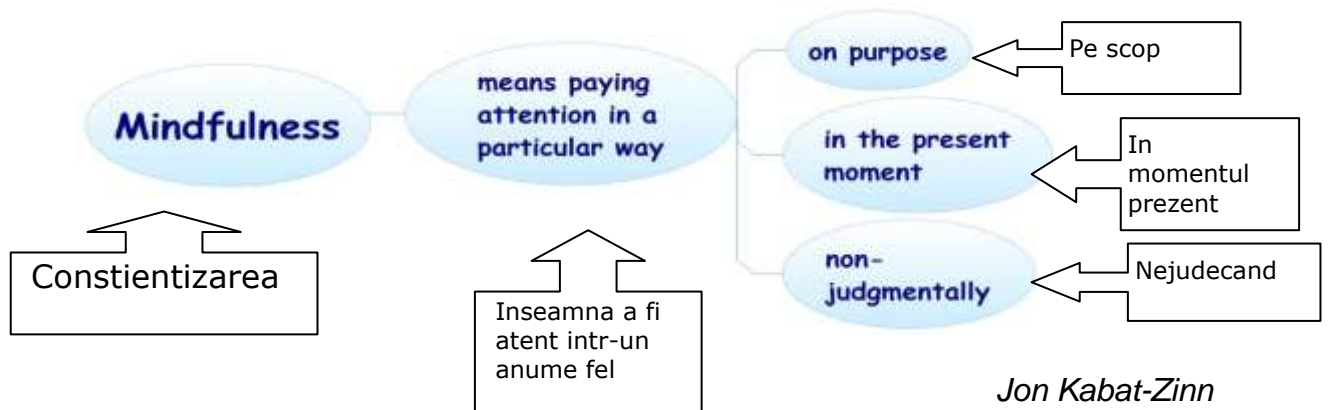


Constientizarea/a fi atent la



Ce este constientizarea?

Constientizarea este o practica estica, straveche care este foarte relevanta pentru vietile noastre astazi. Constientizarea este un concept foarte simplu. Constientizarea inseamna a fi atent intr-un fel particular: pe scop, in momentul prezent, si nejudecand.



Constientizarea nu este in conflict cu nici o credinta sau traditie, indiferent ca este de natura religioasa, culturala sau stiintifica. Este un mod practic de a observa ganduri, senzatii fizice, vederi, sunete, mirosuri – orice nu observam poate, in mod obisnuit. Abilitatile acestea pot fi simple, dar pentru ca este atat de diferit de felul cum mintea noastra se comporta in mod normal, ne ia foarte multa practica.

De exemplu, am putea merge in gradina si privind in jur sa gandim: "Iarba asta chiar ar trebui tunsa, si peticul acesta de legume arata foarte dezordonat". Un copil, pe de alta parte, va striga extaziat: "Hei – vino sa vezi furnica asta!"

Constientizarea poate fi pur si simplu ceea ce nu observam in mod normal, pentru ca mintea noastra este prea ocupata cu trecutul sau viitorul – gandind la ceea ce avem de facut ori ceea ce am facut.

Constientizarea poate fi descrisa ca fiind alegerea si invatarea, sa controlam focalizarea/indreptarea atentiei.

Pilotul automat

Uneori putem conduce o masina kilometri intregi pe "pilot automat", fara a fi constienti, intr-adevar, de ceea ce facem.



De asemeni, putem sa nu fim "prezenti" moment cu moment, de multe ori, in viata noastra, putem fi departe fara sa ne dam seama.

Pe pilot automat, este cel mai probabil sa avem "butonul apasat", evenimentele din jurul nostru si gandurile, sentimentele si senzatiile (de care putem fi constienti doar obscur) pot declansa obiceiuri vechi de gandire, care adesea sunt inutile si pot duce la inrautatarea moralului.

Prin devenirea din ce in ce mai constienti de gandurile, sentimentele si senzatiile corpului nostru clipa de clipa, ne dam posibilitatea unei mai mari libertati si alegeri; nu mai trebuie sa intram in aceleasi "ciclu mental" care, posibil ne-a creat probleme in trecut.

Activitatea constienta

Daca spalam vasele in fiecare seara, posibil sa tindem sa fim "in capul nostru", pe masura ce spalam sa ne gandim la ceea ce avem de facut, ce am facut in timpul zilei, ingrijorandu-ne pentru evenimentele viitoare sau regretand actiuni din trecut. Iarasi, un copil poate vedea lucrurile diferit: "Asculta bulele alea! Sunt distractive!"



Spalatul vaselor sau o alta activitate de rutina ar putea deveni o (practica), activitate constienta de rutina pentru noi. Putem observa temperatura apei si cum aceasta se simte pe piele, textura bulelor si cum le simtim pe piele, si da, e posibil sa auzim cum pocnesc bulele incet. Sunetul facut de contactul vaselor cu apa. Finetea suprafetei farfuriilor, si textura buretelui. Doar observand ceea ce in mod normal noi nu observam.

O plimbare facuta in mod constient aduce noi placeri. Mersul este ceva ce facem cu totii intr-un anumit moment al zilei. Putem exersa, chiar si pentru doar cateva minute odata, mersul constient.

Decat sa fim in "capul nostru", putem privi in jur si sa observam ce vedem, ce auzim, ce simtim. Putem observa in corpul nostru senzatii doar prin actiunea mersului. Observand senzatia de miscare al picioarelor, bratelor, capului si corpului pe masura de pasim, sa observam respiratia.

