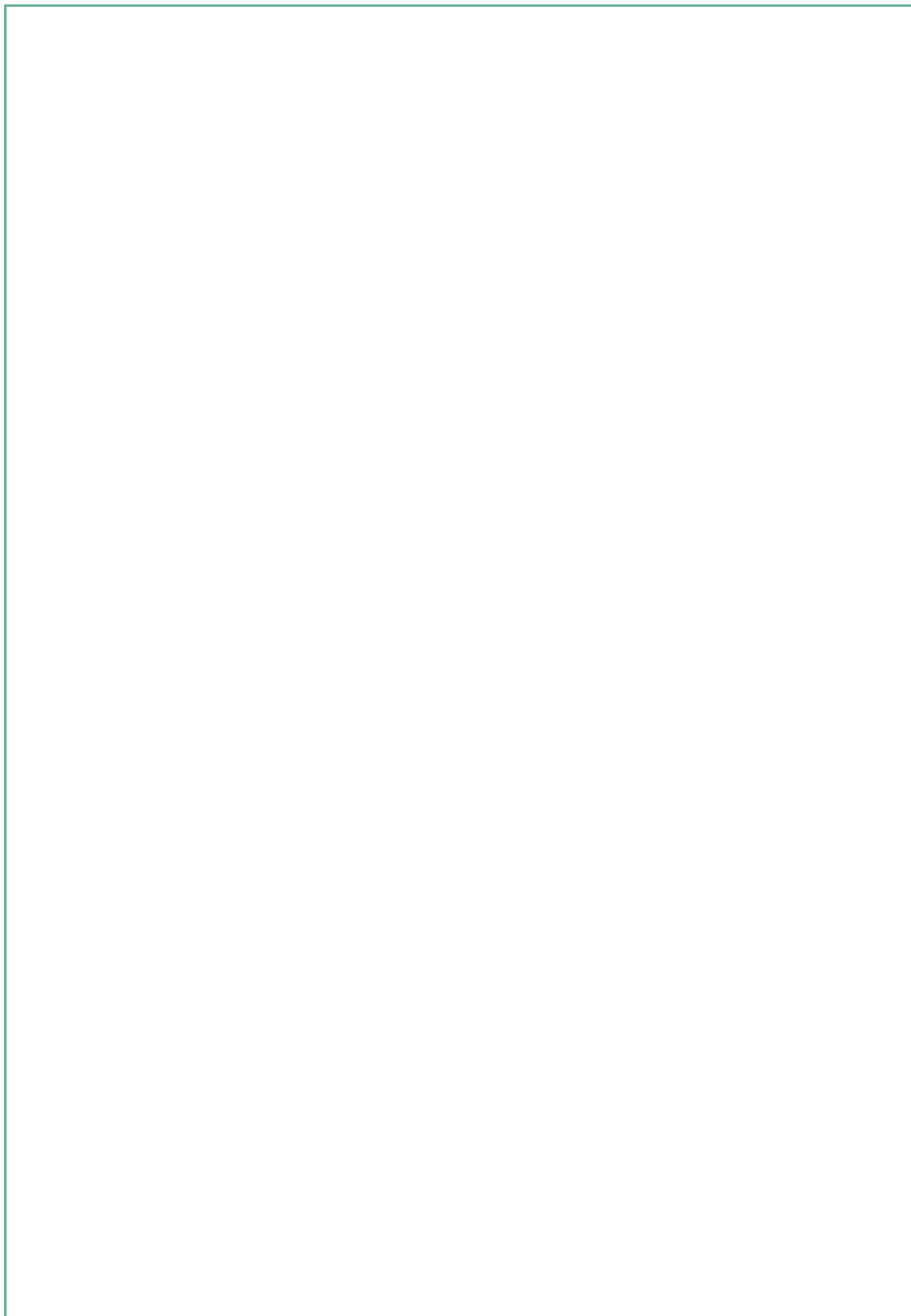
Ponovite enak postopek 1 – 2 x.

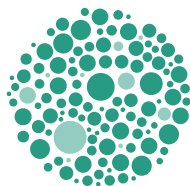
Na koncu vsake ponovitve nekaj časa ostanite v izhodiščnem položaju in samo opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu.



Vaši vtisi in zapiski ob / po srečanju







5. BITI S TEŽAVO

Peto srečanje

S prstom zarišem v pesek podobo: lepota, spomini, želje.

*Podobo zabriše piš vetra,
raznese lepoto, spomine in želje.*

S prstom zarišem v pesek podobo znova in znova.

Veter odpihne ... znova in znova.

*Pogledam pesek, male peščice ...
vsaka drugačna, vsaka posebna.*

Nenam risati podobe s prstom.

Opazujem, kako veter riše znova in znova.

Opustim podobe in sprejemem, kar je.

(JŽ)

Biti čuječ pomeni, da poskušamo sprejeti lastno izkušnjo takšno, kot je – brez obsojanja ali težnje po tem, da bi jo spremenili. Takšen odnos sprejemanja je ključnega pomena pri skrbi zase in pri presoji, ali je sploh potrebno kaj spremeniti.

S čuječim zavedanjem dihanja, telesa, zvokov, misli, celo težav, ki nas obremenjujejo, se učimo prijaznejšega odnosa do sebe. Učimo se sprejeti, da nam misli ob vajah odtavajo, ter se za to, da smo to prepoznali, celo pohvalimo. Z majhnimi spremembami v odnosu do sebe vplivamo na bolj prijazno držo tudi do drugih in do sveta.

Hkrati nam to omogoča tudi več notranje moči za soočanje s težkimi situacijami in za načrtovanje našega odzivanja in vedenj. Vsak od nas ima svoje tipične opozorilne znake, ki so povezani z naraščanjem stresa. Ko opazimo, da se slabo počutimo, obstajajo stvari, ki jih lahko storimo. Prvi korak je zavedanje (in sprejemanje) trenutne situacije in našega doživljanja (npr. s pomočjo vaje Dihalni prostor), potem pa sledi odločitev, kako bomo ukrepali oz. katero akcijo bomo izvedli.

V petem srečanju v daljši Meditaciji sede spremljamo naš um ob težavi in načrtujemo naše odzivanje v stresnih situacijah.



Izroček 5.1

Povzetek petega srečanja: Biti s težavo

Osnovno vodilo pri vaji sprejemanja je, da se pričnemo zavedati tistega, kar je prevladujoče v danem trenutku. Če torej določena čustva, misli ali telesni občutki neprestano zasedajo naš um, namerno usmerimo pozornost nanje na prijazen in nežen način. To je prvi korak.

Drugi korak je, da po najboljših močeh opazujemo, kakšen odnos imamo do vsega, kar se nam poraja. Pogosto smo lahko z določeno mislijo, čustvom ali telesnim občutkom povezani, vendar na neodobravajoč način. Če nam je všeč, se ga „držimo“, postanemo navezani na to misel, čustvo ali telesni občutek. Če nam ni všeč, ker je boleče, neprijetno ali nelagodno, ga želimo spremeniti ali odriniti stran zaradi strahov, razdraženosti ali nejevolje. Vsi ti odzivi predstavljajo nasprotje sprejemanja.

Če se želimo sprostiti, je najlažji način, da najprej prenehamo poskušati stvari spremeniti. Dopuščanje/sprejemanje pomeni, da preprosto pustimo prostor vsemu, kar se dogaja, namesto da bi skušali ustvariti nekaj drugega. Skozi odnos sprejemanja se ponovno vrnemo v zavedanje sedanjosti – vsega, kar je. Dopuščamo, da je – preprosto opazujemo tisto, kar je prisotno, karkoli že to je. To je odnos, ki naj bi ga imeli do izkušenj, ki močno pritegujejo našo pozornost.

Če na primer opazite, da določeni občutki v telesu, ki so povezani s telesnim nelagodjem ali čustvi, pogosto odvrtačajo vašo pozornost od dihanja (ali drugega fokusa vaše pozornosti), lahko naredite prvi korak tako, da postanete čuječe pozorni na te telesne občutke; da namerno usmerite fokus vašega zavedanja na dele telesa, kjer so občutki najmočnejši. Dihanje vam lahko pri tem pomaga – tako, kot ste vadili pri Vaji opazovanja telesa, lahko usmerite prijazno in nežno zavedanje v ta del telesa ter vanj „vdihujete“ in „izdihujete“.

