

Ενσυνειδητότητα - Ο τροχός της επίγνωσης

Κοινό-Στόχος

Τα εργαστήρια απευθύνονται σε ενήλικες 40 έως 65 ετών, με ιδιαίτερη έμφαση στους ηλικιωμένους που πλήττονται από το άγχος.

Στόχος

Οι συμμετέχοντες θα επεκτείνουν την επίγνωσή τους ξεκινώντας από τον εαυτό τους (έχοντας επίγνωση των εσωτερικών εμπειριών) και καταλήγοντας στον εξωτερικό τους κόσμο (έχοντας επίγνωση των εξωτερικών εμπειριών), ώστε να έχουν μια πλήρη και περιεκτική αίσθηση σύνδεσης και γνώσης.

Υλικά που χρειάζονται

- Χαρτί και στυλό για γράψιμο
- Τυπωμένα φύλλα
- Μουσική (προαιρετικά, για τη δημιουργία ήρεμης ατμόσφαιρας)

Χρόνος που απαιτείται	Θεματική ενότητα	Περιεχόμενο
0:00 - 00:10	Συστήσεις	Καλωσόρισμα και συστάσεις (10 λεπτά)
		Παρουσίαση του συντονιστή (2 λεπτά) Ο συντονιστής συστήνεται, μοιράζεται το ιστορικό του και την εμπειρία του με την ενσυνειδητότητα.
		Παρουσίαση των συμμετεχόντων (3 λεπτά) Κάθε συμμετέχων συστήνεται επιγραμματικά, μοιράζεται το όνομά του και τυχόν προηγούμενη εμπειρία με την ενσυνειδητότητα. Αυτό συμβάλλει στη δημιουργία σύνδεσης και υποστηρικτικού περιβάλλοντος.



Χρόνος που απαιτείται	Θεματική ενότητα	Περιεχόμενο
		Παρουσίαση των στόχων του εργαστηρίου - Επισκόπηση (3 λεπτά): Στόχος του εργαστηρίου είναι να προωθήσει μια ολοκληρωμένη αίσθηση σύνδεσης και συνειδητοποίησης τόσο του εαυτού όσο και του εξωτερικού περιβάλλοντος. Δώστε μια σύντομη περιγραφή: θα απεικονιστεί ένας τροχός που αποτελείται από ένα κέντρο, μια εξωτερική στεφάνη και τέσσερα τεταρτημόρια. Σε αυτή τη μεταφορική αναπαράσταση της δομής του νου, το κέντρο συμβολίζει την εμπειρία της επίγνωσης. Τα τεταρτημόρια αντιπροσωπεύουν τις διάφορες μορφές επίγνωσης που μπορούμε να αντιληφθούμε, συμπεριλαμβανομένης της αισθητηριακής επίγνωσης (δηλ. αυτό που βλέπουμε, ακούμε, μυρίζουμε, γευόμαστε και αγγίζουμε), της σωματικής επίγνωσης (δηλ. αυτό που μπορούμε να αισθανθούμε σωματικά), των νοητικών δραστηριοτήτων (όπως τα συναισθήματα, οι σκέψεις, οι αναμνήσεις και οι παρορμήσεις) και της αίσθησης της σύνδεσής μας με εξωτερικές οντότητες (όπως άλλοι άνθρωποι και άλλα πράγματα).
		Σύντομη συζήτηση (2 λεπτά): Ζητώντας από τους συμμετέχοντες να παλέψουν με την ιδέα της «συνειδητοποίησης της παρούσας στιγμής», η οποία βρίσκεται στο επίκεντρο της πρακτικής της ενσυνειδητότητας. Μπορεί να είναι χρήσιμο να αποσαφηνιστεί τι συνεπάγεται η επίγνωση της παρούσας στιγμής διευκρινίζοντας τις διάφορες πτυχές που μπορεί κανείς να αποκτήσει επίγνωση...
0:10 - 00:40	Δραστηριότητα Μέρος 1ο	Διαλογισμός του τροχού της επίγνωσης (30 λεπτά)



