

UWAŻNOŚĆ - KOŁO ŚWIADOMOŚCI

Grupa docelowa

Warsztaty są skierowane do osób dorosłych, w szczególności w wieku od 40 do 65 lat i starszych.

Cel warsztatu

Uczestnicy poszerzą swoją świadomość, przechodząc od refleksji nad wewnętrznymi doświadczeniami do zrozumienia świata zewnętrznego, co pozwoli im uzyskać pełne poczucie połączenia i wiedzy.

Wymagane materiały

- Kartka papieru i długopisy do pisania
- Wydrukowane arkusze
- Muzyka (opcjonalnie, dla stworzenia spokojnej atmosfery)

Czas	Temat	Zawartość
0:00 - 00:10	Wstęp	Powitanie i wprowadzenie (10 min)
		Wprowadzenie prowadzącego (2 min) Prowadzący przedstawia się, opowiadając o swoim doświadczeniu w obszarze uważności.
		Prezentacja uczestników (3 min) Każdy uczestnik krótko się przedstawia, podając swoje imię i nazwisko oraz wcześniejsze doświadczenia z uważnością. Pomaga to stworzyć więź i wspierające środowisko.



Czas	Temat	Zawartość
		Prezentacja celów warsztatu (3 min): Celem warsztatów jest rozwijanie wszechstronnego poczucia więzi i świadomości zarówno siebie, jak i środowiska zewnętrznego. Przedstaw krótki opis Uczestnikom zostanie zwizualizowane koło składające się z centralnej piasty, zewnętrznej obręczy oraz czterech ćwiartek. W tej metaforycznej reprezentacji struktury umysłu, piasta symbolizuje nasze doświadczenie świadomości, natomiast ćwiartki reprezentują różne formy świadomości, które możemy postrzegać. Należą do nich <i>świadomość sensoryczna</i> (czyli to, co widzimy, słyszymy, wąchamy, smakujemy i dotykamy), <i>świadomość cielesna</i> (to, co odczuwamy fizycznie), <i>aktywność umysłowa</i> (obejmująca emocje, myśli, wspomnienia i popędy) oraz nasze <i>poczucie połączenia z innymi bytami</i> (takimi jak ludzie i otaczające nas rzeczy).
		Krótką dyskusja (2 min): Poproś uczestników, aby skonfrontowali się z ideą "<i>uświadomienia sobie chwili obecnej</i>", która stanowi sedno praktyki uważności. Przydatne może być wyjaśnienie, co oznacza świadomość chwili obecnej, poprzez omówienie różnych aspektów, na które można zwrócić uwagę.
0:10 - 00:40	Aktywność Część 1	Medytacja Koło Świadomości (30 min)
		Cel: Aby pomóc uczestnikom rozszerzyć swoją świadomość od wewnętrznych doświadczeń (bycia świadomym siebie) do zewnętrznych światów (bycia świadomym otoczenia), co pozwoli im uzyskać pełne i całościowe poczucie połączenia oraz wiedzy



Czas	Temat	Zawartość
		Kroki - kierowane przez moderatora: Ustawienie pozycji: Na początek uczestnicy powinni znaleźć wygodną pozycję. Mogą usiąść na poduszce na podłodze lub na krześle. Ważne jest, aby ich kręgosłup był wyprostowany i wyciągnięty, a ramiona rozluźnione i opuszczone. Powinni położyć dłonie w zrelaksowanej pozycji na kolanach i delikatnie zamknąć oczy. Świadomość oddechu: Zaleca się, aby uczestnicy uświadomili sobie rytm swojego oddechu. Nie jest konieczne zmienianie oddechu w jakikolwiek sposób; należy po prostu obserwować go w jego naturalnym stanie. Wizualizacja koła: Uczestnicy powinni przywołać w pamięci obraz koła, które ma środek, znany jako "piasta", oraz cztery sekcje lub kwadranty otaczające to centrum. Istnieje również obręcz, która obejmuje wszystko – cztery kwadranty i centrum. Pierwszy kwadrant: połączenie z pięcioma zmysłami: Moderator zaprasza uczestników do zwrócenia uwagi na górną, lewą ćwiartkę, w której znajdują się pięć zmysłów. Powinni powiększyć ten obszar koła, angażując zmysł słuchu i zastanowić się, co słyszą. Następnie niech skupią się na zmyśle dotyku – co mogą poczuć? Potem niech zwrócą uwagę na zmysł węchu i smaku – co mogą zauważyć? Po chwili niech delikatnie otworzą oczy i zastanowią się, co widzą.