Ko je vaša pozornost usmerjena na te telesne občutke in se jih zavedate, si recite: „V redu je. Karkoli že je, je v redu. Naj to občutim.“ Nato zgolj ostanite s temi telesnimi občutki in s svojim odnosom do njih: dihanje z njimi, sprejmite jih, dovolite jim, da so. Lahko vam koristi, če si ponavljate: „V redu je. Karkoli že je, je v redu. Naj to občutim.“ Uporabljajte vsak izdih, da se „omehčate“ in odprete občutkom, ki ste se jih zavedli.

Sprejemanje *ni* predaja: sprejemanje kot vitalni prvi korak nam dovoli, da se popolnoma zavemo težav oz. vsega, kar nas obremenjuje, in se šele nato, če je to primerno, ustrezno *odzovemo*. Ta način je v nasprotju z „refleksnim“ odzivom – ko se avtomatično zatečemo k določenim utečenim (pogosto nekoristnim) strategijam za soočanje s težavami.



Izroček 5.2

Simptomi stresa

MISLI

*Tega ne zmorem.
To je grozno, kar se mi dogaja.
Vsi pritiskajo name.
Težko mi je.
Slabo se počutim.
Zmešalo se mi bo.
Preveč je vsega.*

TELO:

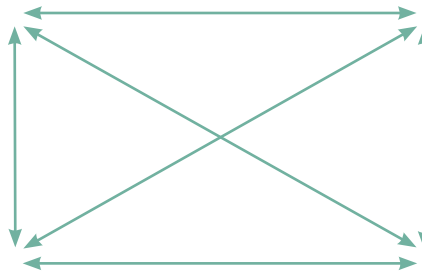
*Potne in mrzle dlani
Pospešen utrip srca
Glavobol
Prebavne motnje
Izpuščaji
Slabost
Zakrčene mišice
Težave z dihanje*

ČUSTVA

*Potrtost
Napetost
Jeza
Pretirana občutljivost
Razdražljivost*

VEDENJE:

*Pomanjkanje volje
Neorganiziranost
Jokavost
Težave s spanjem
Težave s pozornostjo*



Misli, telesni odzivi, čustva in naše vedenje so med seboj povezani. Tudi pri reakciji na stres se simptomi prepletajo in se lahko kažejo na vseh štirih področjih. Kateri simptomi se pojavijo in na katerem področju so bolj izraženi, je odvisno od posameznika (pri nekaterih so bolj izrazite negativne misli, pri drugih slabo telesno počutje ...). Če smo čuječi, lahko prepoznamo naše tipične vzorce simptomov, boljše spremljamo naše reakcije in se tudi odzivamo na stres manj avtomatično.



Izroček 5.3

Kako lahko najbolje poskrbim zase?

Kar naredimo s svojim časom iz trenutka v trenutek, iz ure v uro, od enega leta do drugega, ima lahko zelo močan vpliv na naše splošno dobro počutje in na našo sposobnost veččega spoprijemanja s stresom.

Sami sebi poskusimo zastaviti naslednja vprašanja:

1. „Če pomislim na stvari, ki jih počnem; katere so tiste aktivnosti, ki pozitivno/spodbudno vplivajo name in povečujejo moj občutek, da sem resnično živ/a, prisoten/prisotna in ne da zgolj obstajam?“
2. „Če pomislim na stvari, ki jih počnem; katere so tiste aktivnosti, ki negativno/slabo vplivajo name, me izčrpavajo, zmanjšujejo moj občutek, da sem dejansko živ/a in prisoten/prisotna, in se zaradi njih počutim, kot da zgolj obstajam ali še hujše?“
3. „Če sprejemem, da obstajajo nekateri vidiki mojega življenja, ki jih preprosto ne morem spremeniti; ali se zavestno odločam, da povečujem čas in trud, ki ga namenim aktivnostim, ki dobro vplivajo name, in da zmanjšujem čas in trud, ki ga namenjam aktivnostim, ki slabo vplivajo name?“

S tem, ko smo resnično prisotni v (več) svojih trenutkih in ko se čuječe odločamo, kaj resnično potrebujemo v vseh teh trenutkih, lahko uporabimo določene aktivnosti, da postanemo bolj zavedajoči in da uravnavamo svoje razpoloženje.

To drži tako za spoprijemanje z vsakdanjim življenjem kot tudi za spoprijemanje z obdobji stresa. Da bi odkrili in razvili aktivnosti, ki nam bodo v pomoč pri spoprijemanju v obdobjih slabšanja razpoloženja, lahko uporabimo svojo vsakdanjo izkušnjo. Če imamo ta orodja že pripravljena in na razpolago, je bolj verjetno, da bomo vztrajali z njimi tudi ob soočanju z negativnimi mislimi, kot je npr. „Kako bom vse to zmogel/zmogla?“ Eden izmed najpreprostejših načinov, s katerimi poskrbimo za svoje čustveno in duševno dobro počutje, je redna telesna vadba – prizadevajmo si za najmanj tri kratke, 10-minutne, sprehode na dan in, če je le možno, tudi za druge vrste vadbe, kot je npr. čuječe gibanje, joga, plavanje, tek itd. Če je vadba del naše dnevne rutine, postane to tudi razpoložljiv odziv na stres, ko se ta začne pojavljati.

Dihalni prostor nam je lahko v pomoč, da se spomnimo, da lahko za spoprijemanje z neprijetnimi občutki uporabimo tudi določeno aktivnost, za katero se zavestno odločimo.

UPORABA DIHALNEGA PROSTORA: AKCIJSKI KORAK

Ko zaključimo običajno izvajanje Dihalnega prostora, je lahko ustrezen nadaljnji korak, da izvedemo določeno aktivnost (če je to možno in če se tako odločimo glede na situacijo, v kateri smo). Kadar se soočamo s stresom (in to prepoznamo tudi s pomočjo Dihalnega prostora), so nam nekatere aktivnosti lahko posebej v pomoč. V nadaljevanju je navedenih nekaj aktivnosti, ki jih lahko uporabimo kot nadaljnji korak pri spoprijemanju s stresom:

- 1. Naredite nekaj prijetnega ali zabavnega, kar vam je v užitek.**
- 2. Naredite nekaj, kar vam bo dalo občutek zadovoljstva, obvladovanja ali spretnosti.**
- 3. Bodite čuječi.**

Preden se odločite za aktivnost, se najprej vprašajte: „Kaj potrebujem zase prav zdaj? Kako lahko v tem trenutku najbolje poskrbim zase?“

In ko si odgovorite, lahko poskusite katerega od navedenih predlogov:

1. Naredite nekaj prijetnega ali zabavnega, kar vam je v užitek.

Bodite prijazni do svojega telesa: privoščite si vročo kopel; zadremajte; postrezite si svojo najljubšo hrano, ne da bi imeli pri tem občutke krivde; popijte svoj priljubljeni vroči napitek; zmasirajte si obraz ali pa uredite nohte.

Lotite se prijetne aktivnosti: pojdite na sprehod (morda s psom ali s prijateljem); obiščite prijatelja; ukvarjajte se s svojim priljubljenim hobijem; vrtnarite; naredite nekaj gibalnih vaj ali izvajajte svojo najljubšo rekreacijo; telefonirajte prijatelju; preživite čas z nekom, ki ga imate radi; skuhajte obed; pojdite nakupovat, v kino ali na tekmo; pogledjte kaj zabavnega na televiziji; preberite nekaj, kar vam bo v užitek; poslušajte glasbo, ki vas spravi v dobro razpoloženje.

2. Naredite nekaj, kar vam bo dalo občutek zadovoljstva, obvladovanja ali spretnosti.

Počistite stanovanje; pospravite omaro ali predalnik; napišite nekaj (elektronskih) pisem, ki vas še čakajo; plačajte račun; postorite določeno delo; naredite nekaj, s čimer ste odlašali; naredite nekaj gibalnih vaj.

