# Kako povečati čuječnost ?

-

**Uvod.**

Anankastična oseba z zadostnimi elementi kognicije in nadpoprečno avtorefleksijo mi je zastavila vprašanje iz naslova.  Kaj odgovoriti nekomu, ki se nikoli ni ukvarjal z resnimi treningi osebnega in duhovnega razvoja ? Nastalo je spodnje besedilo, ki lahko koristi vsakemu z zadostnimi kognitivno - zavestnimi potencijali. Izhajal sem iz svojih izkušenj treninga in učenja v Teozofski skupini dr. Emila Kušca, iz navodil Kvantnega entrainmenta po dr. Kinslow-u in iz nekaterih izvlečkov nevrolingvističnega programiranja.

-

**Predlogi nekaterih možnosti**

Postaviš si nalogo: 'Ugotoviti  kaj  mislim.' V ta namen začasno prekini miselno reševanje nalog in spremljanje dela. Namesto tega registriraj posamezne prihajajoče misli in jih takoj opusti. Ne dodajaj novih, ker bodo v začetku same drle v velikem številu, da boš komaj kakšno opazil, registriral, ozavestil. Lahko si pomagaš z kroglicami rožnega venca, da pri vsaki zaznani misli premakneš eno kroglico in odpustiš misel.

Prva misel, ki jo boš registriral ali ozavestil pomeni že čuječnost ali zavedanje namesto običajnega stanja nezavednega udeleženca miselnih procesov. Izboljšanje čuječnosti ti bo dalo jutranje beleženje misli in uporaba pridobljene sposobnosti čez dan. 'Ugotavljanje misli' v načinu svobodnega, tihega in nepristranskega opazovalca zmanjša začetno mukotrpno poplavo misli. A to še ni vse.

Da bi registriral posamezne misli moraš včasih vsaj začasno narediti razcep v miselni poplavi. Lahko se enostavno odločiš za praznino v umu, se koncentriraš na nič, itd. To sta dva smerokaza. Ena od konkretnih poti je, da si zastaviš (koan) vprašanja, ki povzročajo razcep misli. Recimo: kdo misli, od kod so misli, kaj bo moja naslednja misel, kam misli odhajajo, itd. Razcep ni prekinitev misli, samo omogoči čuječnost.

Trening čuječnosti te pripelje do začasnega, v začetku kratkotrajnega stanja brez misli, ki se sčasoma podaljšuje. To daje celovit psihofizičen počitek, reset, globok mir, vsakršno zdravje. Jutranji trening ti da celodnevni kapital za premagovanje stresov in dobro funkcijoniranje, povečanje pozornosti, koncentracije, itd.  Trening opazovanja misli sčasoma nadgradiš z kontrolo misli in z praznino misli.

Iz nevrolingvističnega programiranja je znan še tale pripomoček. Sebe si zamisliš, da sediš v kinodvorani in na platnu gledaš film, kjer nastopaš sam. In sedaj izbereš stanje samega sebe na platnu. To lahko vključuje tudi miselno praznino, .... ali kaj drugega, kar želiš za sebe..... Nevrolingvistika se (profano) ukvarja z metodami obvladanja sebe in okolice. Pri tem uporablja mešanico metod raznih področij.

-

**Uhajanje mentalne koncentracije**

Anankastika zanima tudi s katerimi Grabovojevimi številčnimi nizi bi mu mentalna pozornost in koncentracija prenehala uhajati od dela k razmišljanju o neki drugi temi,  s katero se je ukvarjal pred tem. Na dlani je, da je tudi za to najboljša rešitev povečana čuječnost. V ta namen k zgornjemu besedilu dodajam še nekaj drugih povdarkov. Izhodišče reševanja naj bosta mir in praznina uma.

K umiritvi bi lahko prispevali sledeči številčni nizi dr. Grabovoja - spodaj.  Predlog je eksperimentalen.

1001105010 Mir
8142543 Misli vsiljivke
1888946 Mir, negativne misli
54967184941 Sprostitev

S prijateljem sva nekoč obiskala puščavnika Avguština (ki so ga ubili cigani). Iz njegovih nasvetov se spomnim 'gledanje v lastna lica', kar je med drugim pripomoček astralnega pogleda. To pomeni nefokusiran pogled 'v prazno'. Mir in praznina sta do neke mere sopomenki za stanje svobodnega, tihega, nepristranskega opazovalca. Besedna opredelitev je lahko priklic čuječnosti.

Opisi tu niso tehnološke inštrukcije temveč bolj smerokazi praktikantu, ali inštruktorju pri kognitivni podpori. Tako pridemo do naslednjega predloga koncentracije na praznino, ali na mir. Lahko je to ob pomoči gledanja v lastna lica, ali v prazno. Lahko poskusimo tudi z učinki fokusiranja v sredino prsi ob sočasnem gledanju 'v prazno'. Ali pa prestavimo svoj fokus pozornosti v sfero nad glavo.

Zgoraj uporabljen pojem 'fokus' se nanaša na metafizična stanja kabalističnega drevesa življenja, ali kristala življenja, kot to poimenuje dr. Grabovoj. Uporabnik lahko pristopi intuitivno tudi brez teorije. In tako se mu odpre še ena možnost samorazvoja - delo s Tarot kartami. Za podporo pri čuječnosti predlagam kontemplacijo - meditacijo na Tarot karto

**Svečenica.**

Praktikant arhetip svečenice prikliče v svoje psihomentalno-duhovno stanje, ki tako privzame njene izjemno pozitivne lastnosti. To je steza zavesti, ali vibracija Kristala življenja med metafizično sfero nad glavo in tisto v sredini prsi. Ta steza prinaša darove Življenja ravno skozi stanje svobodnega, tihega, nepristranskega opazovalca, oziroma čuječnost. Opis Svečenice v angleščini najdeš

**tu** in **tam**.
-

**Koristi čuječnosti so neprecenljive**

Trening čuječnosti ima ogromno pozitivnih posledic in učinkov, kar lahko praktikant najbrž sam ugotovi. To je osnovna psihomentalna higijena, ki izboljša psihično zdravje, poveča koncentracijo, inteligenco, daje mir, zmanjša izčrpanost, zmanjša možnost nekontroliranih imulzivnih, destruktivnih in iracijonalnih reakcij in še in še... Praktikanti čuječnosti smo ugotavljali, da več naredimo v istem času, kot bi se čas ustavil...
**-**

**ps**

Čuječnost učijo in podpirajo po bolj konvencionalnem programu tudi v društvu s strokovnim vodstvom.

**Društvo za razvijanje čuječnosti**

-

-

Yoda

PS: Prenovljene in nove Yodine dokumente raznih kategorij poiščite v tej mapi