

Tartalom

Előszó	9
1. Bevezetés a tudatos jelenlétbe	11
2. Gyereknevelés fokozott tudatossággal	23
3. A figyelem a légzéssel kezdődik	37
4. A figyelemizom edzése	49
5. Fordulj a testedhez!	59
6. Viharjelzés	73
7. Nehezen kezelhető érzelmek	83
8. Az aggodalmak futószalagja	97
9. Kedvesnek lenni jó!	107
10. Türelem, bizalom és elengedés	119
Köszönetnyilvánítás	133
Irodalomjegyzék	135
A szerzőről	137
A CD gyakorlatai	139

1

Bevezetés a tudatos jelenlétbe

A kislányom ötéves kora táján nehezen tudott elaludni. Fiatal kora ellenére gyakran megkérdezte tőlem: „Ha a tested aludni szeretne, de az agyad nem, hogyan tudsz elaludni?” Számtalanszor maradt ébren akár este tízig is. Egy idő után nagyon kimerült lett emiatt, ahogy én is. A fejében kavargó őrült gondolatok nem hagyták aludni, a nyomasztó képek például Timről, aki nem akart vele játszani többé; az aranyhalról, aki a hasával felfelé lebegett az akvárium vizén; vagy az ismeretlenről, aki az

ágya alatt rejtőzködve várt, hogy meggyilkolja őt. Sem a relaxációs technikák, az esti mesék, a forró fürdő, a dorgálás, hogy „menj aludni, ahogy mindenki más” – nem segített. De egy idő után észrevettem, hogy ha kevésbé figyel a nyugtalanító gondolatokra – amelyek folyamatosan bekúsznak a fejébe –, és lassan átirányítódik a figyelme a hasára, végül megnyugszik. A hasában nem kavargtak a gondolatok, csak a légzésre figyelt, amely finoman mozgatta a hasfalát le és fel, megnyugtatta és lassan álomba ringatva a kislányomat.

A lányom most huszonegy éves és még mindig alkalmazza a gyakorlatot. Habár egyszerű a gyakorlat, mégis ténylegesen segít kikapcsolni az agyat, és a fejedről a hasadra irányítani a figyelmet, ahol a gondolatok nem ejtenek rabul, ahol csend és béke honol.

A tudatos jelenlét – másképpen a szelíd és szándékos figyelem – nem csak a gyerekek számára jótékony. A szülők is szeretnének megszabadulni a tudattalan szüntelen áramlásától. A gondolatok soha nem csitulnak el. Az egyetlen, amit tehetsz, hogy megszakítod a kapcsolatot velük, és nem figyelsz rájuk.

Ez volt az első mindfulness-gyakorlat, amit a lányommal együtt végeztünk. Az első a sok közül. A gyerekek szeretik csinálni, mielőtt aludni mennek.



11

CD, 11. GYAKORLAT: „SZÉP ÁLMOKAT!”

Mi az a mindfulness?

A mindfulness nem más, mint a jelen pillanat tudatossága, nyitott és szelíd hajlandóság arra, hogy megértsd, mi is történik benned és körülötted. A fogalom a tudatnak azt az állapotát jelöli, amikor teljesen jelen vagyunk (ami nem egyezik meg azzal, hogy a jelen pillanatról gondolkodunk), mégpedig ítéletmentes állapotban, semmit nem hagyva figyelmen kívül, és nem engedve, hogy a hétköznapi élet magával ragadjon.

Ha jelen vagy, amikor felébredsz, amikor bevásárolsz, amikor a gyerekeid kedvesen rád mosolyognak, és amikor kisebb-nagyobb konfliktusba bonyolódasz, akkor tényleg ott vagy, és nem máshol! Energiát spórolhatsz meg, ha akkor vagy tudatában a történeteknek, amikor történnek. Ez a szelíd, tudatos jelenlét megváltoztatja a viselkedésedet, ahogy a hozzáállásodat is önmagadhoz és a gyerekeidhez.

A mindfulness valami olyasmi, mint amikor érzed a Nap sugarait a bőrödön, a sós könnyeket, ahogy legördülnek az arcodon, vagy amikor a családottság lüktetését érzed a testedben. A mindfulness egyet jelent az öröm és a szenvedés megtapasztalásával, amikor és ahogyan történik, anélkül hogy bármit is kellene tenni vele, anélkül hogy reagálnánk vagy véleményt mondanánk róla. A tudatos jelenlét az „itt és most”-ra irányítja a tudatodat, minden

pillanatban. Ám a gyakorlatok elvégzéséhez eltökéltségre és némi erőfeszítésre van szükség.

Miért gyakorolják a gyerekek a tudatos jelenlétet?

A gyerekeknek és a szülőknek is nagy szükségük van a testi-lelki megnyugvásra, a tudatos jelenlétre a mai nagy elvárásokat támasztó időkben. A nyugalom nem elég, a teljes odafigyelésre is szükség van.

Néhány évvel ezelőtt kifejlesztettem egy mindfulness-programot iskolás gyerekek számára. A program neve *Mindfulness Matters*, és a Jon Kabat-Zinn-féle, felnőtteknek kifejlesztett nyolc hetes mindfulness-programon alapul. Összesen háromszáz gyermek és húsz tanár vett részt a nyolc hetes képzésben, öt iskolából. Heti egy alkalommal volt egy harmincperces foglalkozás, és a tanultakat minden nap tíz percig kellett gyakorolni. A tízperces gyakorlás egy éven keresztül folytatódott, a diákok és a tanárok is lelkesen fogadták, és pozitív változásokat észleltek, mint például a nyugodtabb légkör az osztályteremben, jobb koncentrációs készség és a nyitottság egymás felé. A gyerekek kedvesebbek lettek egymással (önmagukkal és a többiekkel is), magabiztosabbá váltak és kevésbé ítélkeztek.

A gyermekek természetüknél fogva kíváncsiak, lelkesednek a tanulásért, hajlamosak a pillanatban élni, és rendkívüli módon figyelmesek tudnak lenni. De ahogyan a felnőttek, a gyerekek is gyakran túlterheltek. Fáradtak, elkalandozik a figyelmük és nyugtalanok. Sok gyermek túl sok mindent csinál, és nincs ideje „csak úgy lenni”. Gyorsan felnőnek. Megesik, hogy egy tucat labdával kell egyszerre zsonglőrködniük: kezelni kell a kapcsolataikat és az érzelmeiket, otthon és az iskolában is. Mindemellett tanulniuk is kell, ami egy idő után túl sok. Mindig úgy tűnik, hogy állandóan bekapcsolt állapotban vannak, na de hol van a szünetgomb?

A tudatos jelenlét gyakorlásával a gyerekek megtanulnak kikapcsolni egy pillanatra, hogy ráhangolódjanak a légzésükre, és megérezzék, mire van épp szükségük. Ez lehetővé teszi számukra, hogy kimosduljanak a robotpilóta üzemmódból, felismerjék a vágyaikat, és megtanulják elfogadni, hogy nem minden szép és jó. Azáltal, hogy megtanulják irányítani a figyelmüket – a szelíd figyelmüket –, képessé válnak odafigyelni minden cselekedetükre. Megtanulják, hogy ne rejtssenek el semmit, arra törekedjenek, hogy megértsék, ami bennük és másokban zajlik.

Fiatalon megtapasztalva olyan emberi értékeket, mint a figyelem, a türelem, a bizalom és az elfogadás, a gyermekeid az „itt és most”-ban fognak gyökerezni, mint a facsemeték, bőséges hellyel a növekedéshez és az önmegvalósításhoz.

Mely gyerekeknek hasznos a tudatos jelenlét gyakorlása?

A tudatos jelenlét gyakorlása már ötéves kortól hasznos lehet minden olyan gyermek számára, aki szeretné a kavargó gondolatokat lecsendesíteni az elméjében, megtanulni átélni és megérteni az érzéseit és növelni a koncentrációs készségét. Azok számára is megfelelő ez a módszer, akiknek önértékelési problémáik vannak, és szükségük van arra a bátorításra, hogy rendben vannak úgy, ahogy vannak. Sok gyerek küzd önbizalomhiánnyal, úgy gondolják, nem elég jók vagy menők. Ez aggasztja őket, és torzult énképüket úgy próbálják kezelni, hogy teljesen visszahúzódnak vagy felhívják magukra a figyelmet, mások kedvére tesznek vagy önzően viselkednek, piszkálnak másokat vagy keménykednek. Saját viselkedési mintájuk csapdájába esnek, ami nem válik a javukra.