Še posebej je pomembno, da se pohvalite, ko dokončate določeno opravilo ali del opravila, *ter da opravila razdelite na manjše dele in se jih lotite korak za korakom.*

3. Bodite čuječi.

Usmerite celotno pozornost samo na to, kar počnete prav zdaj; ostanite v trenutku, v katerem ste; ohranite svoj um v sedanjosti (npr. „Sedaj hodim po stopnicah ... sedaj čutim stopniščno ograjo pod svojimi rokami ... sedaj hodim proti kuhinji ... sedaj prižigam luč ...“); bodite pozorni na svoje dihanje, medtem ko delate druge stvari; bodite pozorni na stik stopal s tlemi, medtem ko hodite.

NE POZABITE

1. Svoje aktivnosti izvajajte kot eksperiment. Ne skušajte presojati vnaprej, kako se boste počutili po zaključku dejavnosti. Bodite odprti do tega, ali vam bo to, kar počnete, kakorkoli pomagalo.
2. Razmislite o širokem naboru aktivnosti in se ne omejajte le na nekaj najljubših. Včasih je lahko že preizkušanje novih aktivnosti zanimivo samo po sebi.
3. Ne pričakujte čudežev. Poskusite izvesti načrtovano dejavnost najbolje kot lahko. Nerealno je pričakovati dramatično spremembo in se s tem dodatno obremenjevati.



Izroček 5.4

Ko nas zagradi stres

OD REAKCIJE K ODGOVORU

Ob doživljanju stresa lahko tiste stvari, ki jih naredimo avtomatično, ne da bi o njih sploh razmišljali, poimenujemo *reakcije*. Če imamo srečo, so nam morda nekatere reakcije v pomoč in odženejo stres. Vendar pa so reakcije na stres bolj pogosto nezdrave in vodijo v nadaljnji stres.

Odgovor na stres pa je bolj čuječ, vsebuje nekaj časa za premislek, naredimo ga zavestno in nam tudi bolj pomaga.

Naše reakcije na stres imajo deloma osnovo v naših izkušnjah in zgledih iz otroštva, deloma so povezane z dednimi dejavniki, deloma pa smo jih oblikovali skozi naše kasnejše izkušnje. Morda smo vedno, ko smo bili pod stresom, pili velike količine kave, da bi lažje dokončali svoje delo. Pri tem se nam je morda zdelo to učinkovito, a kofein je poživilo in tako smo z vsako popito skodelico povečevali svoj stres.

Avtomatičen odziv pomeni pomanjkanje možnosti izbire. Prek prakticiranja čuječnosti boste začeli razvijati večji obseg možnosti za vaš odgovor na stres in boste tako lahko dosegli bolj zadovoljujoč izid.

Sestavite seznam svojih reakcij, ki vam niso v pomoč pri spoprijemanju s stresom, in vaših odgovorov, ki so vam v pomoč pri spoprijemanju s stresom.

Reakcije, ki vam niso v pomoč, bodo morda vsebovale: pretirano pitje alkohola ali kofeina, negativno razmišljanje, umik, še bolj trdo delo, pretirano uživanje hrane.

Koristni odgovori bodo morda vsebovali: sprehod, telovadbo, srečanje s prijatelji, meditacijo ali poslušanje glasbe.

Bodite bolj pozorni na izbire, ki jih naredite ob srečanju s stresnim dogodkom, in začnite izbirati drobne, koristne strategije, kot je na primer telesna aktivnost. Uporabite spretnosti čuječnosti, ki vam bodo pomagale k bolj modrim izbiram.

Vprašajte se: „Kaj lahko storim, da bom poskrbel/a zase, da se bom prebil/a skozi to obdobje stresa?“

Naredite Dihalni prostor, s katerim se boste lahko zbrali. To vam bo pomagalo pogledati na situacijo s širše perspektive. S tem se boste lahko zavedli, da ste pod vplivom starih vzorcev razmišljanja, lažje se boste tudi spomnili in izvedli ustrezno aktivnost.



Izroček 5.5

Varovanje pred stresom – znaki in akcijski načrt

1. OPOZORILNI ZNAKI

Kateri so vaši opozorilni znaki stresa? So to morda razdražljivost, zaskrbljenost, utrujenost, glavobol, izogibanje socialnim stikom, spremembe v spalnih navadah, spremembe pri prehranjevanju, opuščanje telesne vadbe, odlaganje opravil, prelaganje rokov ...

Razvijte **zgodnji sistem opozarjanja** – na list napišite spremembe, na katere morate biti pozorni **PRI SEBI** (v to lahko vključite tudi *bližnje, prijatelje*, da si skupaj prizadevate *opaziti* in potem *odgovoriti* (namesto odzvati se) na te znake).

2. AKCIJSKI NAČRT

Napišite tudi predloge za **akcijski načrt**, ki ga lahko uporabite kot okvir za spoprijemanje, ko boste vi ali vaši prijatelji oz. družinski člani opazili zgodnje opozorilne znake (ne pozabite pripraviti akcijskega načrta na stanje uma, v katerem boste takrat, npr.: „Verjetno ne boš navdušen/a nad to idejo, a je kljub temu zelo pomembno, da ...“). Morda boste vključili jogo, Vajo opazovanja telesa ali posnetke meditacije. Spomnite se, kaj ste se naučili med programom in vam je bilo takrat v pomoč; izvajajte pogosto Dihalne prostore, ki vas bodo vodili v pregled misli ali izbrano aktivacijo; preberite nekaj, kar vas bo ponovno povezalo z vašim „modrejšim“ umom itd.



3. V pomoč vam je lahko, če se opomnite, da tisto, kar vam lahko pomaga v težavnih obdobjih, ni nič drugega kot to, kar ste vadili že mnogokrat skozi ta program.



Izroček 5.6

Uporaba 3-minutnega dihalnega prostora – razširjena navodila

Ko se pojavijo misli ali čustva, ki vas vznemirjajo:

1. OZAVEŠČANJE

Opazujte – svojo pozornost usmerite k notranjemu doživljanju in skušajte zaznati, kakšne so vaše misli, čustva in telesni občutki.

Opišite, zaznajte, opredelite – svoje doživljanje opišite z besedami. V mislih si na primer recite: „V meni narašča jeza.“ ali „Spet so prišle samokritične misli.“

2. USMERJANJE POZORNOSTI

Nežno *preusmerite* svojo celotno pozornost na dihanje.

Sledite zraku na poti v telo in na poti ven.

V svojih mislih si lahko ponavljate „Vdih ... izdih ...“ ali „Vdih, ena ... izdih, ena; vdih, dva ... itd.“

3. OBRAČANJE NAVZVEN

Naj se vaša pozornost razširi na celotno telo – še posebej na občutke neugodja, napetosti ali odpora. Če so tovrstni občutki prisotni, svojo pozornost usmerite k njim tako, da „vdihnete vanje“. Nato se ob izdihu odmaknite od teh občutkov, pri čemer se omehčajte in odprite. Ob izdihu si recite: „V redu je. Karkoli je, je v redu. Naj to občutim.“

Ozavestite in ustrezno prilagodite tudi svojo telesno držo in obrazne izraze.

Kolikor zmorete, skušajte to razširjeno pozornost prenesti v naslednje trenutke vašega dne.



Izroček 5.7

Priložnosti za doma

1. Vsak dan vadite Meditacijo sede (30-40 minut) in zabeležite svoj odziv v Beležnico izvajanja vaj doma. Meditacijo izvajajte tako, da vsaj vsak drugi dan pri tem ne uporabljate posnetka – lahko izberete različna sidra pozornosti, kot smo jih uporabljali pri meditacijah na srečanjih (dihanje/celotno telo/zvoki/misli).
2. Dihalni prostor – redni: izvajajte ga trikrat dnevno ob vnaprej določenem času. To si vsakič zabeležite tako, da obkrožite R v Beležnici izvajanja vaj doma. Zabeležite tudi vse komentarje in/ali težave.
3. Dihalni prostor – kot spoprijemanje: Uporabite Dihalni prostor, kadarkoli pri sebi zaznate neprijetna čustva ali občutke. Vsakič, ko ga boste uporabili z namenom spoprijemanja, v Beležnici izvajanja vaj doma obkrožite X. Zabeležite vse komentarje in/ali težave.
4. Izpolnite izroček Varovanje pred stresom – znaki in akcijski načrt (napišite ali dokončajte seznam svojih opozorilnih znakov in akcijski načrt).