Vor exista ganduri ce vor interveni intr-una, dar le putem doar observa, si apoi ne aducem atentia inapoi la mersul nostru. Cu cat mai multa practica cu atat vom observa acele ganduri aparand, dar va fi in regula. Singurul scop al activitatii constiente este sa ne aducem atentia inapoi la activitate in mod continuu, observand senzatiile externe si interne.

Respiratia constienta

Respiratia, este primordial de controlat in Meditatie constienta. Desi, golul principal de realizat este o constientizare calma, fara a judeca, permitand gandurilor si sentimentelor sa vina si sa plece fara sa fim prinsii de ele. Aceasta creaza calmitate si acceptare. Asadar:



- ❖ Aseaza-te confortabil, cu ochii inchisi si spatele rezonabil drept;
- ❖ Indreapta-ti atentia catre respiratie;
- ❖ Cand gandurile, emotiile, senzatiile fizice sau sunete externe se fac prezente, pur si simplu accepta-le, acordandu-le spatiu sa vina si sa plece fara sa le judeci;
- ❖ Cand observi ca atentia ta a fost prinsa intr-un vartej si devine prinsa in ganduri si simtiri, simplu observa unde e atentia, si ca a fost cuprinsa de vartej, apoi o aduci inapoi catre respiratie.

Este in regula si natural sa apara ganduri, si atentia ta sa le urmeze. Nu conteaza de cate ori se intampla asta, doar continua sa aduci atentia inapoi pe respiratie.

Meditand asupra respiratiei 1 (Kabat-Zinn 1996)



Angajeaza-te intr-o postura confortabila intins pe spate sau in sezut. Daca stai asezat, tine spatele drept si lasa umerii sa cada.

Inchide ochii daca te simti mai confortabil.

Adu-ti atentia catre abdomen, simte-l ridicandu-se (umflandu-se) usor cand inspiri si lasandu-se (dezumflandu-se) cand expiri.

Tine-ti focalizarea pe respiratie, "fiind cu" fiecare inspiratie pe durata sa si fiecare expiratie pe durata sa, ca si cum ai pluti pe valurile propriei tale respiratii.

De fiecare data cand observi ca mintea ta s-a indepartat de la respiratie, observa ce anume te-a determinat sa faci acest lucru si usor revino cu atentia la abdomen si senzatiile respiratiei de cum intra si iese.

Daca mintea (calatoreste), se indeparteaza de respiratie de o mie de ori, atunci treaba ta, este pur si simplu sa il aduci inapoi de fiecare data, nu conteaza cu ce devine preocupat.

Practica acest exercitiu timp de cincisprezece minute zilnic, chiar daca il simti sau nu, pentru o saptamana si vezi cum se simte sa incorporezi o practica disciplinata de meditatie in viata ta. Fii atent cu se simte sa petreci un timp, zilnic, cu respiratia ta fara sa ai nimic altceva de facut.

Meditand asupra respiratiei 2 (Kabat-Zinn 1996)

- ❖ Angajeaza-te in respiratie intr-un moment diferit al zilei, simtind abdomenul, treci prin doua trei urcari si coborari;
- ❖ Constientizeaza gandurile si senzatiile acestui moment, doar observandu-le fara sa le judeci sau sa te judeci;
- ❖ In acelasi timp, constientizeaza orice schimbare in modul de a privii lucrurile si simtii despre tine insuti.



Folosind constientizarea pentru a menaja experientele negative (ganduri, sentimente, evenimente)



Pe masura ce devenim mai experti in folosirea constientizarii pentru respiratie, senzatii ale corpului si activitati zilnice de rutina, putem sa invatam sa constientizam gandurile si sentimentele, sa devenim observatori, si sa le acceptam din ce in ce mai mult. Aceasta conlude cu sentimente mai putin suparatoare si creste abilitatea noastra de a ne bucura de viata.

Cu constientizarea, chiar si cele mai deranjante senzatii, ganduri si experiente pot fi vazute printr-o perspectiva mai larga – ca evenimente trecatoare prin minte mai degraba, decat ca fiind "noi" sau ca fiind neaparat adevarate. (Brantley 2003)

Cand vom fi devenit mai familiari in folosirea constientizarii, o putem utiliza chiar si cand experimentam stres intens, prin constientizarea experientei actuale ca un observator, folosind respiratia constienta si focalizand atentia pe respiratie, ascultand acele ganduri stresante constient, recunoscandu-le ca fiind doar ganduri, respirand cu ele, permitandu-le sa se intample fara sa le credem sau sa ne certam cu ele. Daca gandurile sunt prea puternice sau tari, atunci ne putem muta atentia pe respiratie, pe corp sau sunetele din jurul nostru.

Jon Kabat-Zinn foloseste exemplul cu valurile, pentru a se ajuta sa explice constientizarea.

Gandeste-te la mintea ta ca fiind suprafata unui lac sau ocean. Tot timpul sunt valuri pe apa, uneori mai mari, alteori mai mici – uneori imperceptibile. Valurile apelor sunt starnite de vanturi, care vin si pleaca si variaza in directie si intensitate exact cum fac si vanturile de stres si schimbare din vietile noastre, care rascolesc valuri in mintea noastra. Orice am face pentru a le preveni, vanturile vietii si mintii vor sufla.

"Nu poti opri valurile, dar poti invata sa navighezi"
(Kabat-Zinn 2004)