Czas	Temat	Zawartość
		Drugi kwadrant: połączenie z doznaniem cielesnym: Uczestnicy powinni ponownie zamknąć oczy i mentalnie wyobrazić sobie koło. Powinni wykonać głęboki i powolny wdech. Moderator kieruje ich uwagę na prawy górny kwadrant, który jest związany z koncepcją "szóstego zmysłu" lub wewnętrznych odczuć ciała. Uczestnicy powinni poświęcić kilka chwil na przeprowadzenie kompleksowego skanowania swojego ciała, od głowy do palców u stóp, aby uświadomić sobie wszelkie fizyczne odczucia, które mogą być obecne. Mogą odczuwać mrowienie, ciepło, napięcie lub drętwienie. Powinni poświęcić czas na dokładne przejście przez każdą grupę ciała, obserwując swoje odczucia z ciekawością i bez osądzania. Trzeci kwadrant: połączenie z aktywnością umysłową: Uczestnicy powinni razem wziąć kolejny głęboki oddech. Następnie moderator prosi ich o skierowanie uwagi na lewy dolny kwadrant, który obejmuje aktywność umysłu, w tym emocje, myśli, wspomnienia, nadzieje, przekonania, marzenia, postawy i intencje. Początkowym krokiem jest uświadomienie sobie treści mentalnych, które obecnie pojawiają się w ich umysłach. Moderator zachęca, aby przyjęli tę aktywność umysłową do świadomości, identyfikując myśli i uczucia, które pojawiają się w ich umysłach. Po 30-sekundowej przerwie powinni zbadać, jak te wewnętrzne doświadczenia pojawiają się i zanikają. Czy są one nagłe czy stopniowe? Czy pozostają stałe, czy zmieniają swoją intensywność? Czy istnieją przerwy między różnymi aktywnościami umysłowymi, czy też występują one jako ciągły strumień świadomości?

Czas	Temat	Zawartość
		Piasta: świadomość świadomości: Uczestnicy powinni wziąć kolejny głęboki oddech, aby ułatwić dalsze rozluźnienie. Moderator kieruje ich uwagę na środek koła, piastę, która reprezentuje punkt początkowy ich świadomości. Piasta symbolizuje aspekt jaźni, zaangażowany w obserwację i refleksję w trakcie tej praktyki. To część jaźni, która uczestniczy w procesach obserwacji, słuchania, patrzenia, skupiania się i wyczuwania. Czwarty kwadrant: łączenie się z innymi: W tym momencie uczestnicy powinni wziąć kolejny głęboki, powolny oddech. Następnie moderator prosi ich o skierowanie uwagi na dolną, prawą ćwiartkę koła, która reprezentuje poczucie połączenia ze środowiskiem zewnętrznym. Uczestnicy powinni najpierw zidentyfikować osoby, z którymi są obecnie w fizycznej bliskości, poświęcając na to 15 sekund. Następnie moderator zachęca ich do rozszerzenia tego postrzegania połączenia na osoby znajdujące się w większej odległości fizycznej. Uczestnicy powinni starać się wykorzystać poczucie więzi z bliskimi, niezależnie od ich aktualnego położenia geograficznego. Proces ten powinien zakończyć się poczuciem uniwersalnego połączenia ze wszystkimi żywymi istotami na Ziemi. Uziemienie: Na koniec uczestnicy powinni skierować swoją uwagę z powrotem na oddech, tak jak to miało miejsce na początku praktyki. W tym momencie warto wykonać kilka głębokich, powolnych oddechów, które pomogą przywrócić poczucie uziemienia w chwili obecnej. Gdy uczestnicy będą na to gotowi, powinni delikatnie otworzyć oczy.



