

## MINDFULNESS

A mindfulness gyökereit előszeretettel kötik Buddhához. S azt mondják, hogy egy mesén keresztül mutatta meg Buddha, hogy mi is az a mindfulness. A mese így hangzott: Egy napon a róka az erdőben sétált, amikor találkozott a teknőssel. Rögtön azt gondolta magában, na ez egy finom ebéd lesz. A teknős, felmérve a helyzetet, megijedt. Azt kérdezte magától: futnom kellene? Butaság, hiszen sokkal gyorsabb nálam a róka. Úgy döntött, behúzódik inkább a páncéljába. Onnan figyelte a körülötte somfordáló rókát. Az sokáig piszkálta a teknőst, próbált átjutni a páncélján, de végül feladta, és elsétált. A teknős ekkor megragadta a lehetőséget, előbújt, és folytatta útját.

Ebből szerintem már te is látod, hogy a róka lehet bármilyen gondolat vagy érzés, ami zavar, frusztrál vagy bánt. Nem futhatsz el előle, utol fog érni. Sőt, valószínűleg jobban sérülsz, ha menekülni próbálsz! Lehetsz viszont, olyan, mint a teknős. A saját jelenléted biztonságából türelmesen figyelheted ezeket a nehéz érzéseket, anélkül, hogy harcolnál ellenük. Időt tölthetsz velük türelemmel, aztán nézheted, ahogy tovább állnák.

A mindfulness gyakorlatok során a figyelmünket irányítottan és ítélkezés mentesen a jelen pillanatra összpontosítjuk. Megélhetjük vele a nehéz érzéseket menekülés, harc vagy a velük való azonosulás nélkül. Biztonságos távolból tehetjük mindezt, ahonnan a nehézségek tisztán látszanak, de megpihenhetünk a jelen pillanat jó érzésében.

Gondolj csak bele mindannyian gyermekként ezt nap, mint nap gyakoroltuk, csak nem tudtunk róla, hogy ez az. Ahogy egy gyermek képes elveszni egy virág szagolgatásában, egy fagyalt ízlelésében vagy ahogy belelép a tó vizébe és azt figyeli, ahogy a hullámok egymást után érkeznek a lábához. Ahogy figyeli milyen, amikor a talpa finoman belesüpped a kellemesen meleg homokba és hazafelé menet ez a homok mennyire más

érzetet kelt a fogai alatt. A gyermekkorban még meg van az a képességünk, hogy spontán tudunk örülni a jelen boldog pillanatainak. Azonban a kor előrehaladtával, gyakorlás hiányában könnyen elvesz ez a képességünk, és a figyelmünk már is osztozik hol a múlton rágódásán hol a jövőtől tartó aggodalmakon. Most már nem kérdés, hogy miért is lehet ez jó nekünk. Bármilyen mindfulness gyakorlat: egy tea elfogyasztása - ahol figyelünk a csésze tapintására, a tea illatára, a hőre, amit érzünk a kezeinken ahogyan fogjuk a csészét. Az érzetre, ahogyan először hozzáér az ajkunk a porcelánhoz, amikor az első korty teát ízleljük és így tovább. Egyszerű hétköznapi dolgokban is ott lehet mindez, ahogyan fogat mosunk vagy egy mosogatás alkalmával, szóval kiapadhatatlan ez a forrás. Léteznek többlépésből álló mindfulness gyakorlatok is, melyek hatékonyságuk miatt, közkedvelté váltak.

Például a P.A.T.H. technika, amelyhez először is válassz egy csendes helyet.

1. Ülj vagy fekjed kényelmesen, ahol nem zavarják meg.
2. Szánj időt a gyakorlatra: akár 5-10 percet, de eleinte elég lesz 2-3 perc is.
3. Kapcsolódj a testedhez és légy türelmes. Legyél elfogadó, nyitott figyelemmel: nincs jó vagy rossz érzés, csak az adott pillanat ténye.
4. Haladj végig tudatosan a négy lépésen: Egy-egy elemre szánj körülbelül 1-2 percet, majd ismételd, ameddig jól esik vagy szükséges.

#### 1. Pressure (Nyomás)

- Hunyd le a szemed, lazíts.
- Figyeld meg, hol érzed a legnagyobb nyomást a testedben. Ez lehet a talaj, a szék vagy akár a ruházat érintése.
- Szánj rá pár lélegzetet, csak "jegyezd fel" magadban: "Itt most nyomást érzek."

## 2. Air (Levegő)

- Vedd észre a levegő mozgását az orrodnál vagy szájadnál, esetleg a bőrödön.
- Figyeld a belépő és kilépő levegő hőmérsékletét, minőségét.
- Minden belégzésnél és kilégzésnél jelen vagy: “Ezt most érzem, ez most történik.”

## 3. Tension (Feszültség, fájdalom)

- Fókuszálj a testedben lévő feszültségekre, szorító pontokra, esetleg fájdalmakra.
- Figyeld meg, hol érzed ezt leginkább. Ne akarj változtatni rajtuk, csak figyeld meg.
- Emeld be a figyelmed: “Most feszültséget érzek itt.”