Izroček 5.8

Beležnica izvajanja vaj doma

V Beležnico zapišite vsako izvajanje vaj doma. Zabeležite karkoli, kar se vam pojavi ob izvajanju (kar se vam zdi v tistem trenutku pomembno in zanimivo). O tem se lahko pogovorimo na naslednjem srečanju.

DATUM	IZVAJANJE (DA/NE)	KOMENTARJI
	Vaja: R R R X X X X X X X X X X X X	
	Vaja: R R R X X X X X X X X X X X X	
	Vaja: R R R X X X X X X X X X X X X	

DATUM	IZVAJANJE (DA/NE)	KOMENTARJI
	<p>Vaja:</p> <p>R R R X X X X X X X X X X X X</p>	
	<p>Vaja:</p> <p>R R R X X X X X X X X X X X X</p>	
	<p>Vaja:</p> <p>R R R X X X X X X X X X X X X</p>	
	<p>Vaja:</p> <p>R R R X X X X X X X X X X X X</p>	



Izroček 5.9

Zgodba o kralju in treh sinovih

Preberite zgodbo, nato odgovorite na vprašanja.

Nekoč je živel kralj, ki je imel tri sinove. Prvi je bil privlačen in zelo priljubljen. Ko je dopolnil 21 let, mu je oče zgradil palačo v centru mesta. Drugi sin je bil pameten in prav tako zelo priljubljen. Ko je dopolnil 21 let, je oče tudi njemu zgradil palačo v centru mesta. Tretji sin ni bil niti privlačen niti pameten, bil je nedružaben in nepriljubljen. Ko je dopolnil 21 let, so dvorni svetovalci rekli kralju, da v mestu ni več prostora, zato naj tretjemu sinu zgradi trdno palačo izven mesta, kamor lahko pošlje četo vojakov, ki ga bodo varovali pred razbojniki.

Leto kasneje je tretji sin pisal kralju, da tam ne more več živeti, saj so razbojniki premočni. Dvorni svetovalci so kralju svetovali, naj zgradi še večjo in močnejšo palačo, 30 kilometrov stran od mesta in od razbojnikov. Z ojačano vojsko naj bi z lahkoto zdržal napade razbojnikov. Kralj je tako tudi storil. A leto dni kasneje mu je sin zopet pisal, da so napadi mimoidočih nomadov premočni. Dvorni svetovalci so svetovali, naj sinu zgradi še večjo in močnejšo palačo, s še večjo vojsko, oddaljeno 200 kilometrov od mesta in nomadov. Po enem letu pa se je zgodba ponovila. Tedaj je kralj rekel svojim svetovalcem: „Naj se sin vrne domov in živi skupaj z mano v palači. Bolje je namreč zame, da se naučim sprejeti in ljubiti sina, kot pa zapraviti vso energijo in sredstva ob poskusih, da ga ohranim daleč od sebe.“

Kako si razlagate zgodbo?

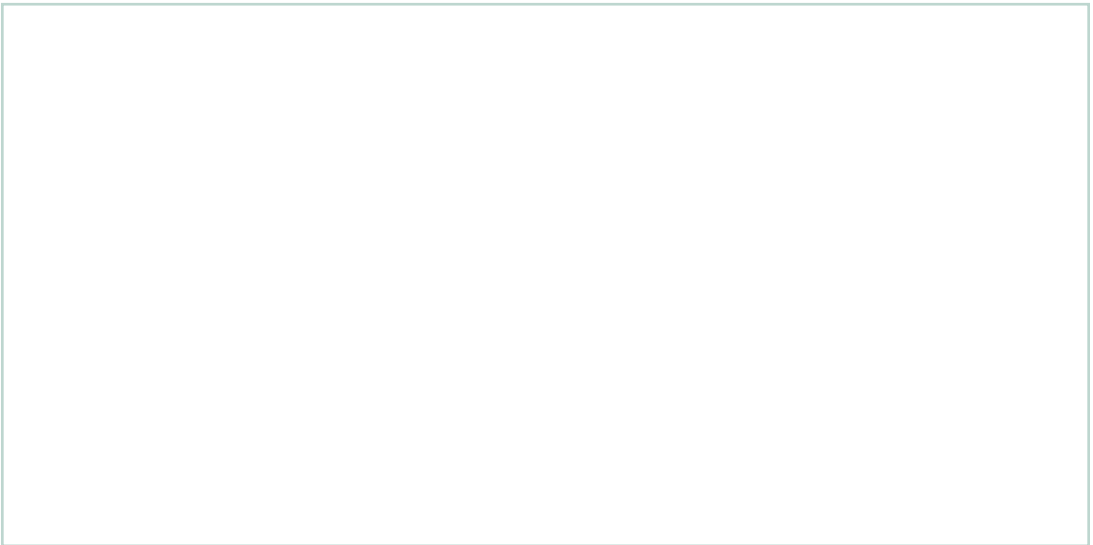
Na kratko zapišite svoje vtise.

Z enim od udeležencev programa se dogovorite, da boste do naslednjega srečanja stopili v stik. To lahko storite v živo ali prek telefona oz. drugih medijev.

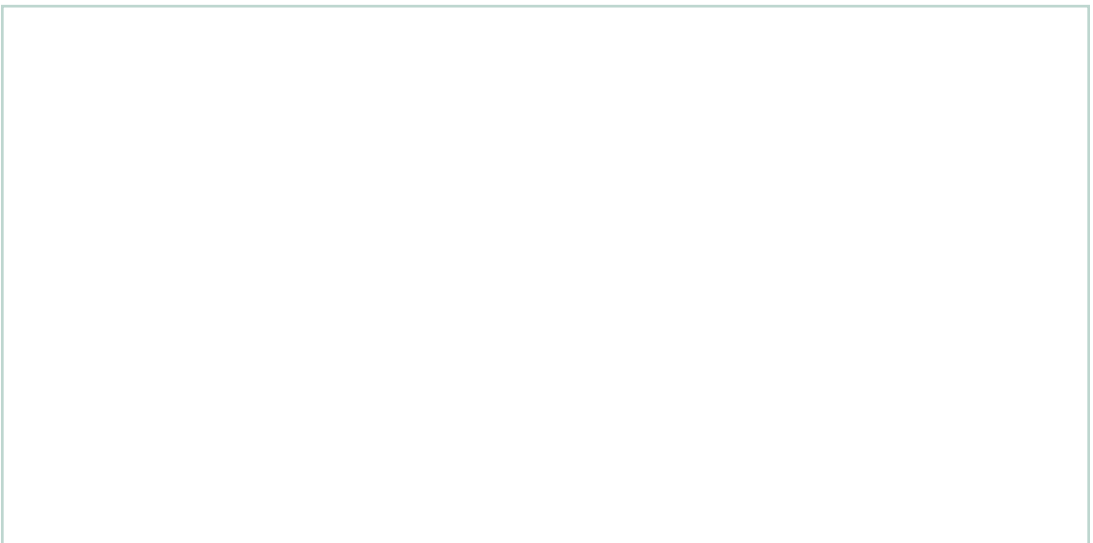
Poskusite čuječe izmenjati vtise o zgodbi. Medtem ko eden pripoveduje svoje videnje, naj drugi vso svojo pozornost usmeri na poslušanje, in sicer brez presojanja in komentiranja. Lahko le pomaga z vprašanji, ki odpirajo razmišljanja drugega (npr. s spraševanjem kdo, kje, kaj, kako, zakaj).

Nato vlogi obrnete.

Zapišite, kako ste se počutili v pogovoru.



Zapišite, kako je izkušnja vplivala na vaše doživljanje zgodbe.