Czas	Temat	Zawartość
0:40 - 00:55	Refleksja - Część 2	Zachęć uczestników, aby spojrzeli na przedstawione koło świadomości (strona 8). Poproś, by zastanowili się nad swoimi obserwacjami z medytacji (Część 1) i zanotowali to, co pamiętają z każdego z czterech kwadrantów oraz z uświadomienia samej świadomości (centrum koła). Warto podkreślić, że nie ma złych odpowiedzi – każde doświadczenie koła świadomości jest indywidualne i wyjątkowe dla każdego uczestnika.
0:55 - 01:00	Zakończenie	Podsumowanie i sesja pytań (5 min)
		Przedstaw zwięzłe podsumowanie kluczowych punktów omówionych podczas praktyki, kładąc szczególny nacisk na długoterminowe korzyści wynikające z uważności. Następnie otwórz sesję na pytania i refleksje uczestników. Propozycje pytań do ogólnej dyskusji: • <i>Jakie emocje towarzyszą Ci po zakończeniu praktyki?</i> • <i>Czy ćwiczenie ujawniło nowe spostrzeżenia dotyczące samego siebie?</i> • <i>W jakich sytuacjach Twoim zdaniem ta praktyka może być szczególnie przydatna w codziennym życiu?</i> Daj uczestnikom przestrzeń na swobodną wymianę doświadczeń i zachęć ich do dzielenia się refleksjami, które mogą pomóc w integracji uważności w ich codziennych aktywnościach.





Nawiązywanie relacji

Warto wyjaśnić uczestnikom, że medytacja polega na świadomym przeżywaniu chwili obecnej. Można być świadomym jednego lub więcej „punktów zaczepienia” teraźniejszości jednocześnie, takich jak oddech, doznania cielesne czy obserwacja aktywności umysłowych. Ważne jest, aby zaznaczyć, że naturalnym procesem jest, gdy umysł podczas praktyki zaczyna błędzić – wracając do wspomnień lub wybiegając w przyszłość. W takich momentach należy delikatnie skierować uwagę z powrotem na praktykę, bez samokrytyki, z łagodnością i wyrozumiałością. Ta postawa może pomóc uczestnikom w osiągnięciu głębszego stanu relaksacji i wzmacniać ich poczucie obecności w chwili bieżącej.

Zachęcaj do otwartości

W ramach tego ćwiczenia uczestnicy najpierw wyobrażają sobie „koło świadomości” podczas medytacji, zanim zobaczą jego rzeczywisty obraz. Dla osób, które mogą mieć trudności z wizualizacją, pomocne może być obejrzenie obrazu przed medytacją. W takim przypadku prowadzący powinien krótko omówić strukturę koła świadomości, aby zapoznać uczestników z tą koncepcją i ułatwić im pełniejsze zrozumienie ćwiczenia.

