



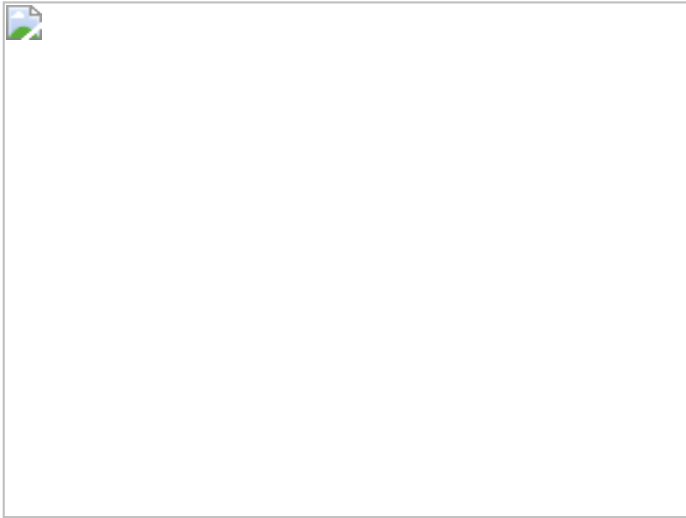
# Apzinātības un miera prakses ziņas



## Jaunumi

Meditē arī policisti

Lielu ievērību



sociālajos tīklos  
izpelnījās fotoattēls,  
kurā redzami  
meditējoši policisti.  
Daudzi to uzskatīja par  
joku vai viltojumu,  
tomēr stāsts ir īsts.  
Bildē ir redzami  
Ontario reģionālās  
policijas darbinieki,

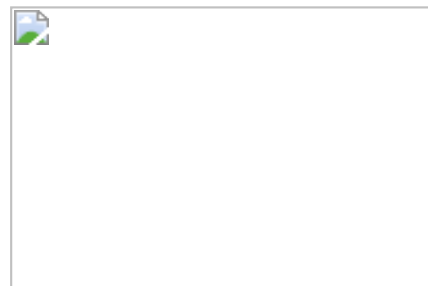
kuri apmeklēja lekcijas un meditācijas nodarbības vietējā budistu meditācijas centrā.

Aizvien vairāk pētījumi liecina par to, ka apzinātības prakses ļoti labi var palīdzēt jebkura darba veicējiem — it īpaši darbos, kas ir saistīti ar paaugstinātu stresu. Apzinātības prakse palīdz attīstīt uzmanību, koncentrēšanās spējas, prāta skaidrību, emocionālu pozitivitāti kā arī skaidru redzējumu uz lietām un notikumiem. Praktizējot apzinātību, šos prāta stāvokļus var attīstīt un nostiprināt, kas savukārt, nodrošina labas izmaiņas dzīvē.

Kā pēc meditācijām un lekcijām un sarunām ar policistiem teica skolotājs Saranapala: "policisti bija ļoti jauki un viņiem patika nodarbības un viņi domā, ka nodarbībām vajadzētu būt arī ikdienā."

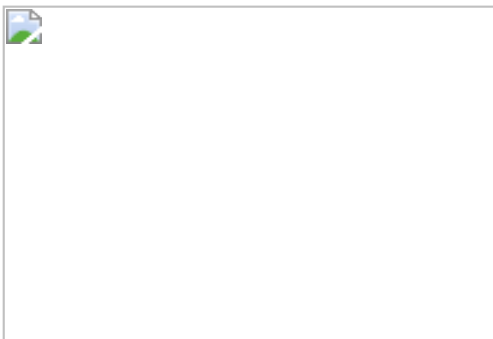
## Apzināta ēšana

Reizēm mēs ēdam, jo esam izsalkuši.  
Reizēm tāpēc, ka tā pieklājas. Reizēm  
tāpēc, ka esam uztraukušies. Saprātīgi  
domājot, ēšana izsalkuma dēļ šķiet  
visprātīgākā. Taču vai tā ir  
visizplatītākā? Un kas notiek tad, ja  
mēs pat nepamanām kā, ko un kāpēc ēdam?



13. aprīlī Latvijas radio NABA raidījuma "[Nezāle](#)" studijā viesojās ārste un apzinātas ēšanas trenere Inese Millere. Jautājumus

uzdeva Sanita Rībena un Ieva Vītola. Raidījuma [ieraksts](#) ir atrodams šeit.



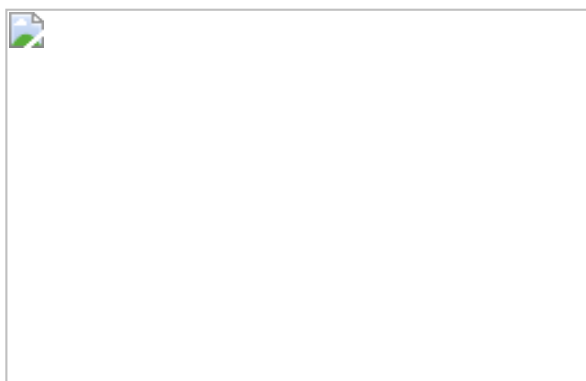
Turpinot sarunu par apzinātu ēšanu: Vai gan tas nebūtu jauki — ēs to, ko gribas, cik gribas un vienlaikus saglabāt ideālu svaru? Tas ir iespējams. Kā? Atbilde ir — apzināta ēšana. Par to, kā un kāpēc "parastās diētas" parasti

nedarbojas, stāsta neirozinātniece [Sandra Aamodt](#).

## Smēķēšanas atmešanas metode, neaiztiekot smēķēšanu

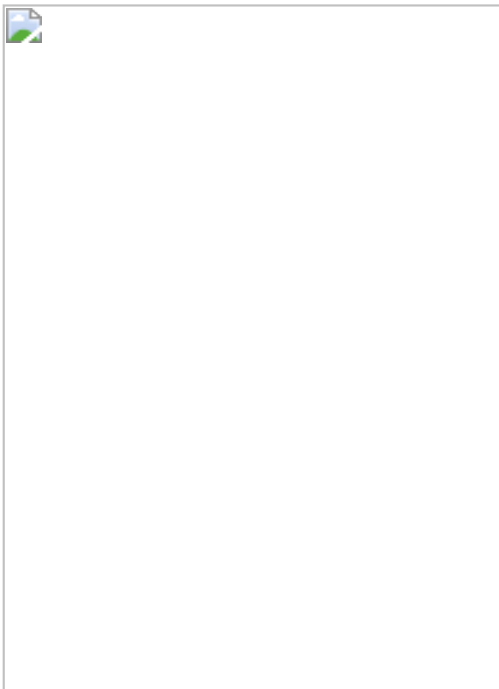
Psihiatrs [Judson Brewer](#) no

Masačūsetas Universitātes stāsta par to, kā darbojas cilvēku paradumi un kā vienkārša ziņkāre var palīdzēt to mainīt. Savā pētījumā, cilvēkiem, kuri vēlējās atmest smēķēšanu, viņš lūdza nevis koncentrēties uz gribasspēku vai mērķtiecību, bet ar dziļu interesi izturēties pret to, kas notiek tad, kad smēķēju. Izrādās, ar to bija pietiekami, lai mainītu savu paradumu. Šī dziļā interese ir apzinātības pamatā.



## Jauna grāmata

Izdevniecība Jumava ir izdevusi ASV psihiatra Daniela Sīgela grāmatu "[Apzinātība](#)". Grāmatu tulkojis astronoms Ilgonis Vilks. Grāmatas ievadā rakstīts *"Izrādās, apziņu un personību ir*



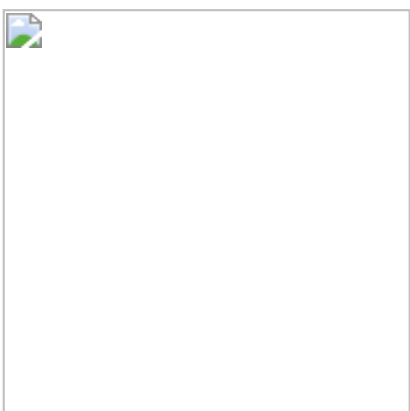
*iespējams trenēt gluži tāpat kā muskuļus...".*

Grāmatā ir apkopota gan klīniskā prakse, gan teorija, gan sniegti vinginājumu apraksti.

Un labā ziņa ir tāda, ka [8 nodarbību apzinātības kursa](#) apmeklētāji šo grāmatu varēs iegādāties par īpašu cenu — **ar 15% atlaidi.**

## Kursi un nodarbības

### Apzinātības 8 nodarbību kurss



Nākošais astoņu nodarbību apzinātības kurss sāksies maija sākumā — 3. un 4. maijā. Tas ilgs līdz jūnija beigām.