Χρόνος που απαιτείται	Θεματική ενότητα	Περιεχόμενο
		Στόχος: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να διευρύνουν την επίγνωσή τους από τον εαυτό τους (έχοντας επίγνωση των εσωτερικών εμπειριών) προς τον εξωτερικό τους κόσμο (να έχουν επίγνωση των εξωτερικών εμπειριών), έτσι ώστε να έχουν μια πλήρη και περιεκτική αίσθηση σύνδεσης και γνώσης.
		Βήματα - καθοδηγούμενα από τον συντονιστή:
		1. Πάρτε θέση- Για να ξεκινήσετε, βρείτε μια άνετη θέση. Μπορεί κανείς να πάρει μια καθιστή θέση σε ένα μαξιλάρι στο πάτωμα ή σε μια καρέκλα. Είναι σημαντικό να διασφαλίσετε ότι η σπονδυλική στήλη είναι ευθεία και εκτεταμένη και ότι οι ώμοι είναι χαλαροί και χαμηλωμένοι. Τοποθετήστε τα χέρια σε χαλαρή θέση στα γόνατα και κλείστε απαλά τα μάτια. 2. Επίγνωση της αναπνοής — Συνιστάται να αποκτήσετε επίγνωση του ρυθμού της αναπνοής σας. Δεν είναι απαραίτητο να μεταβάλλετε την αναπνοή σας με οποιονδήποτε τρόπο - αντίθετα, θα πρέπει απλώς να την παρατηρείτε στη φυσική της κατάσταση. 3. Οραματίζετε τον τροχό - φέρτε στο μυαλό σας την εικόνα ενός τροχού. Αυτός ο τροχός έχει ένα κέντρο, γνωστό ως «κόμβος», και τέσσερα τμήματα ή τεταρτημόρια, που περιβάλλουν αυτόν τον κόμβο. Υπάρχει μια στεφάνη που περικλείει τα πάντα - τα τέσσερα τεταρτημόρια και τον κόμβο. 4. Πρώτο τεταρτημόριο: σύνδεση με τις πέντε αισθήσεις - Θα ήθελα να σας προσκαλέσω να στρέψετε πρώτα την προσοχή σας στο πάνω, αριστερό τεταρτημόριο, το οποίο φιλοξενεί τις πέντε αισθήσεις σας. Κάντε ζουμ σε αυτή την περιοχή του τροχού σας, ενεργοποιώντας την αίσθηση της ακοής σας... τι μπορείτε να ακούσετε; Και τώρα την αίσθηση της αφής... τι μπορείτε να αισθανθείτε; Και τώρα την αίσθηση της όσφρησης και της γεύσης... τι μπορείτε να παρατηρήσετε; Τώρα ανοίξτε απαλά τα μάτια σας για μια στιγμή... τι μπορείτε να δείτε;



Χρόνος που απαιτείται	Θεματική ενότητα	Περιεχόμενο
		5. Δεύτερο τεταρτημόριο: Συνεχίστε κλείνοντας τα μάτια σας για άλλη μια φορά και επαναπροσδιορίστε νοερά τον τροχό. Εισπνεύστε βαθιά και αργά. Σε αυτό το σημείο, θα ήθελα να στρέψω την προσοχή σας στο άνω δεξιό τεταρτημόριο, το οποίο συνδέεται με την έννοια της «έκτης αίσθησης» ή των εσωτερικών αισθήσεων του σώματος. Αφιερώστε λίγα λεπτά για να κάνετε μια συνολική σάρωση του σώματός σας, από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών, προκειμένου να αποκτήσετε επίγνωση όλων των σωματικών αισθήσεων που μπορεί να υπάρχουν. Μπορεί να νιώσετε μυρμήγκιασμα, θερμότητα, ένταση και μούδιασμα. Παρακαλείστε να αφιερώσετε χρόνο για να κινηθείτε σε κάθε ομάδα σώματος με ενδεδεχρή τρόπο. Ο στόχος είναι να παρατηρήσετε απλά, να είστε περίεργοι και να σημειώσετε τι συμβαίνει στο σώμα χωρίς να κρίνετε ή να ερμηνεύετε. 6. Τρίτο τεταρτημόριο: σύνδεση με νοητικές δραστηριότητες - Ας πάρουμε άλλη μια βαθιά ανάσα μαζί. Επιπλέον, ζητείται η προσοχή σας να στραφεί στο κάτω αριστερό τεταρτημόριο, το οποίο περιλαμβάνει τις δραστηριότητες του ίδιου του νου, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων, των σκέψεων, των αναμνήσεων, των ελπίδων, των πεποιθήσεων, των ονείρων, των αντιλήψεων, και των προθέσεων. Το αρχικό βήμα είναι να αποκτήσετε επίγνωση του συνόλου του νοητικού περιεχομένου που εισέρχεται αυτή τη στιγμή στο μυαλό σας. Συνιστάται να καλωσορίζετε αυτή τη νοητική δραστηριότητα στην επίγνωση σας. Παρακαλείστε να αναγνωρίσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματα που αναδύονται αυτή τη στιγμή στο μυαλό σας. [παύση 30 δευτερολέπτων]. Το επόμενο βήμα είναι να εξετάσετε τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι εσωτερικές εμπειρίες αναδύονται και διαλύονται. Εκδηλώνονται απότομα ή σταδιακά; Παραμένουν τα φαινόμενα αυτά σταθερά ή αυξομειώνεται η έντασή τους; Υπάρχουν διαλείμματα μεταξύ των διαφόρων νοητικών δραστηριοτήτων ή αυτά εμφανίζονται ως συνεχής ροή συνείδησης;