## 4. Heat (Hőmérséklet különbség)

- Észleld a hőérzetet: hol melegebb, hol hűvösebb a tested különböző részein (például kézfej, arc, láb).
- Figyeld meg a hőmérséklet különbségeket is.
- Hozz létre egy mondatot: “Itt most meleg/hideg érzetet tapasztalok.”

## Gyakorlati tanácsok

- Végezd lassan, tudatosan, akár naponta többször pár percig.
- A gyakorlat közben ne értékeld az érzéseket, csak jegyezd meg őket.
- Ha elkalandoznál, óvatosan hozd vissza a figyelmed az aktuális elemhez.
- Idővel egyre mélyebb jelenlétet és befogadást tapasztalhatsz.

Ez a technika segít a test érzeteinek tudatosításában, fokozza az elfogadást és jelenlétet a test és az elme között. Érdeemes lassan, figyelmesen, ítélkezés nélkül végezni, hogy fenntartsuk a relaxált és éber állapotot. Bármikor beépítheted a napi rutinodba – stresszhelyzetben, fáradtsággal, vagy csak egy kis belső megállásra vágyva. A gyerekekről sem szabad megfeledkeznünk, mert ez a csodás rácsodálkozó kor túl

hamar ér véget számukra és bizony őket a nap során számos olyan hatás éri, ami megterhelő kihívást okoz számukra. És ezt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy az utóbbi években ugrásszerűen nőtt azon gyermekek száma, akik szorongással, a figyelemzavarral vagy alvási problémákkal küzdenek. A szülők pedig egyre nagyobb aggodalommal kísérik gyermekeik lelki és testi egészségét, ami a saját mentális jóllétüket is megterheli. Ez mind többlet idő és energiaráfordítás arra, hogy javítsuk a gyerekek alvási szokásait, kezeljük a figyelemzavart és csökkentsük a bennük lévő szorongást. És innen be tud indulni egy ördögi kör: a figyelemzavar következtében a gyermek iskolai teljesítménye romolhat, ami további támogatást és odafigyelést követel a szülőktől. A családon belüli kapcsolatok is feszültté válhatnak a szociális és érzelmi nehézségek miatt, amelyeket a problémák okoznak. Az alvászavarok miatt gyakori éjjeli ébredések megzavarják a családtagok alvását, így ők is fáradtabbak lesznek. A tünetek kezelése sokszor hosszú, lassú folyamat, mely folyamatos türelmet és odafigyelést igényel. Ha épp ebben vagy, pontosan tudod milyen nehéz időszak ez.

És itt jön a megfelelő válasz erre, ami a maga egyszerűségével és hatékonyságával segít az érzelmek kezelésében és jóllét javításában: a mindfulness. Ajánlanék egy jó segítséget is, az - "Ülj figyelmesen, mint egy béka" című könyv Eline Snel tollából-, amely tizenegy gyakorlatot tartalmaz. Ezek a pár perces "feladatok" segítenek a gyerekeknek megnyugodni, javítják a koncentrációjukat. Jobban tudnak majd aludni, csökken a szorongás, akár a dühkezelés terén is pozitív változás tapasztalható majd. Általában türelmesebbé, figyelmesebbé válnak, akik rendszeresen alkalmazzák. Ezek a gyakorlatok megtanítják a gyerekeket arra, hogyan legyenek tudatában saját érzéseiknek és gondolataiknak.

A könyv címét adó "béka gyakorlat" során a gyerekek a légzésükre figyelnek — úgy, mint amikor egy béka nyugodtan ül és egyenletesen lélegzik. Már 5 éves kortól alkalmazható, és hasznos eszköz a mindennapi helyzetekben, a fókusz és a relaxáció növelésére.

A könyv alapján íme 3 gyakorlat 1. Légzés megfigyelése

Meg tudsz számolni 10 levegővételt?

Most 5-öt nagyon lassan?

Tedd az egyik kezéd a mellkasodra, másikat a hasadra! Figyeld meg mikor emelkedik, s mikor süllyed! 2. Hangok megfigyelése

Mit hallasz közelről és milyen hangot/hangokat hallasz távolról?

Mit hallasz, amin nagyon halk és ami hangos?

Mi az, ami inkább tompább hang és mi az, ami éles?

Mi az, amit bentről hallasz és mi az, ami kintről jön?

3. Tapintásos gyakorlat - a rejtélyek doboza

Tegyél előre egy titkos dobozba néhány dolgot, amit ki lehet tapogatni (pl.: dió, vattakorong, kéztörlő, dobókocka stb.)

A gyermek csukott szemmel legyen, amikor kezditek a gyakorlatot. Egy alkalommal elég, ha 3 tárgyat veszel majd ki a dobozból. Tedd a kezébe egymás után a tárgyakat és kérdezd meg tőle: Ki tudod tapogatni? Milyen a felszíne? Milyen az illata? MI lehet ez?