

PRAKTINIŲ DIRBTUVIŲ PLANAS



Sąmoningumas - sąmoningumo ratas

Tikslinė grupė

Seminarai skirti 40-65 metų amžiaus suaugusiems, ypač daug dėmesio skiriant vyresnio amžiaus žmonėms, patiriantiems stresą.

Tikslas

Dalyviai praplės savo sąmoningumą nuo savęs (vidinių patirčių suvokimo) iki išorinio pasaulio (išorinių patirčių suvokimo), kad įgytų visapusišką ir visa apimančią ryšio ir žinojimo jausmą.

Reikalingos medžiagos

- Popierius ir rašikliai rašymui
- Atspausdinti lapai
- Muzika (neprivaloma, ramiai atmosferai sukurti)

Laikas	Tema	Turinys
0:00 - 00:10	Įvadas	Pasisveikinimas ir įžanga (10 min.)
		Vedėjo prisistatymas (2 min.) Vedėjas prisistato, papasakoja apie save ir savo patirtį sąmoningumo srityje.
		Dalyvių prisistatymas (3 min.) Kiekvienas dalyvis trumpai prisistato, pasako savo vardą, pavardę ir bet kokią ankstesnę sąmoningumo ugdymo patirtį. Tai padeda užmegzti ryšį ir sukurti palaikančią aplinką.



Laikas	Tema	Turinys
		Praktinio seminaro tikslų pristatymas - apžvalga (3 min.): Seminaro tikslas - ugdyti visapusišką ryšio jausmą ir suvokimą tiek apie save, tiek apie išorinę aplinką. Pateikite trumpą aprašymą : bus vizualizuojamas ratas, kurį sudaro centrinė ašis, išorinis ratlankis ir keturi keturračiai. Šiame metaforiniame proto struktūros vaizdinyje ašis simbolizuoja mūsų sąmoningumo patirtį, o keturračiai - įvairias sąmoningumo formas, kurias galime suvokti, įskaitant jutiminį sąmoningumą (t. y. tai, ką matome, girdime, užuodžiame, skonį ir liečiame), kūno sąmoningumą (t. y. tai, ką galime pajusti fiziškai), protinę veiklą (pavyzdžiui, emocijas, mintis, prisiminimus ir potraukius) ir mūsų ryšio su išoriniais subjektais (pavyzdžiui, kitais žmonėmis ir kitais daiktais) pojūtį.
		Trumpa diskusija (2 min.): Paprašykite dalyvių pamąstyti apie „dabarties momento įsisąmoninimą“, kuris yra dėmesingo įsisąmoninimo praktikos esmė. Gali būti naudinga paaiškinti, ką reiškia dabarties momento įsisąmoninimas, išsiaiškinant skirtingus aspektus, kuriuos galima įsisąmoninti.
0:10 - 00:40	Veikla, 1 dalis	Sąmoningumo rato meditacija (30 min.)
		Tikslas: Padėti dalyviams praplėsti savo suvokimą nuo savęs (būti sąmoningais) iki savęs. vidinę patirtį į išorinį pasaulį (suvokti išorinę patirtį), kad visiškai ir visapusiškai pajusti ryšį ir žinojimą.
		Žingsniai - padedamas vedėjo: 1. Atsistokite į vietą



Laikas	Tema	Turinys
		Pirmiausia įsitaisykite patogioje padėtyje. Galima atsisėsti ant pagalvėlės ant grindų arba ant kėdės. Svarbu užtikrinti, kad stuburas būtų tiesus ir ištiestas, o pečiai atpalaiduoti ir nuleisti. Rankas padėkite ant kelių ir švelniai užmerkite akis. 2. Kvėpavimo įsisąmoninimas - rekomenduojama įsisąmoninti savo kvėpavimo ritmą. Nereikia niekaip keisti savo kvėpavimo; verčiau tiesiog stebėti jo natūralią būseną. 3. Vizualizuokite ratą - įsivaizduokite rato vaizdinį. Šis ratas turi centrą, vadinamą „stebule“, ir keturias sekcijas, arba kvadrantus, kurie supa šį centrą. Yra ratlankis, kuris apima viską - keturis kvadrantus ir stebulę. 4. Pirmasis kvadrantas: ryšys su penkiais pojūčiais. Pirmiausia pakvieskite atkreipti dėmesį į viršutinį, kairįjį kvadrantą, kuriame yra jūsų penki pojūčiai. Padidinkite šią savo rato sritį, įjungdami klausos pojūtį... Ką girdite? O dabar lytėjimo pojūtis... ką galite pajusti? O dabar savo uoslę ir skonį... ką galite pastebėti? Dabar akimirkai švelniai atmerkite akis... ką matote? 5. Antrasis kvadrantas: ryšys su kūno pojūčiais - Tęskite dar kartą užmerkdami akis ir mintyse iš naujo įsivaizduodami ratą. Giliai ir lėtai įkvėpkite. Nukreipkite jūsų dėmesį į viršutinį dešinįjį kvadrantą, kuris siejamas su „šeštojo pojūčio“ arba vidinių kūno pojūčių sąvoka. Skirkite keletą akimirkų išsamiam kūno apžiūrėjimui nuo galvos iki kojų pirštų galiukų, kad įsisąmonintumėte visus galimus fizinius pojūčius. Gali būti jaučiamas dilgčiojimas, karštis, įtampa ir tirpimas. Skirkite laiko kruopščiai pereiti per kiekvieną kūno grupę. Tikslas - tiesiog stebėti, domėtis ir pastebėti tai, kas vyksta kūne, nevertinant ir neinterpretuojant.



Laikas	Tema	Turinys
		6. Trečiasis kvadrantas: ryšys su protine veikla - Dar kartą giliai įkvėpkite kartu. Be to, prašome jūsų dėmesį nukreipti į apatinį kairįjį kvadrantą, kuris apima paties proto veiklą, įskaitant emocijas, mintis, prisiminimus, viltis, įsitikinimus, svajones, nuostatas ir ketinimus. Pradinis žingsnis - įsisąmoninti visą turinį, kuris šiuo metu patenka į jūsų protą. Rekomenduojama šią protinę veiklą priimti į savo sąmonę. Įvardykite mintis ir jausmus, kurie šiuo metu kyla jūsų galvoje. [30 sekundžių pauzė]. Tolesnis žingsnis - iširti, kaip šie vidiniai išgyvenimai kyla ir išsisklaido. Ar jie pasireiškia staiga, ar palaipsniui? Ar šie reiškiniai išlieka pastovūs, ar jų intensyvumas svyruoja? Ar tarp įvairių psichinės veiklos rūšių būna pertraukų, ar jos pasireiškia kaip nenutrūkstamas sąmonės srautas? 7. Hubas: sąmonės įsisąmoninimas - Dar kartą giliai įkvėpkime, kad palengvintumėte tolesnį atsipalaidavimą. Dabar nukreipsime dėmesį į rato centrą - ašį, kuri yra mūsų sąmoningumo pradžios taškas. Stiebas simbolizuoja tą savasties aspektą, kuris buvo įtrauktas į stebėjimą ir apmąstymą visos šios praktikos metu. Tai yra ta savasties dalis, kuri dalyvauja stebėjimo, klausymosi, žiūrėjimo, dėmesio sutelkimo ir jutimo procesuose. 8. Ketvirtasis kvadrantas: ryšys su kitais - Šioje vietoje būtų naudinga dar kartą giliai ir lėtai įkvėpti. Vėliau nukreipkite dėmesį į apatinį, dešinįjį rato kvadrantą, kuris atspindi jūsų ryšio su išorine aplinka pojūtį. Pirmiausia nustatykite asmenis, su kuriais šiuo metu esate fiziškai artimi. Šiam stebėjimui skirkite 15 sekundžių. Vėliau išplėskite šį ryšio suvokimą, įtraukdami asmenis, esančius didesniu fiziniu atstumu. Vėliau reikėtų pasistengti įsijungti į savo ryšio su artimaisiais jausmą, nepriklausomai nuo jų dabartinės geografinės padėties.