Χρόνος που απαιτείται	Θεματική ενότητα	Περιεχόμενο
		7. Κέντρο: επίγνωση της επίγνωσης -Ας πάρουμε άλλη μια βαθιά ανάσα για να διευκολύνουμε την περαιτέρω χαλάρωση. Θα στρέψουμε τώρα την προσοχή μας στο κέντρο του τροχού, τον κόμβο, ο οποίος αντιπροσωπεύει το σημείο προέλευσης της επίγνωσής μας. Ο κόμβος αντιπροσωπεύει την πτυχή του εαυτού που έχει εμπλακεί στην παρατήρηση και τον αναστοχασμό καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της πρακτικής. Αυτό είναι το κομμάτι του εαυτού που ασχολείται με τις διαδικασίες της παρατήρησης, της ακρόασης, της αναζήτησης, της εστίασης και της αντίληψης. 8. Τέταρτο τεταρτημόριο: σύνδεση με τους άλλους - ΙΘα ήταν ωφέλιμο να πάρετε άλλη μια βαθιά, αργή ανάσα σε αυτή τη φάση. Στη συνέχεια, στρέψτε την προσοχή σας στο κατώτερο, δεξιό τεταρτημόριο του τροχού, το οποίο αντιπροσωπεύει την αίσθηση της σύνδεσής σας με το εξωτερικό περιβάλλον. Αρχικά, εντοπίστε τα άτομα με τα οποία βρίσκεστε αυτή τη στιγμή σε φυσική εγγύτητα. Αφήστε 15 δευτερόλεπτα για αυτή την παρατήρηση. Στη συνέχεια, επεκτείνετε αυτή την αντίληψη σύνδεσης σε άτομα που βρίσκονται σε μεγαλύτερη φυσική απόσταση. Στη συνέχεια, θα πρέπει να προσπαθήσετε να αξιοποιήσετε την αίσθηση σύνδεσης με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, ανεξάρτητα από την τρέχουσα γεωγραφική τους θέση. Στη συνέχεια, θα πρέπει σταδιακά να επεκτείνει κανείς το πεδίο της σύνδεσής του ώστε να συμπεριλάβει άτομα που κατοικούν στην άμεση γειτονιά του, στην πόλη, στη χώρα, στην ήπειρο και σε ολόκληρο τον πλανήτη. Τελικά, αυτή η διαδικασία θα πρέπει να καταλήξει σε μια αίσθηση καθολικής σύνδεσης με όλα τα έμβια όντα στη Γη. 9. Γειώστε τον εαυτό σας- Θα πρέπει απλά να κατευθύνετε την προσοχή σας πίσω στην αναπνοή, όπως έγινε στην αρχή της πρακτικής. Σε αυτό το σημείο, μπορεί να είναι ωφέλιμο να κάνετε μερικές βαθιές, αργές αναπνοές, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στην αποκατάσταση της αίσθησης της γείωσης στην παρούσα στιγμή. Στο σημείο που είστε έτοιμοι να το κάνετε, τα μάτια πρέπει να ανοίξουν απαλά.