A gyakorlatok figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral (ADHD), diszlexiával és autizmussal diagnosztizált gyerekek számára is jótékony hatásúak. Természetesen ezek a gyakorlatok nem képesek meggyógyítani magát a betegséget, de a legtöbb gyerek szívesen csinálja őket, és pozitív hatással van rájuk. A mindfulness nem egyfajta terápia, hanem terápiás értékű, amennyiben új megközelítési módot adhat a gyerekeknek ahhoz, hogyan kezeljék az olyan konkrét eseteiket, mint egy érzelmi vihar,

vagy hogy ne automatikusan reagáljanak minden sürgető vágyra vagy gondolatra.

Vágjunk bele!

A könyv végén található CD hanganyaga néhány alap mindfulness-gyakorlatot tartalmaz, amelyek könnyen értelmezhetők és elsajátíthatók, így azonnal belevághatsz. Habár a gyakorlatok felnőtt képzési programon alapulnak, úgy fejlesztettem ki őket, hogy a gyerekek és szüleik számára is megfeleljenek. Ezek a gyakorlatok megadják az alapot ahhoz, hogy megtanuljanak tudatosabbak lenni a nap bármely szakában. A könyv adja a meditációs gyakorlatok vázát, és segít tökéletesen elsajátítani a mindfulness gyakorlatát. A könyvben ez a jel mutatja, ha hanganyag tartozik a szöveghez:



Gyermekeddel, illetve gyermekeiddel együtt tudod végezni a gyakorlatokat. Némelyik gyerek egyedül szereti csinálni, de a szülők többsége maga is szívesen végzi. Úgy állítottam össze őket, hogy mindkét módon kivitelezhetők. Ülve vagy fekvé végezhetők.

A CD hanganyaga mellett a könyvben is vannak gyakorlatok, amelyeket a gyermekeddel együtt végezhetek el. A könyvben szereplő gyakorlatok szövege felolvasható, vagy akár a szülő saját sza-

vaival is megfogalmazható, ha a gyermeknek az jobban megfelel. Bármelyik megoldás ugyanolyan hatásos.

Minden egyes fejezet tartalmaz egy olyan javaslatot, amelyet a nap bármely szakában meg lehet valósítani, például mosogatás vagy vacsora közben, bevásárlás alatt. Az említett javaslatok a „Hogyan végezzük a gyakorlatot otthon?” címszó alatt találhatók. Ezekkel betekintést nyerhetsz a saját benső világodba és gyermekeidébe.

Hogyan használjuk a hanganyagot?

- Rendszeresen végezd el a gyakorlatokat, és meglesz az eredménye! Hiszen tudod, a gyakorlat teszi a mestert. Ehhez is – mint minden máshoz – tudatos figyelemre van szükség. Szentelj külön időt a gyakorlásnak hetente egy-két alkalommal! Sok gyermek elsőre képes megcsinálni a gyakorlatokat, de néhányan ellenállást éreznek, unják vagy furcsának találják őket. Ebben az esetben próbáljunk megegyezni velük, hogy legalább ötször csináljanak meg egy gyakorlatot, és utána meséljék el, hogy mit tapasztaltak.
- Légy könnyed és derűs! Próbálj egy kis játékoságot is belevinni és közben nyugodt légkört teremteni! Ha a gyermek mégis ellenállást tanú-

sítana a gyakorlatokkal szemben, akkor próbáld újra máskor!

- Segít, ha hetente többször végzed a gyakorlatokat. Minden egyes gyakorlás során mást fogsz érezni, és új dolgokat tapasztalsz meg. Azt ajánlanám, hogy rendszeres időközönként, megszokott rutin alapján ismételd a gyakorlatokat, hogy minél többet tapasztalj meg. Ez egy igazi felfedező kaland.
- Légy türelmes! A mindfulness-gyakorlatok sok gyakorlást követelnek meg anélkül, hogy túlzottan a kimenetelre és az eredményekre koncentrálnánk. Ehhez is idő kell, ahogy ahhoz is, hogy elsajátítsunk egy idegen nyelvet, vagy megtanuljunk egy hangszeren játszani. A hernyóból sem lesz egy éjszaka alatt pillangó!
- Dicsérd meg a gyermeked, ha gyakorol! Nagy szükség van a szülők támogatására. Egy kis bátorítással mind sokkal eltökéltebbek vagyunk.
- Kérdezd meg a tapasztalatairól! Miután befejezte a gyakorlást, mesélje el, mit tapasztalt. A tapasztalatok nem lehetnek se jók, se rosszak. Mindig az adott pillanatban gyökereznek. A legtöbb gyerek szeret beszélni róla, de ha nem, az is rendben van.