Laikas	Tema	Turinys
		Vėliau reikėtų palaipsniui plėsti savo sąsajų mastą, kad jis apimtų artimoje aplinkoje, mieste, šalyje, žemyne ir visame pasaulyje gyvenančius asmenis. Galiausiai šis procesas turėtų baigtis visuotinio ryšio su visomis gyvomis Žemės būtybėmis jausmu. 9. Įžeminti save- Reikėtų tiesiog nukreipti savo dėmesį atgal į kvėpavimą, kaip buvo daroma praktikos pradžioje. Šiuo metu gali būti naudinga keletą kartų giliai ir lėtai įkvėpti - tai gali padėti atkurti dabarties akimirkos įžeminimo jausmą. Kai tiriamasis tam pasiruošia, reikėtų švelniai atmerkti akis.
0:40 - 00:55	Apmąstymai - 2 dalis	Dabar pažvelkite į toliau pateiktą sąmoningumo ratą (7 puslapis). Apmąstykite, ką pastebėjote meditacijos metu (1 dalis). Užsirašykite tiek, kiek galite prisiminti iš kiekvieno iš keturių kvadrantų ir iš paties sąmoningumo įsisąmoninimo (centras) Čia nėra klaidingų atsakymų. Kiekvieno sąmoningumo rato patirtis yra unikali.
0:55 - 00:60	Išvados	Išvados, klausimai bei atsakymai (5 min.)
		- pateikti glaustą pagrindinių praktikos metu aptartų dalykų santrauką, ypač pabrėžiant ilgalaikę sąmoningumo naudą. - Po to užsiėmimas bus skirtas klausimams ir apmąstymams. Bendra diskusija - Apibūdinkite savo emocinę būseną praktikos pabaigoje - Ar pratimas suteikė kokių nors naujų įžvalgų apie save - Kaip manote, kokiomis aplinkybėmis ši praktika galėtų būti naudingai taikoma kasdieniame gyvenime.



Papildomi patarimai

Užmegzkite ryšį

Reikėtų pažymėti, kad meditacija yra tiesiog dabarties momento įsisąmoninimas. Vienu metu galima įsisąmoninti vieną ar kelis dabarties momento elementus (pavyzdžiui, kvėpavimą ir kūno pojūčius, taip pat psichinės veiklos stebėjimo pojūtį). Svarbu informuoti dalyvius, kad yra normalu ir natūralu, jog praktikos metu protas nuklysta į praeitį ar ateitį. Jiems reikėtų nurodyti, kad pastebėję, jog nuklydo, jie tiesiog nukreiptų dėmesį atgal į praktiką. Tai reikėtų daryti švelniai ir su užuojauta, kad nereikėtų savęs varginti. Tai gali palengvinti atsipalaidavimą ir sustiprinti buvimo jausmą.

Skatinkite atvirumą

Atlikdami šį pratimą dalyviai pirmiausia įsivaizduoja sąmoningumo ratą meditacijos metu, o tik po to mato tikrąjį sąmoningumo rato vaizdą. Kai kuriems klientams, kuriems sunkiai sekasi įsivaizduoti, gali būti naudinga prieš medituojant pirmiausia pažvelgti į vaizdą. Tai darydamas vedėjas gali trumpai paaiškinti sąmoningumo rato sąrangą, kad supažindintų juos su sąvoka...

Įtraukti visus dalyvius

Ratas yra vaizdinė proto veikimo metafora. Rato centras, stebulė, yra ta vieta, iš kurios pradedame suvokti. Iš stebulės galime rinktis sutelkti dėmesį į patyrimus (t. y. įsisąmoninti) tiek savo viduje, tiek išorėje. Vidinių patirčių įsisąmoninimą atspindi rato sritys, kuriose yra mūsų mintys, vaizdiniai, jausmai ir kūno pojūčiai. Išorinių patirčių suvokimą atspindi rato sritis, kurioje yra mūsų ryšio su kitais žmonėmis jausmas. Paprasčiau tariant, metaforiniame centre yra žinojimo jausmas; rato ratuose yra tai, kas yra žinoma, pavyzdžiui, mūsų penki pojūčiai, šeštasis pojūtis - kūno pojūčiai, mūsų psichinis gyvenimas - emocijos ir mintys, ir mūsų santykiai su žmonėmis ir planeta. Sąmoningumo rato praktika, taip pat vizualus rato vaizdavimas dalyviams nusako jų unikalią patirtį, siekiant padėti didinti sąmoningą savęs, taip pat ir išorinio pasaulio suvokimą.



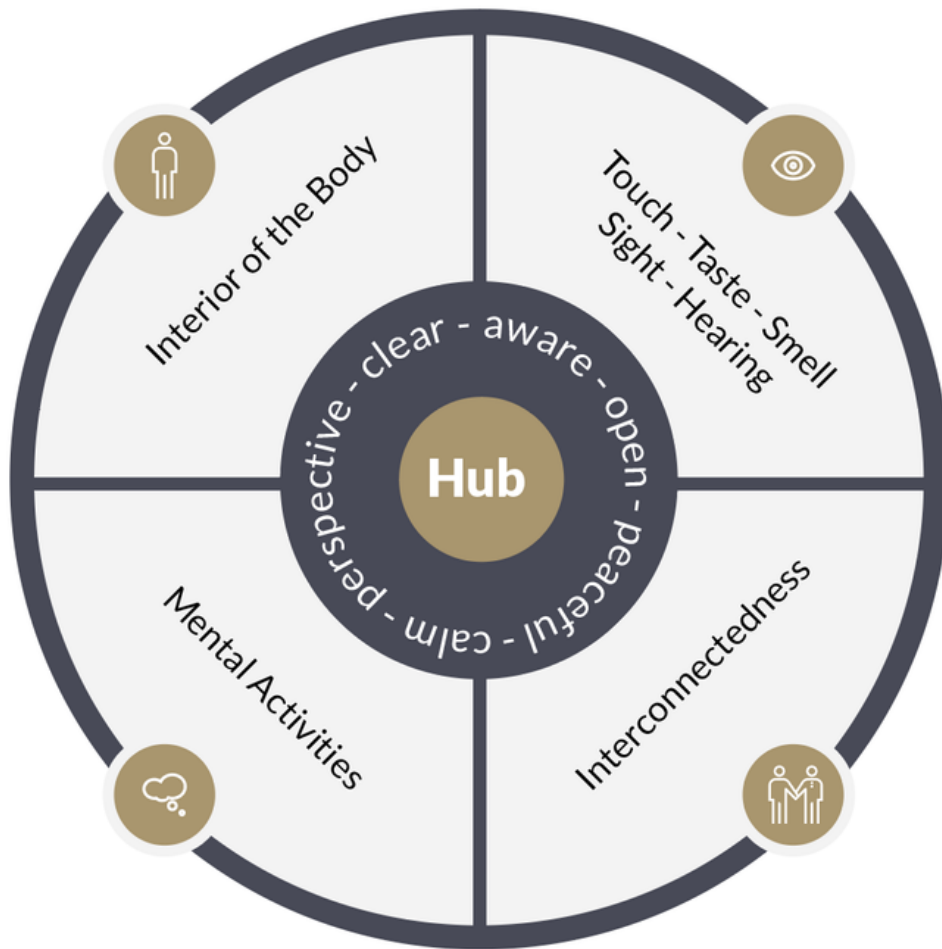
<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union



Quadrant 1: Mental activities

My observations (writing):

Quadrant 2: Interior of the body

Quadrant 3: Touch - Taste - Smell - Sight - Hearing

Quadrant 4: Interconnectedness