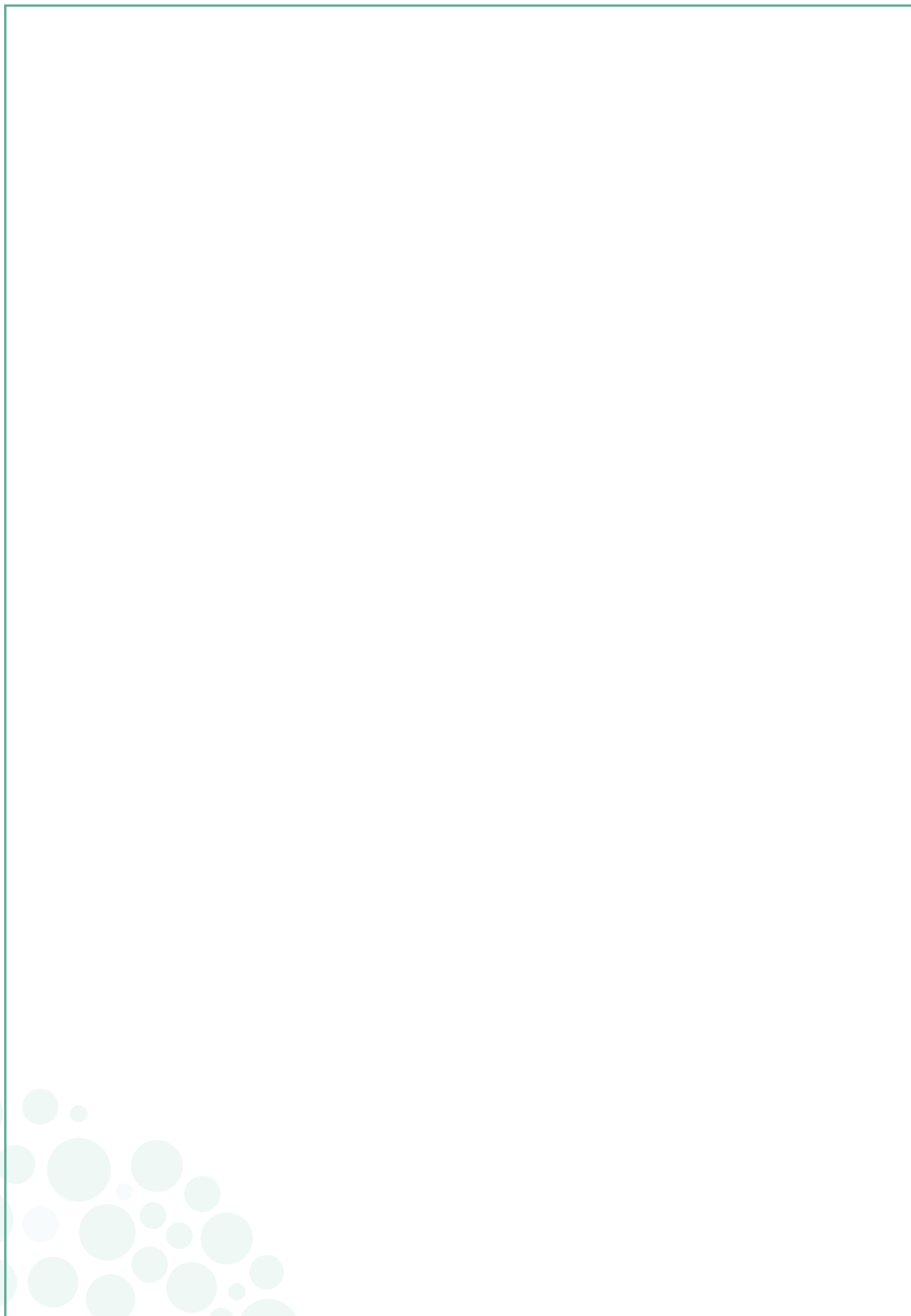


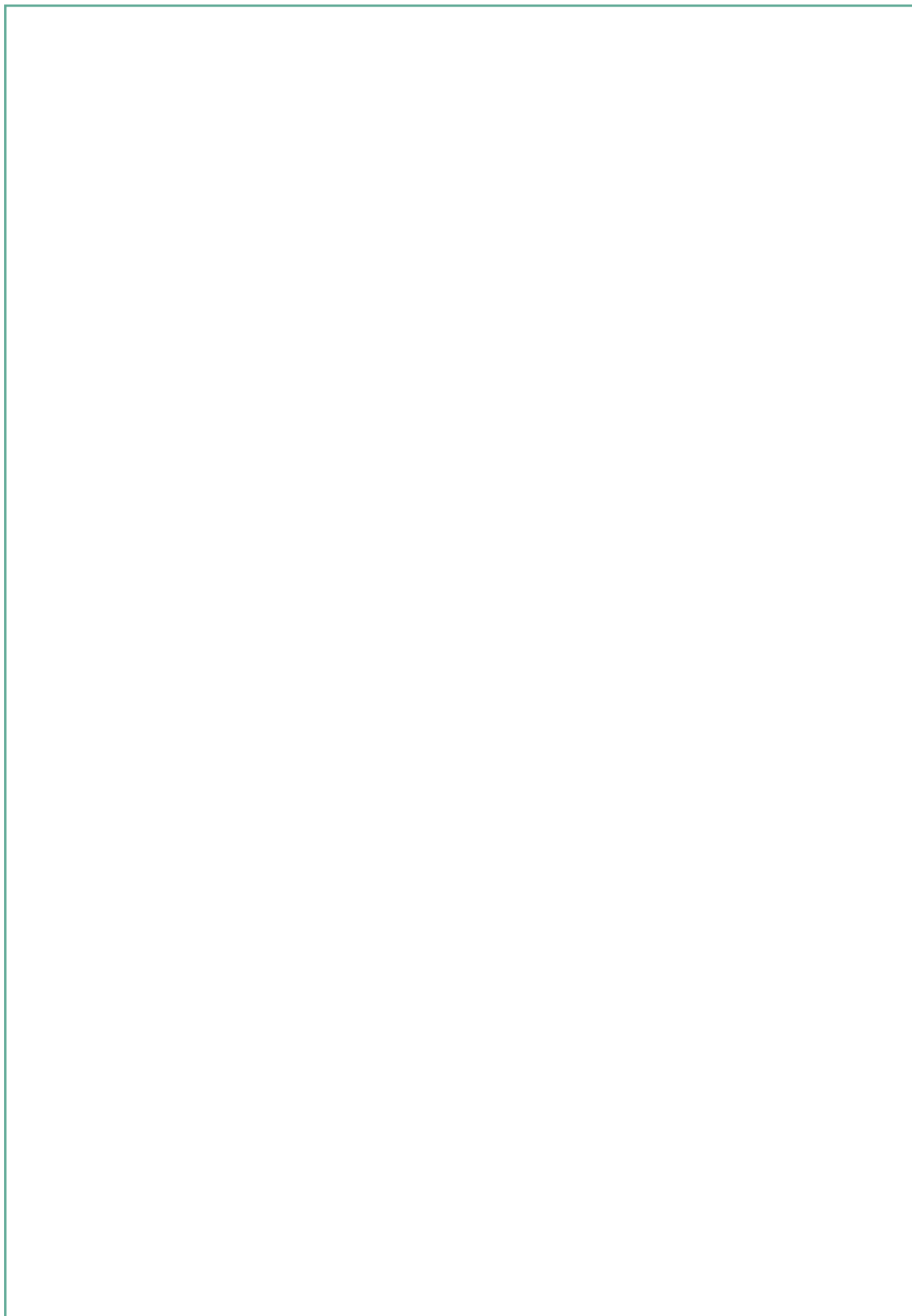
Kako smo zgodbo videli mi?

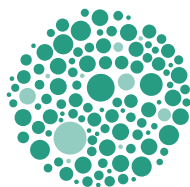
Zgodbo lahko preslikamo na primere posameznikov, ki so trpeli in še vedno trpijo zaradi stresa, depresije ali drugih neprijetnih čustev. Mnogi vložijo veliko energije v to, da bi se izognili ali potlačili negativne spomine, občutke in izkušnje, čeprav to terja veliko truda in je lahko izčrpavajoče. Nekateri celo menijo, da se je taka strategija zanje izkazala učinkovita in je vredna njihove energije – zakaj bi torej tvegali s prevzemanjem drugih strategij? Ne zavedajo pa se, da bi z drugačnim – bolj odprtim in sprejemajočim – pristopom lahko morda lažje zaživali s stvarmi, ki jih bremenijo, in da je vredno poskusiti.

Vaši vtisi in zapiski ob / po srečanju

Vaši vtisi in zapiski ob / po srečanju







6. ČUJEČE NAPREJ

Šesto srečanje

*Biti na soncu,
biti v senci,
sedeti na kamnu, na travi ali trnju ...
... nič ni brez dobrega ali slabega.
Brez sence pozabiš na toplino sonca,
brez sonca se ne moreš skriti v senco.*

*Biti prijazno sonce
in topla senca
zase ...
... in za vse okoli sebe ...
(VP)*

Redna praksa čuječnosti pomaga pri ohranjanju ravnotežja v življenju. Dobre namene glede nadaljevanja prakse tudi po koncu programa lahko okrepimo tako, da jih povežemo s pozitivnimi razlogi, zakaj je to dobro za nas.

Ob zaključku programa je ključen pogled nazaj – na to, kaj smo se v programu naučili. Za lastno refleksijo lahko pomagajo naslednja izhodišča:

Zanimivo je opazovati, kako sedaj doživljate vaje iz začetka programa, npr. Vajo opazovanja telesa. Se je v toku programa vaše doživljanje te in drugih vaj kaj spremenilo? Kako si razlagate morebitne spremembe?

- Pomislite tudi, kaj so bili vaši prvotni razlogi, da ste se udeležili programa. Kaj ste si želeli/upali, da boste dobili, kakšna so bila vaša pričakovanja?
- Vztrajali ste do konca programa – kaj vas je motiviralo, da ste ostali v programu?
- Kaj ste v programu pridobili?
- Ste morali morda kaj žrtvovati za svojo udeležbo v programu?

Vzdrževanje redne prakse brez tedenskih srečanj je izziv za vse. Zato je pomembno, da namenimo pozornost vprašanju, na kakšen način bomo nadaljevali oz. nadgrajevali osvojeno. Načrti med posamezniki se običajno med seboj dokaj razlikujejo. Dobrodošlo je, če si jih zapišemo.

Čeprav je to zadnje srečanje programa, se s tem praksa čuječnosti in vsega, kar smo se naučili, ne konča. V programu smo šele pričeli proces spoznavanja trenutka tukaj in zdaj – in torej čuječnosti. V svojem nadaljnjem vsakdanjiku pa imamo vedno znova priložnost, da nadaljujemo ta proces. Na ta način do sebe (in svojih ranljivosti) ter tudi do drugih okoli sebe pristopamo na bolj ljubeč in prijazen način.



Izroček 6.1

Povzetek 6. srečanja: Čuječe naprej

Skozi celoten Program NARA smo govorili o prednostih zavedanja, sprejemanja in čuječega odzivanja na situacije v primerjavi s hitrimi in v naprej programiranimi avtomatičnimi reakcijami.

Sprejemanje je pogosto odskočna deska za vedenja, ki vodijo v spremembo notranjega in zunanje-ga sveta udeležencev. Vendar obstajajo situacije in občutki, ki jih je zelo težko ali celo nemogoče spremeniti. V takih situacijah je lahko za nas škodljivo, da poskušamo rešiti problem, ki ga ni mogoče rešiti. Lahko se namreč zgodi, da s tem, ko poskušamo rešiti nerešljiv problem oz. ne sprejemamo realnosti situacije, pristanemo pri „udarjanju z glavo ob zid“, pri čemer se samo utrudimo ter svoj občutek nemoči in depresije celo povečamo. V takšnih situacijah lahko vseeno ohranimo del svojega dostojanstva in kontrole s tem, da se zavestno in čuječe odločimo, da ne bomo poskušali prevzemati kontrole nad situacijo in jo bomo sprejeli takšno, kot je. Pri tem poskusimo ohranjati prijazen odnos do situacije in naših odzivov nanjo. Če se sami odločimo, da v določeni situaciji ne bomo ukrepali, ampak jo bomo sprejeli, to boljše vpliva na naše počutje, kot če smo se prisiljeni vdati po neuspešnih poskusih obvladovanja situacije.

V t.i. *Molitvi spokojnosti* prosimo za:

- milost, da bi lahko s **sproščenostjo** sprejeli stvari, ki jih ne moremo spremeniti,
- **pogum**, da spremenimo stvari, ki jih je potrebno spremeniti,
- in za **modrost**, da razlikujemo eno od drugega.

Kako naj najdemo to sproščenost, ta pogum, to modrost? Nekje v sebi že imamo vse te vrline – naša naloga je, da se jih zavemo (in s tem aktiviramo). In način, kako priti do tega, je čuječe zavedanje vsakega trenutka.

PRIHODNOST

V tem trenutku se odločite, kakšen bo reden vzorec vaše vadbe v naslednjih tednih, dokler se ponovno ne srečamo, in držite se tega načrta v največji možni meri. Bodite pozorni na težave, ki se bodo pojavile, da se bomo o njih lahko pogovorili naslednjč.

Zapomnite si, da redna vaja dihalnega prostora omogoča, da pri sebi preverite, „kako ste“- da najdete stik s sabo in sedanjim trenutkom, večkrat na dan. Naj bo to tudi vaš prvi odziv ob težavah, stresu ali nesreči.

Jon Kabat-Zinn (eden od začetnikov programov čuječnosti) o redni vadbi pravi, da se je bolje vsak dan posvečati izdelovanju padala, kot pa čakati na čas, ko bo potrebno skočiti z letala.



Izroček 6.2

Vsakodnevna čuječnost

Nekaj predlogov za čuječnost v vsakodnevnem življenju:

- Takoj, ko se zjutraj zbudite, preden vstanete iz postelje, usmerite svojo pozornost na dihanje. Čuječe opazujte 5 vdihov in izdihov.
- Bodite pozorni na spremembe v svoji drži. Opazujte občutke svojega telesa in uma, ko prehajate iz različnih pozicij – ležanje, sedenje, stoja, hoja.
- Vsakič, ko zaslišite zvonjenje telefona, ptičje petje, smeh, avtomobilsko hupo, veter, kako se zapirajo vrata ... – uporabite ta zvok kot opomnik čuječnosti. Resnično poslušajte in bodite prisotni in budni.
- Tudi skozi dan si vzemite nekaj trenutkov za opazovanje svojega dihanja. Čuječe opazujte 5 vdihov in izdihov.
- Kadarkoli jeste in pijete, si vzemite minuto in dihajte. Poglejte hrano z zavedanjem, da je hrana povezana s stvarmi, ki so poskrbele za njeno rast. Lahko vidite sonce, dež, zemljo, kmeta, voznika tovornjaka v svoji hrani? Bodite pozorni, ko jeste, zavestno uživajte hrano za svoje telesno zdravje. Usmerite pozornost na gledanje, vonjanje, okušanje, žvečenje in požiranje hrane.
- Bodite pozorni na svoje telo, ko hodite ali stojite. Vzemite si trenutek za opazovanje svoje drže. Bodite pozorni na stik svojih stopal s podlago. Občutite zrak na svojem obrazu, rokah in nogah, medtem ko hodite. Ali hitite?
- Med pogovorom usmerite pozornost na poslušanje in govorjenje. Lahko samo poslušate, ne da bi se strinjali ali ne strinjali, odobraval ali ne odobraval, ali načrtovali, kaj boste povedali, ko boste na vrsti? Lahko poveste samo tisto, kar morate povedati, ne da bi precenjevali ali podcenjevali? Lahko opazujete, kaj občutita telo in um?
- Vsakič, ko čakate v vrsti, izkoristite čas, da opazujete stojo in dihanje. Bodite pozorni na stik svojih stopal s podlago in kaj občuti vaše telo. Usmerite pozornost na dvigovanje in spuščanje svojega trebuha. Ste nestrpni?
- Bodite pozorni na katerekoli občutke napetosti v svojem telesu čez dan. Poskusite dihati vanje in izdihovati napetost. Se napetost skladišči v kakšnem delu vašega telesa? Npr. v vratu, ramenih, želodcu, grlu ali križu? Če je možno, se raztegnite ali delajte jogo enkrat na dan.
- Usmerite pozornost na izvajanje dnevnih aktivnosti, kot so umivanje zob, tuširanje, česanje las, obuvanje, opravljanje dela. Vpeljite čuječnost v vsako aktivnost.

- Ob koncu dneva si lahko zapišete v svoj dnevnik, kaj vam je v današnjem dnevu:
 - prineslo užitek (v čem ste uživali – npr. v pogovoru s prijateljem),
 - za katero stvar ste hvaležni (lahko je tudi malenkost, npr. za tople sončne žarke na poti domov),
 - in s čim, kar ste naredili, ste zadovoljni (npr. s plačilom položnic).
- Preden greste zvečer spat, si vzemite nekaj minut in usmerite svojo pozornost na dihanje. Čuječe opazujte 5 vdihov in izdihov.