Χρόνος που απαιτείται	Θεματική ενότητα	Περιεχόμενο
0:40 - 00:55	Αναστοχασμός - Μέρος 2ο	Ρίξτε τώρα μια ματιά στον τροχό της επίγνωσης, που εμφανίζεται παρακάτω (σελίδα 8). Αναλογιστείτε τι παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια του διαλογισμού (Μέρος 1). Γράψτε όσα περισσότερα μπορείτε να θυμηθείτε από καθένα από τα τέσσερα τεταρτημόρια και από την επίγνωση της ίδιας της επίγνωσης (τον κόμβο). Δεν υπάρχουν λάθος απαντήσεις εδώ! Η εμπειρία του τροχού της επίγνωσης του καθενός είναι μοναδική.
0:55 - 00:60	Συμπέρασμα	Συμπέρασμα και ερωτήσεις και απαντήσεις (5 λεπτά)
		- Δώστε μια συνοπτική περίληψη των βασικών σημείων που καλύπτονται στην πρακτική, με ιδιαίτερη έμφαση στα μακροπρόθεσμα οφέλη της ενσυνειδητότητας. - Στη συνέχεια, η συνεδρία θα ανοίξει για ερωτήσεις και προβληματισμούς. Γενική συζήτηση: - Παρακαλούμε περιγράψτε τη συναισθηματική σας κατάσταση κατά την ολοκλήρωση της πρακτικής. - Σας έδωσε η άσκηση νέες ιδέες για τον εαυτό σας; - Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε ότι αυτή η πρακτική θα μπορούσε να εφαρμοστεί χρήσιμα στην καθημερινή ζωή κάποιου;



Εδραίωση σχέσης εμπιστοσύνης

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο διαλογισμός είναι απλά ένα θέμα συνειδητοποίησης της παρούσας στιγμής. Είναι δυνατόν να έχουμε επίγνωση μιας ή περισσότερων αγκυρώσεων της παρούσας στιγμής ταυτόχρονα (όπως η αναπνοή και οι σωματικές αισθήσεις, καθώς και η αίσθηση της παρατήρησης των νοητικών δραστηριοτήτων). Είναι σημαντικό να ενημερωθούν οι συμμετέχοντες ότι είναι φυσιολογικό και φυσικό ο νους τους να περιπλανιέται στο παρελθόν ή στο μέλλον κατά τη διάρκεια της πρακτικής. Θα πρέπει να τους δοθεί η οδηγία να κατευθύνουν απλώς την προσοχή τους πίσω στην πρακτική όταν παρατηρούν ότι έχουν περιπλανηθεί. Αυτό θα πρέπει να γίνεται απαλά και με κατανόηση, ώστε να μην δυσκολεύουν τον εαυτό τους. Αυτό μπορεί να διευκολύνει τη χαλάρωση και την ενισχυμένη αίσθηση της παρουσίας.

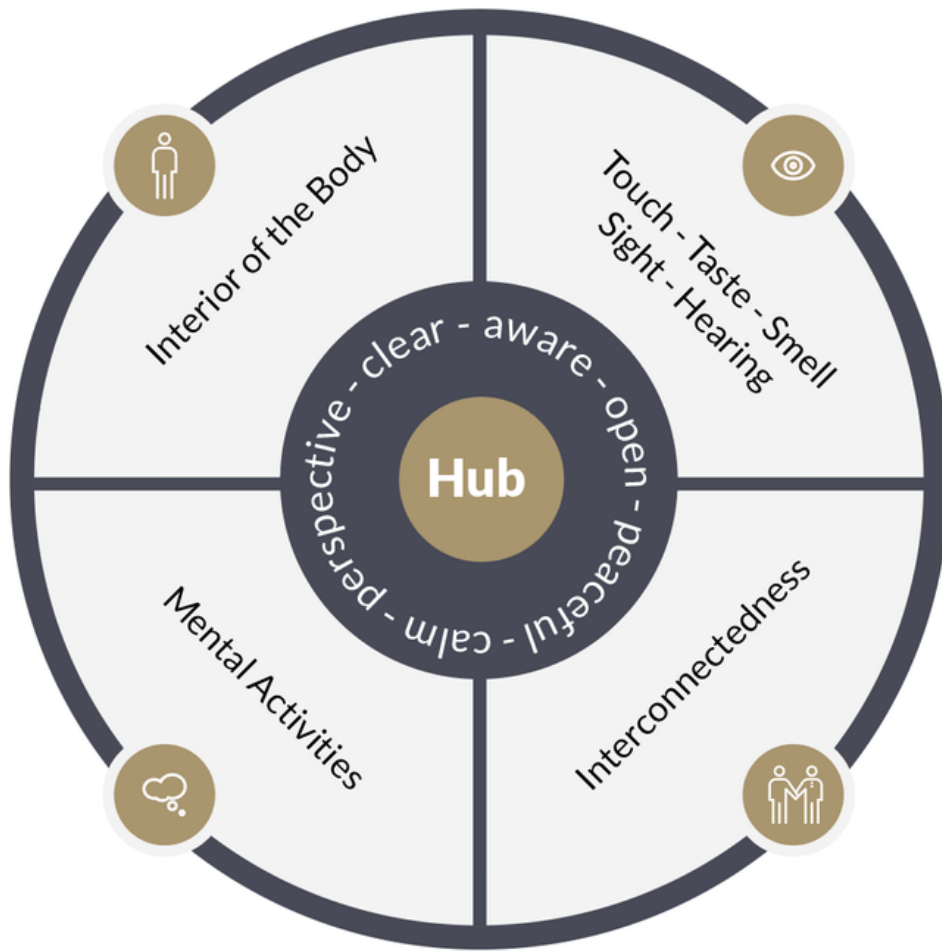
Ενθαρρύνετε την ανοιχτοσύνη

Σε αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες πρώτα φαντάζονται τον τροχό της επίγνωσης κατά τη διάρκεια του διαλογισμού πριν δουν μια πραγματική εικόνα του τροχού της επίγνωσης. Ορισμένοι εκπαιδευόμενοι που δυσκολεύονται να οραματιστούν μπορεί να το βρουν χρήσιμο να ρίξουν πρώτα μια ματιά στην εικόνα πριν από το διαλογισμό. Όταν το κάνουν αυτό, ο διαμεσολαβητής μπορεί να εξηγήσει εν συντομία τη διάταξη του τροχού της επίγνωσης, προκειμένου να τους εξοικειώσει με την έννοια...

Ενεργοποίηση όλων των συμμετεχόντων

Ο τροχός προσφέρει μια οπτική μεταφορά για τον τρόπο λειτουργίας του νου. Το κέντρο του τροχού, ο κόμβος, είναι η περιοχή από την οποία αποκτούμε επίγνωση. Από τον κόμβο, μπορούμε να επιλέξουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας (δηλαδή να αποκτήσουμε επίγνωση) σε εμπειρίες τόσο εντός όσο και εκτός του εαυτού μας. Η επίγνωση των εσωτερικών εμπειριών αντιπροσωπεύεται από τις περιοχές του τροχού που φιλοξενούν τις σκέψεις, τις εικόνες, τα συναισθήματα και τις σωματικές αισθήσεις μας. Η επίγνωση των εξωτερικών εμπειριών αντιπροσωπεύεται από μια περιοχή του τροχού που φιλοξενεί την αίσθηση της σύνδεσής μας με τους άλλους. Με απλά λόγια, μέσα στον μεταφορικό κόμβο βρίσκεται η αίσθηση της γνώσης - μέσα στη στεφάνη του τροχού βρίσκεται αυτό που είναι γνωστό - όπως οι πέντε αισθήσεις μας, η έκτη αίσθηση των σωματικών μας αισθήσεων, η νοητική μας ζωή των συναισθημάτων και των σκέψεων και η οι σχέσεις μας με τους ανθρώπους και τον πλανήτη. Η πρακτική του τροχού της επίγνωσης, καθώς και μια οπτική αναπαράσταση του τροχού για τους συμμετέχοντες υποδηλώνουν τη μοναδική τους εμπειρία, προκειμένου να βοηθήσουν στην αύξηση της ενσυνείδητης επίγνωσης του εαυτού τους αλλά και του εξωτερικού κόσμου.





1ο Τεταρτημόριο: Νοητικές δραστηριότητες

2ο Τεταρτημόριο: Εσωτερικό του σώματος

3ο Τεταρτημόριο: Αφή - Γεύση - Οσμή - Όραση - Ακοή

4ο Τεταρτημόριο: Διασυνδεσιμότητα

Οι παρατηρήσεις μου (γραπτώς):