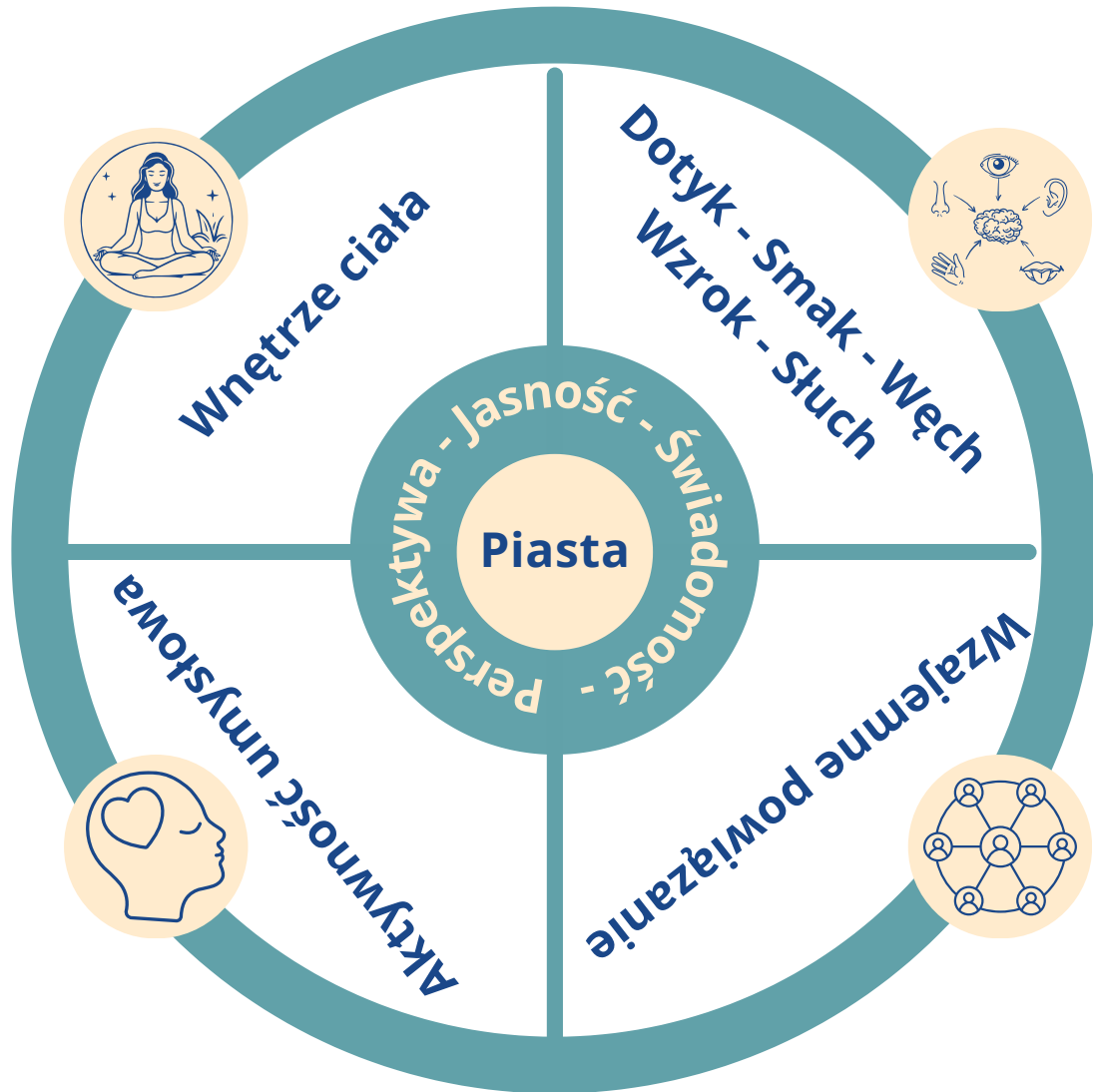
Zaangażuj wszystkich uczestników

Koło świadomości to wizualna metafora obrazująca sposób działania umysłu. Środek koła, czyli piasta, symbolizuje punkt, z którego doświadczamy świadomości. Z tego centralnego punktu możemy skierować naszą uwagę na różne doświadczenia – zarówno te wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Wewnętrzne doświadczenia obejmują nasze myśli, wyobrażenia, uczucia oraz doznania cielesne i są przedstawione w poszczególnych częściach koła. Z kolei świadomość doświadczeń zewnętrznych, takich jak nasze więzi i relacje z innymi ludźmi, mieści się w obręczy koła.

Mówiąc prościej, piasta symbolizuje proces „poznawania,” podczas gdy w obręczy znajduje się to, „co jest poznawane” – pięć zmysłów, „szósty zmysł” naszych doznań cielesnych, aktywność emocjonalna i myślowa, a także relacje z otaczającym światem. Ćwiczenie Koła Świadomości, wspomagane wizualnym przedstawieniem, pozwala uczestnikom pogłębić świadome doświadczanie siebie i świata zewnętrznego, rozwijając ich uważność i samoświadomość.



Materiał pomocniczy



Kwadrant 1: Aktywność umysłowa

Kwadrant 2: Wnętrze ciała

Kwadrant 3: Dotyk - Smak - Węch - Wzrok - Słuch

Kwadrant 4: Wzajemne powiązania

Moje obserwacje: