

# Mindfulness a hétköznapiakban

## Éld át a pillanatot – de hogyan kell azt csinálni? 3 mindfulness gyakorlat, hogy Te is jelen légy!

Az élet pillanatokból áll. Sok elvesztegetett pillanat egy elvesztegetett élet. Legértékesebb és leginkább véges erőforrásunk a figyelmünk. Nem mindegy, hogy az adott pillanatban jelen vagyunk-e, azaz figyelünk-e, és ha igen, mire.

- Képes vagy élvezni a kávé ízét, illatát, zamatát?
- Képes vagy a gyerekeiddel, kollégáiddal együtt nevetni, benne lenni a történésekben, vagy a feladataidon jár az eszed?
- Fontos számodra az egészség, a család vagy a boldogság? Engeded, hogy a hétköznapi, csip-csup elintéznivalók és bosszúságok eltereljék a figyelmed az igazán fontos dolgokról?



## Kilépés az automata üzemmódból

Elménk napi 50.000-120.000 gondolatot generál. Még be sem fejeztünk egy feladatot, máris a következőn jár az eszünk. Mit kell csinálni, mit kell elintézni? Folyvást csak tervezgetünk, feladatlistákat írunk, aggódunk. A jövőnkön való morfondírozás ugyanis óhatatlanul aggodalmakat is hoz magával, a múlton rágódás

haragot, szomorúságot, bűntudatot és még ezer féle kellemetlen érzést. Még az olyan pozitív dolgok, mint a nyaralás is számtalan aggódnivalót rejteget. „*Vajon a szálloda, amit lefoglaltam, elég csendes? Lehet ott parkolni?*” „*Megvettem a nyaraláshoz szükséges dolgokat, vagy elfelejtettem valamit?*” Jövünk-megyünk, autóban és buszokon zötykölődünk, gondolatink azonban messze járnak.



Néha a valóságtól, a napi történésektől olyan messze vagyunk, hogy észre sem vesszük, ha elmegy mellettünk egy rég nem látott, kedves ismerősünk az utcán. Hiába piros a lámpa, az autóban ülve nem a gyalogosokat, nem az utcát nézzük, hanem telefonálunk vagy az otthoni teendőkön morfondírozunk.

Mindezt ráadásul észre sem vesszük. Elménk automatikusan generálja, dobja fel nekünk feladataink, intéznivalóink, múltbéli lezáratlan ügyeink egész sorát.

Milyen jó lenne megállni egy kicsit és csak úgy élvezni a jelen pillanatot!

**Tényleg szeretnéd megtanulni a mindfulness meditációt?** Nézd meg itt, mikor lesz a következő mindfulness tanfolyam!

**mindfulness tanfolyam**

**KATT IDE>>>** <http://mindfulnessitthon.hu/mindfulness-es-terapia/>

## **3 gyakorlat, ami segít kiszállni a mókuserékből**

Néha azt érezzük, az élet elrohan mellettünk. Van megállás? Van.

Minél inkább jelen vagyunk, minél inkább képesek vagyunk figyelmünket a jelenben tartani, annál inkább növekszik a boldogságszintünk. Elménket egyféléképp tudjuk megszabadítani a mentális terheléstől: úgy, ha odafigyelve tesszük azt, amit teszünk. Ezáltal hatalmas lökést adunk teljesítményünknek. Az összes magasabbrendű képesség, úgymint problémamegoldás, memória vagy stresszkezelő készség bámulatos mértékben javul. Pusztán azáltal, hogy tehermentesítjük az elmét, elégedettségünk és belső stabilitásunk a többszörösére nő.

”

*„A tudatos jelenlét azt jelenti, hogy teljes figyelmünkkel, ítéletmentesen fordulunk a jelen pillanat felé.”*

Jon Kabat Zinn

Azaz nem gondolkodunk a valóságról, hanem teljes figyelmünkkel benne vagyunk. Amikor valóban jelen vagyunk és figyelünk, pusztán az érzékszerveink észleléseire hagyatkozunk. Mi történik bennem és körülöttem itt és most? Mi zajlik az elmémben? Milyen most az elmém? Haragos? Szétszórt? Fáradt?

Vajon képesek vagyunk-e ítéletmentesen, pusztán az érzékszerveinkre hagyatkozva megtapasztalni azt, ami van? Vagy inkább ítéletet hozunk mindenről, hogy ez jó, ez nehéz, az túl sokba kerül, ő szimpatikus, ő pedig késős és udvariatlan?

Alapvető fontosságú, hogy megtanuljunk „csak úgy” jelen lenni – gondolatok serege, ítékezés és címkegyártás nélkül. És akkor a rohanás helyett megjelenik az egyensúly, a problémák és agyalás helyett a bölcsesség, aggodás helyett a nyugalom.

Szeretnél kiegyensúlyozottabbá válni, bölcsebben és nyugodtabban élni a hétköznapjaidat? Akkor a tudatos jelenlét, az éber figyelem jó, ha a napi rutinodban szerepel. Egyrészt érdemes napi rendszerességgel gyakorolni a mindfulness meditációt.

## A tudatosság növelése - dióhéjban

1. Alapvető fontosságú, hogy megtanuljunk „csak úgy” jelen lenni – gondolatok serege, ítékezés és címkegyártás nélkül. És akkor az rohanás helyett megjelenik az egyensúly, a problémák és agyalás helyett a bölcsesség, aggodás helyett a nyugalom.
2. A második dolog, amit a belső egyensúly eléréséért tehetsz, hogy egy kis odafigyeléssel szokásoddá teszed, hogy teljes figyelmet szentelsz a dolgoknak.

A kiegyensúlyozottság éppúgy tanulható, ahogyan csellózni is meg lehet tanulni.

Lássuk, hogyan!

## 3 tudatosságot növelő gyakorlat



### **1, Egyszerre csak egy dolgot csinálj!**

Azaz sürgősen hagyd abba a multitasking-nak nevezett feladatvégzést. Sokszor hallottuk, hogy nem tesz jót, ha párhuzamosan több dolgot csinálunk. Megvalósítani azonban, hogy ne szakítsanak félbe (vagy mi ne szakítsuk félbe magunkat), nagyon nehéz.

Ha csakis arra az egy dologra fókuszálunk, amit éppen csinálunk, tehermentesítjük az elmét. A single-tasking az a csodaszer, amitől egyszer csak úgy érzed, van idő! A dolgok szépen, sorjában elintéződnek, kapkodás és a sürgetés kényszere nélkül. Ráadásul minden figyelmesen végzett cselekvés meditáció is egyben.

Mosogass úgy, hogy közben nem agyalsz, nem gondolkodsz – hanem hallgatod a víz zubogását, érzed a mosogatószer illatát, és a kis kipukkanó mosogatóhab-buborékokat a karodon. Amikor észreveszed, hogy máson jár az eszed és már nem a mosogatóra figyelsz, tereld vissza a figyelmed a soron következő tányérra, a mosogatóhabra, a tányérok okozta zörejekre.

## Mit ne csinálj?

Multitasking alatt azt értem, hogy ha lehet,

- ne facebookozz TV nézés közben
- ne nézd meg az e-maljeidet, ha közben egy tanulmányt írsz
- ne úgy kapcsolódj ki a munkából, hogy „pihenésképp” elolvasol egy cikket vagy chatelsz valakivel

Az elme terheltségét úgy szüntethetjük meg, ha megtanulunk egyszerre csak egy dologgal foglalkozni – megszakítás nélkül. Tehát amikor fontos munkát végzel, legyen kikapcsolva a mobilod. Százszor hallottad már ezt a tanácsot? És mondd, betartod?

Nem fogod elhinni, de legalább 25%-kal rontja a teljesítményt, ha e-mailekkel és telefonokkal zavarnak meg közben. Ez időben átszámítva súlyos félórákat jelent, amit akár pihenéssel is tölthetnél...

•••

## 2, Egyperces esti gyakorlat



Agyunk egy túlélőgépjé. Arra programozták, hogy túlélje az élet nehézségeit, megküzdjön mindennel, ami veszélyes, kellemetlen, akadályozó tényező. Azaz felkészüljön a lehetséges támadásokra, veszélyekre, figyelje mások minden lépését („Lehet, hogy ellenség?”), egy pillanatra se lazítson, mert minden bokorban veszély fenyeget, melyet azonnal el kell hárítani. Gyűjtse, halmozza a pénzt, státuszt, anyagi javakat (a biztonság mindenekfelett) és soha, semmi szín alatt ne kísérletezzon új dolgokkal („Még a végén rosszul süllhet el...”).

Elmének programozottsága sabotálja boldogságukat, azaz hajlamos a pesszimizmusra és negativitásra. Ezért szándékosan, tehát tudatosan és rendszeresen tréningezni kell, hogy észrevegye a jó dolgokat is (és ne hangsúlyozza túl a rosszat).

Ezért érdemes a nap végén összegyűjteni mindazokat az élményeket, eseményeket, amik jók voltak. Ezt hála-gyakorlatnak is hívják: gyűjtsünk össze legalább 3 dolgot, amiért aznap hálásak lehetünk.

## Még rövidebb verzió:

Kérdezd meg magadtól este, hogy „*Mi volt a legjobb dolog a mai napban?*” Ezáltal kénytelen leszel számba venni az aznap történt jó dolgokat és kiválasztani közülük a legjobbat.

Ez a nagyon egyszerű gyakorlat segít átkeretezni a napod (ami a pszichológiának is egy fontos eszköze). Ahelyett, hogy az aznapi húzós tárgyaláson vagy az áruházban felejtett sáladon agyalnál, kénytelen leszel ráirányítani a figyelmed a jó dolgokra is.

Ez nem erőltetett optimizmus! A bosszankodásnak, szomorúságnak, csalódottságnak is megvan a helye. Nem ezek helyett próbálunk meg direkt és szánt szándékkal erőltetni az optimizmust. Csupán arra kondicionáljuk elménket, hogy ne csak a negatív eseményekre helyezze a fókuszot és ne vegye evidenciának, ha finom ebédet ettünk, megneveltettek a gyerekeink vagy lezártunk egy sikeres projektet.



### 3, Tudatos jelenlét a hétköznapiakban

Az 5 perces vezetett mindfulness meditáció formális meditáció, azaz meghatározott pózban és keretek között kell végezni. A meditációnak informális része is van, azaz bármilyen hétköznapi cselekedetet átformálhatsz meditációvá, ha teljes figyelmeddel, ítélezésmentesen végzed.

#### **Mi az, amit érdemes tudatosan végezni?**

Rutincselekedeteket érdemes tudatosan végezni, tehát olyan hétköznapi dolgokat, amiket napi rendszerességgel csinálunk. Itt egy rövid lista a lehetséges változatokról:

reggeli felkelés

a szemet kivitele

törölközés

autóvezetés

felöltözés

kilépés az otthonunk ajtaján

kávéfőzés

belépés az otthonunk ajtaján

mosogatás

felmenni a lépcsőn

a mosogatógép megtöltése

lemenni a lépcsőn



## Hogyan végezzük a tudatos cselekvést?

Válassz ki a listáról egy cselekvést és egy héten át minden nap csináld úgy, hogy teljes figyelmeddel, minden érzékszerveddel a tevékenység felé fordulsz. Azaz nem gondolkodsz a cselekvésről, hanem benne vagy: figyeled a mozdulataidat, hogy milyen izmok vesznek részt a cselekvésben, milyen hangok kísérik, milyen eközben a légzésed (gyorsul? egyenletes?), milyen illatokat érzel stb.

Azaz: kapcsolj be az érzékszerveidet!



## Még egy fontos szabály

Minden meditáció alatt észreveheted, hogy a gondolataid elkalandoznak. Ilyenkor a figyelem is máshol van, a múltban (rágódunk) vagy a jövőben (tervezgetünk). Ez nem baj, az elme természete ilyen: nem tud és nem is szeret egyetlen dologra fókuszálni, főleg, ha az a dolog megszokott és ismert számára.

Amint észreveszed, hogy a gondolataid elkalandoznak, gratulálj magadnak: ez a tudatosság pillanata. Újra „magadhoz tértél”, újra visszanyerted a tudatosságod. Ilyenkor nincs más dolgod, mint a figyelmedet visszairányítani arra, amit éppen csinálsz.

És ha kell, tedd meg ezt tízszer, százszor...



## Minden idők legjobb könyve a mindfulnessről!

### Szeretnél még többet olvasni a mindfulnessről?

Az a helyzet, hogy a mindfulness sosem fogod könyvekből megtanulni. Könyvből tanulni a mindfulness olyan, mintha könyvből lovagolni akarnál megtanulni.

Vannak tisztán gyakorlati sportok, a mindfulness az elme sportja. A tudatos jelenlétet fogod tudni egyetlen könyvből sem igazán elsajátítani, bármilyen neves szakemberek is e könyvek írói.

Az életben vannak dolgok, amiket csinálni kell. A puding próbája az evés, a meditáció próbája a gyakorlati alkalmazás. Együtt, egy csoportban meditálni pont olyan élmény, mint amikor egy hosszú-hosszú elméleti oktatás után felülsz a ló hátára és elnyargalsz a zöldellő mezőkön. Óriási a különbség van a leírt szavak és a gyakorlat között.

**A mindfulness meg tanulni nem bonyolult – és még csak nem is drága!** A mindfulness tanfolyamon nem csak azt tanulod meg, hogyan kell meditálni.

Megtanulsz egy olyan szemléletmódot, amely gyökeresen különbözik attól, amit eddig megszoktál. Eddigi szemléletmódunk rohanáshoz, elégedetlenséghez, aggodalmaskodáshoz vezet. Ideje elsajátítani valami egészen mást. És akkor az rohanás helyett megjelenik az egyensúly, a problémák és agyalás helyett a bölcsesség, aggodás helyett a nyugalom.

**mindfulness tanfolyam**

**Nézd meg itt, mikor lesz a következő mindfulness tanfolyam!**

KLIKK IDE! <http://mindfulnessitthon.hu/mindfulness-es-terapia/>

**Horváth Ágnes**  
mindfulness oktató