Izroček 6.3

Vprašalnik POGLED NA PROGRAM

(vprašalnik je namenjen samo vaši uporabi)

Kako pomemben je bil za vas ta program?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Povsem nepomemben									Zelo pomemben

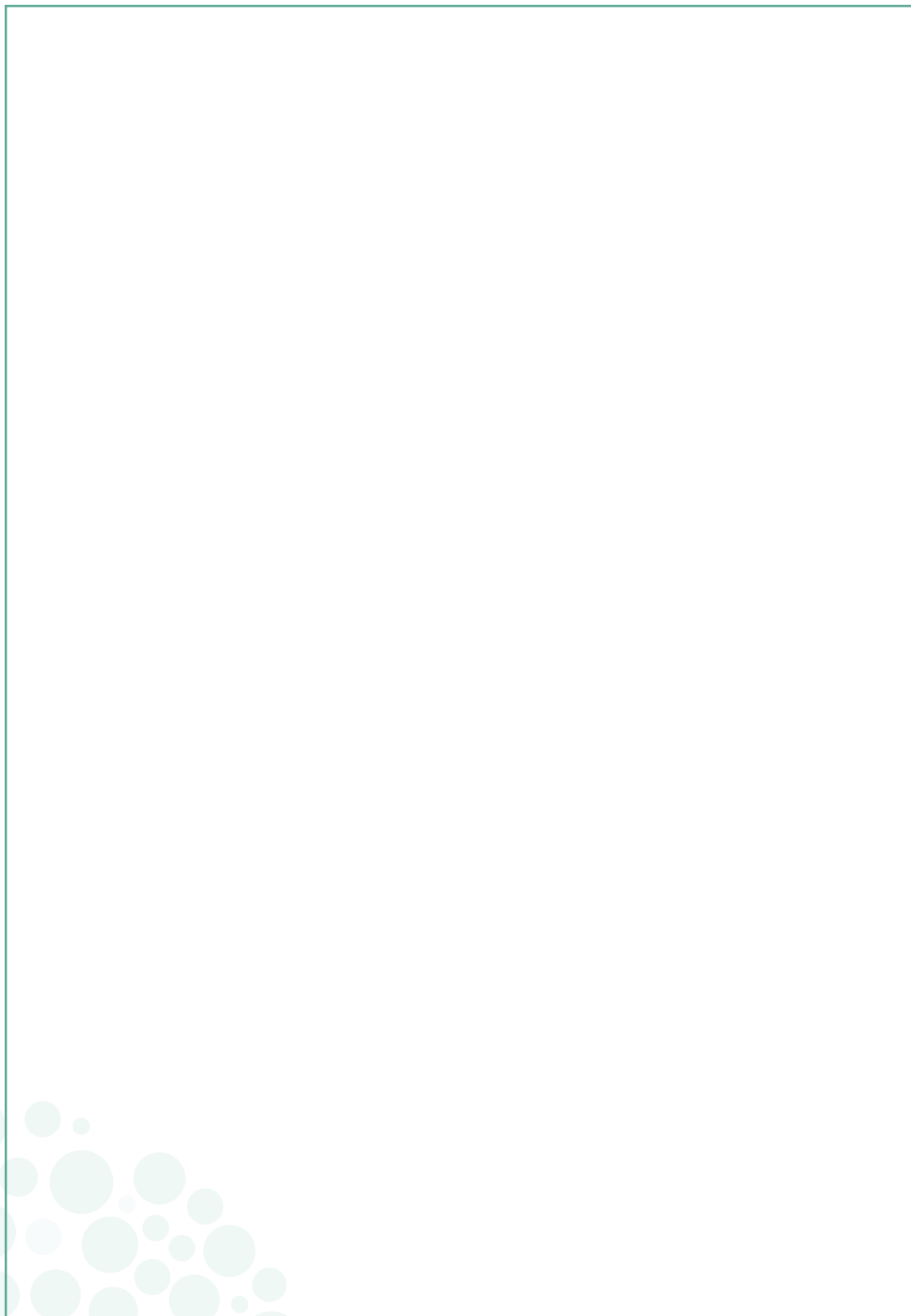
Zakaj ste izbrali to oceno?

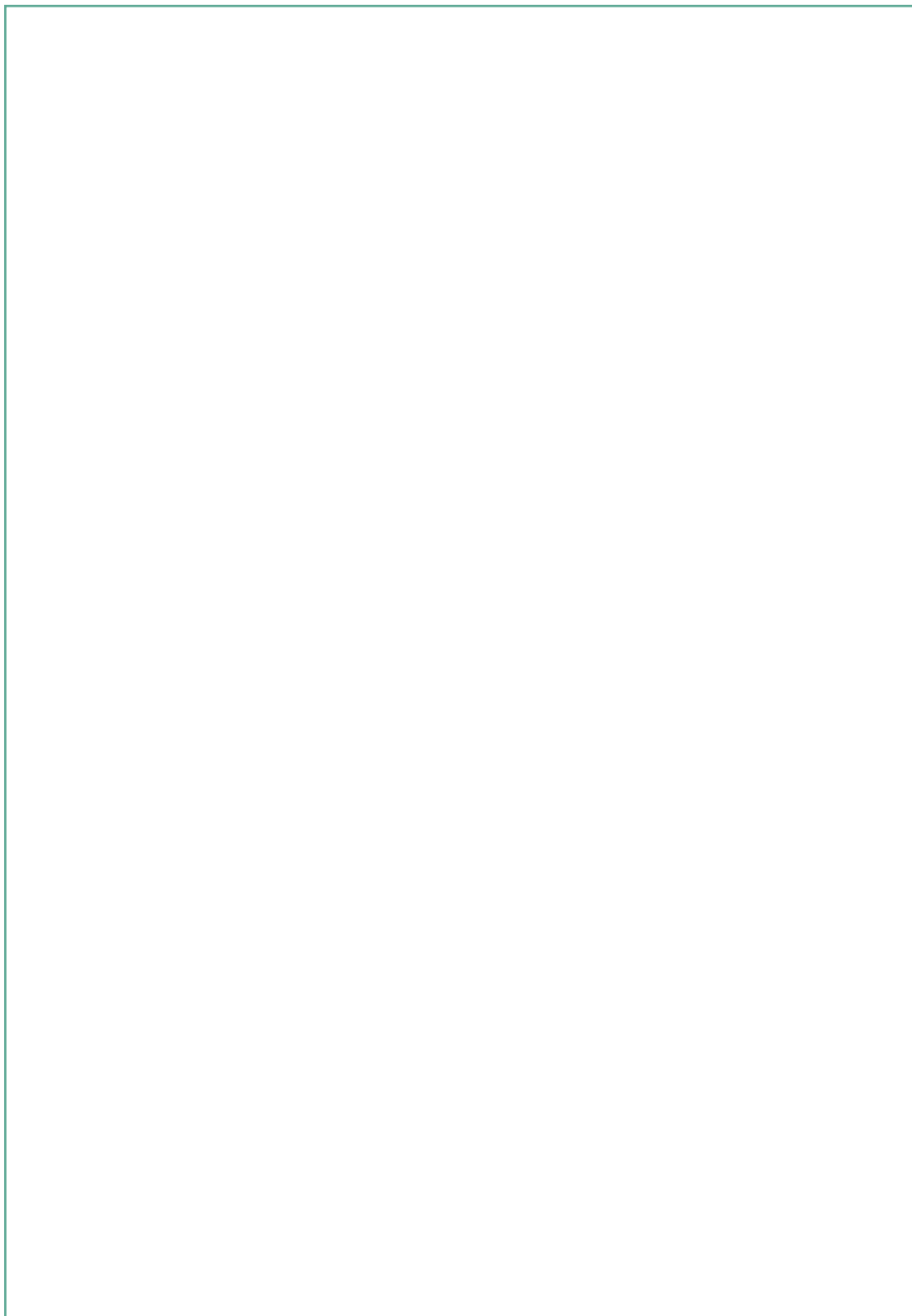
<i>Kakšna so bila vaša pričakovanja na začetku (kaj ste upali, da boste dobili)?</i>	<i>Kaj ste dobili v programu?</i>

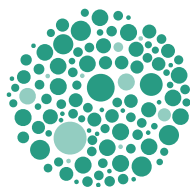
Ste morali kaj žrtvovati za udeležbo v programu oz. je program prinesel za vas kaj negativnega?

