

MEDITACIJA

Ko začutiš, da si, da obstajaš

Prof. dr. Dejan Dinevski bo v okviru Večera v živo vodil delavnico, na kateri bodo udeleženci prakticali čuječnost do telesa in dihanja

Maja Furman

Pred dvema letoma je prof. dr. Dejan Dinevski na Večeru v živo vodil sprostitevno meditacijo in se je polna dvorana Union za pol ure umirila v popolno tišino. Navzoči so poročali o zelo močnem in globokem izkustvu. Zdaj bo imel 17. januarja novo predavanje in ga nadgradil z meditativno delavnico, na kateri bodo prakticali čuječnost do telesa in dihanja. "Ko človek prvič resnično začuti polno prisotnost v sedanjem trenutku, se preprodi," pravi sogovornik.

Čuječnost - pojem, ki zadnje čase zaznamuje številne vsebine, ki kličejo k izboljšanju kakovosti bivanja. Kaj pomeni biti čuječ?

"Ameriški profesor medicine Jon Kabat-Zinn je besedo čuječnost definiral kot 'pozornost z namenom, v sedanjosti in brez presojanja'. Čuječnost kot metodo je oblikoval na podlagi budistične in jogijske tradicije, izvorno pa je koncept čuječnosti zapisan v Joga sutrah, zelo znanem delu, ki je nastalo pred našim štetjem, torej pred vsemi današnjimi

religijami, tudi pred budizmom. Če se poglobimo v razvoj, ugotovimo, da je meditacija čuječnosti sestavljena iz uvodnih tehnik tradicionalne jogijske meditacije. Te tehnike so zavestno opazovanje čutnih vtisov,

Dan se začne s telesnimi in dihalnimi vajami ter meditacijo

opazovanje telesa, opazovanje dihanja in zavedanje prisotnosti v sedanjem trenutku."

Je torej čuječnost meditacija?

"Čuječnost in meditacija se pomenko prepletata. Čuječnost najpogosteje razumemo kot način delovanja



za izostritev pozornosti v vsakdanjem življenju s ciljem višje mere zavedanja vsega, kar se dogaja okrog nas, še posebej pa v nas samih. Tehnika, s katero razvijemo čuječnost, pa je meditacija, lahko ji rečemo tudi meditacija čuječnosti. Če želimo razviti čuječe delovanje, se je treba naučiti meditacije in izkusiti meditativna stanja."

Kaj se dogaja z nami (mentalno, psihično in fizično) med meditacijo?

"Prvi pogoj za meditacijo je sprostitev. Potem pride umik od zunanjega sveta in vtisov svojih čutil ter nato opazovanje samega sebe. Najprej skozi telo, nato pa znižujemo men-

Dimenzija



Prof. dr. Dejan Dinevski: "V 28 letih je šlo skozi tečaje društva Joga v vsakdanjem življenju tisoče ljudi." Foto: Amrit PURI

talni prag zaznave in se približujemo opazovanju energije, dihanja. Potem je na vrsti pomemben preskok, ko se učimo opazovanja svojega uma in notranjega prostora zavesti."

Ali se tehnike meditacije lahko naučimo iz knjig?

"Tega se ni možno naučiti iz knjig. Pomembno je, da te korake vodi izkušen učitelj, ki ima dolgoletne in poglobljene meditativne izkušnje. Zavest je namreč abstrakten pojem in vsak človek prostor zavesti doživlja na popolnoma svoj, individualen način."

Je meditacija primerna za vsakogar?

"Meditacija je primerna za vsakogar, razen pri psihotičnih stanjih in dolgotrajnih depresijah. Z velikim zanimanjem sem nedavno prebral obsežno metaraziskavo v ameriški znanstveni reviji za psihoterapijo, ki priporoča meditacijo tudi med psihoterapijo, saj 'lahko meditacija pomembno pripomore h globoki transformaciji osebnosti, ki je cilj psihoterapije'. Avtor dr. Bogart pravi takole: 'Meditacija je večdimenzionalni fenomen, ki je lahko koristen na več načinov. Povezana je s stanji fiziološke sprostitve, ki zmanjša stres, tesnobo in vpliva na fizične simptome.' Zaradi naštetih dobrobiti meditacijo svetuje tudi Svetovna zdravstvena organizacija."

Kako vključiti meditacijo v svoj natrpani vsakdan?

"Idealno bi bilo, če bi lahko vsak dan pričeli z nekaj telesnimi in dihalnimi vajami ter 15-minutno meditacijo. Tako bi telo in duha najbolj pripravili in se opremili za soočenje z vsakodnevnimi življenjskimi situacijami. Zelo nam bo koristilo, če z meditacijo tudi zaključimo dnevne aktivnosti, se umirimo in poglobimo stik s seboj."

Kdo, kje in kdaj

Večer v živo s prof. dr. Dejanom Dinevskim bo v četrtek, 17. januarja 2019, ob 18. uri v dvorani Union v Mariboru. Vstopnice lahko kupite v prizidku Večera ali naročite po telefonu 02 23 53 112 ali e-pošti vzivo@vecer.com. Več informacij o dogodku je na www.vecer.com/vzivo.