Nodarbību laikā — 50% teorijas, 30% prakses, 20% diskusiju un atgriezeniskās saites. Protams, arī patstāvīgie uzdevumi praktizēšanai

ikdienā mājās vai darbā.

Nodarbību tēmas: attieksme un emocijas, gribasspēks un stress, laime, mentālā higiēna — viss caur apzinātības prizmu.

Klausītājiem ir iespēja izvēlēties rīta, dienas vai vakara grupu. Pēc katras nodarbības klausītāji saņems rakstisku konspektu.

**Lai uzzinātu vairāk vai pieteiktos kursam, raugies [šeit!](#)**

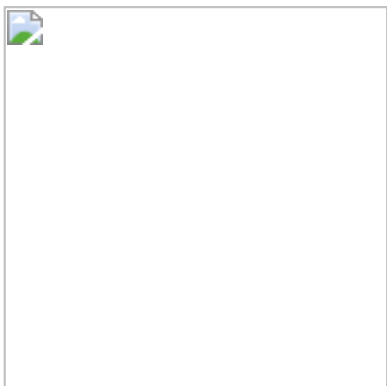
## Gribasspēks

Aprīļa beigās jau otru reizi notiks LU Open

Minded organizēts kurss "Gribasspēks".  
Šoreiz nodarbības notiks 3 pirmdienas  
vakarus. Precīzāka informācija  
ir pieejama [LU Open Minded lapā](#).



## Pusdienlaika meditācija trešdienās



Sākot no maija, trešdienās, no 12.30 -  
13.30 notiks pusdienas apzinātības  
jogas un meditācijas nodarbības.

Tā ir iespēja pusdienas laikā uz stundu  
izrauties no ikdienas kņadas un  
uzdāvināt laiku sev. Šajā nodarbībā  
iesildīsim ķermeni ar vienkāršiem jogas  
vingrinājumiem, tad veltīsim laiku meditācijai un relaksācijai.

Meditācijas formas ir ļoti dažādas. Šajās nodarbībās izmantosim  
dažus pavisam vienkāršus jogas vingrinājumus un meditācijas. Šīs  
nodarbības ir piemērotas arī cilvēkiem bez iepriekšējas pieredzes  
jogā vai meditācijā.

Nodarbības struktūra:

- Iesildīšanās (10 - 20 min)
- Meditācija (20 - 30 min)
- Relaksācija (10 - 20 min)

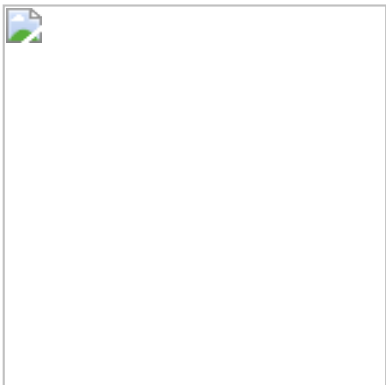
Apģērbs — ērts (krekliņš un garās bikses, tas var būt un var nebūt  
treniņtērps), kājas basas.

**Lai uzzinātu vairāk un pieteiktos meditācijai, [lūkojies šeit!](#)**

## Grupa vīriešiem

Un šī ir **pati pēdējā iespēja** vēl ielēkt  
īpašā grupā vīriešiem, kuru vadīs  
terapeits no Itālijas Prem Sambhavo.

Grupas nosaukums ir "[vīrišķības saknes](#)"



— [mīlot sievišķo](#)". Šīs grupas mērķis ir ļaut un palīdzēt vīriešiem apzināties, iepazīt un iemīlēt sievišķo. Gan sievietēs, gan pasaulē, gan — protams, sevī, tādējādi gan atraisot savu spēku, gan uzlabojot saprašanos ar šīs pasaules skaistāko pusi.

Grupās sākums ir ceturtdien, 21. aprīlī un tā ilgs līdz svētdienai, 24. aprīlim.

**Gaišu un siltas mīlestības pilnu pavasari!**

**(Pa ģīstam! ;)**

Miera iela 61, Rīga, LV1001  
29213238  
[aumprakse.lv](http://aumprakse.lv)