Kaj bi svetovali sebi za naprej – za vzdrževanje osvojenega?

Vaši vtisi in zapiski ob / po srečanju







DAN V TIŠINI

*Tišina, ki je glasna,
barvita, pestra, zanimiva ...*

*a hkrati tiha, intimna,
tvoja, globoka, univerzalna, prazna ...*

*Samo majhna vrata
komunikacije zapreš, pa
se ti odprejo horizonti ...*

(AP)



Izroček 7.1

DAN V TIŠINI

Na tem mestu lahko zapišete svoje vtise o dnevu v tišini.

ZAPIS PRED SREČANJEM

Pomislite, kakšna pričakovanja imate o tem dnevu?

ZAPIS PO SREČANJU

Kako ste ga doživljali? Kaj je bilo najtežje? Kaj je bilo prijetno?

Kaj ste pridobili s to izkušnjo?

Kako si razlagate pomen te celotne vaje oz. dneva?

Zapišite še kak drug vtis.

ZAKLJUČEK

Med mojstri čuječnosti kroži zgodba:

Vajenec čuječnosti je že nekaj časa redno in vsak dan prakticiral vaje, vendar so mu misli ves čas uha-jale. Bil je nezadovoljen, zato se je odpravil k mojstru po nasvet. Mojster je njegove pritožbe poslušal z blagim nasmehom na ustih. Na koncu pa mu je rekel: „Kar nadaljij z vadbo, tudi to bo minilo.“

Vajenec je nadaljeval z vajami in čez čas res boljše obvladoval svoje misli. Bil je zadovoljen in se je odpravil k mojstru, da mu poroča o svojem napredku. Mojster je njegove besede poslušal z blagim nasmehom na ustih. Na koncu pa mu je rekel: „Kar nadaljij z vadbo, tudi to bo minilo.“

Zgodba pripoveduje o zavedanju minljivosti vsega in o sprejemanju situacije takšne, kot je. Tudi na naši poti se bodo prepletali časi, ko bomo lahko čuječi brez težav, in časi, ko bodo prevladali avtomatični vzorci. Pomembno je, da smo prijazni do sebe, da sprejmemo trenutno situacijo in da vztrajamo.

Zato ...: „Kar nadaljijte z vadbo.“

SEZNAM LITERATURE O ČUJEČNOSTI

Vabimo vas, da ostanete v stiku s čuječnostjo tudi s podporo literature. Navajamo nekaj naslovov knjig in spletno stran Programa NARA, na kateri informacije redno posodabljam.

Knjige v slovenščini:

- J. Kabat-Zinn (2011). *Kamorkoli greš, si že tam: z meditacijo iz spanca avtomatizma v vsakdanjem življenju*. Ljubljana: Iskanja.
- T. Nhat Hanh (2004). *Mir v vsakem koraku: meditacija v vsakdanjem življenju*. Ljubljana: Iskanja.
- T. Nhat Hanh (2012). *Resnična ljubezen: praksa za prebujenje srca*. Brežice: Primus.
- T. Nhat Hanh (2012). *Čudež pozornosti: uvod v meditacijsko prakso*. Brežice: Primus.
- T. Nhat Hanh (2013). *Delo: kako najti veselje in pomen v vsakem trenutku*. Brežice: Primus.
- T. Nhat Hanh (2013). *Dotik življenja: odkrijte čarobnost sedanjega trenutka*. Brežice: Primus.
- M. Williams in D. Penman (2015). *Čuječnost: kako najti mir v ponorelem svetu*. Tržič : Učila International.

Knjige v angleščini:

- J. Kabat-Zinn (1996). *Full catastrophe living*. London: Piatkus.
- M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal in J. Kabat-Zinn (2007). *The mindful way through depression*. New York & London: Guilford Press.
- M. Williams in D. Penman (2011). *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. London: Piatkus.

Spletna stran naših programov

- www.zivziv.si/nara

SEZNAM VIROV

Iz spodnjih virov smo črpali naš priročnik

- R. A. Baer, E. Walsh in E. L. B. Lykins (2009). *Assessment of mindfulness*. V F. Didonna (Ur.), *Clinical Handbook of Mindfulness*, (str. 153 – 168). New York: Springer.
- K. W. Brown in R. M. Ryan, (2003); v R. A. Baer, G. T. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer in L. Toney (2006). *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness*. *Assessment*, 13(1): str. 27 – 45.
- P. Collard. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Dummies*. Cornwall: John Wiley & Sons, Ltd.
- J. Kabat-Zinn (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion Books.
- Z. Segal, M. Williams, J. Teasdale (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York & London: Guilford Press.
- Z. Segal, M. Williams, J. Teasdale (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York & London: Guilford Press.
- A. Tančič Grum in V. Poštuvan (2012). *Program NARA. Obladovanje stresa in depresije skozi čuječnost. Gradivo za izvajanje vaj doma (zvočni posnetek)*. Koper: Slovenski center za raziskovanje samomora. Inštitut Andrej Marušič. Univerza na Primorskem.

Izročki, ki so prirejeni po knjigi *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (Segal, Williams, Teasdale, 2013) so: 1.2, 1.4, 2.1 – 2.7, 3.1 – 3.2, 3.4 – 3.7, 4.1 – 4.7, 5.1, 5.3, 5.5 – 5.8 in 6.1 – 6.2. Izroček 1.1 je prirejen po *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (Segal, Williams, Teasdale, 2002).

Avtorji poezije v priročniku so nekateri voditelji naših programov čuječnosti (zapisani po poglavjih, kjer so njihova dela):

- Alenka Tančič Grum (Stanje avtopilota)
- Miran Babič (Čuječe dihanje)
- Tina Podlogar (Ostajati prisoten)
- Dimitrij Banda (Misli niso dejstva)
- Janina Žiberna (Biti s težavo)
- Vita Poštuvan (Čuječe naprej)
- Ana Petrović (Dan v tišini)

PROJEKT MOČ – POMOČ LJUDEM, ZNANJE STROKOVNJAKOM

Projekt MOČ stremi k celovitejšemu pristopu na področju javnega duševnega zdravja preko uravnoteževanja dostopnosti strokovne pomoči, širjenja znanja strokovnjakom in nudenja strategij za učinkovitejše spoprijemanje s stresnimi situacijami.

Nosilec projekta je Nacionalni inštitut za javno zdravje. Partnerji projekta so OZARA Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja; Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, Slovenski center za raziskovanje samomora ter Slovensko združenje za preprečevanje samomora, Center za psihološko svetovanje POSVET.

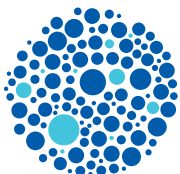
Programne NARA izvaja Slovenski center za raziskovanje samomora, ki deluje v okviru Inštituta Andrej Marušič Univerze na Primorskem, s sodelovanjem in sofinanciranjem različnih partnerjev.



Izvoja

SCSR, Inštitut Andrej Marušič

Univerza na Primorskem
Muzejski trg 2, 6000 Koper
www.zivziv.si/NARA, www.iam.upr.si



**Slovenski
center za
raziskovanje
samomora**



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

mōč



**norway
grants**

Vita in Alenka se že od nekdaj zanimata za skrivnosti človeške biti.

Kot psihologinji se ukvarjata z razvojem in implementacijo javno-zdravstvenih in kliničnih programov promocije duševnega zdravja in preprečevanja depresije, samomora in drugih stisk.

Še preden sta se leta 2009 udeležili delavnice čuječnosti pri prof. Williamsu sta se ukvarjali s psihoterapevtskim in svetovalnim delom, principi celostnega kvalitativnega raziskovanja v znanosti in se urili v jogijskih vajah. Od leta 2011 z željo najti načine, kako po najboljših močeh pomagati človeku v stiski, koordinirata razvoj programov čuječnosti NARA pri nas.

Radi uživata v skupnih dogodivščinah kje po svetu ali samo na poti do bližnjega parka. Kjerkoli je priložnost za zaznavanje drobnih lepot življenja.