



# APZINĀTĪBAS UN MIERA PRAKSE

## Apzinātības un miera prakses ziņas



2016

Mūsu brīvība sākas tad, kad mēs sākam uzņemties atbildību paši

par savu dzīvi. Un, pirmkārt, tas nozīmē, uzņemties atbildību par savu prātu, savām domām, savu emocionālo stāvokli, gaidām, reakcijām. Ar to viss sākas. Un pārējais sekos.

Atbildības sajūta nav tas pats, kas vainas sajūta. Pat ja šķiet, ka situāciju nevaram mainīt, mēs vienmēr varam izvēlēties attieksmi pret to. Šo brīvību mums atņemt nevar neviens.

Jaunā gadā novēlam — no jauna paskatīties uz sevi. Ieskatīties sevī. Sākt ar sevi.

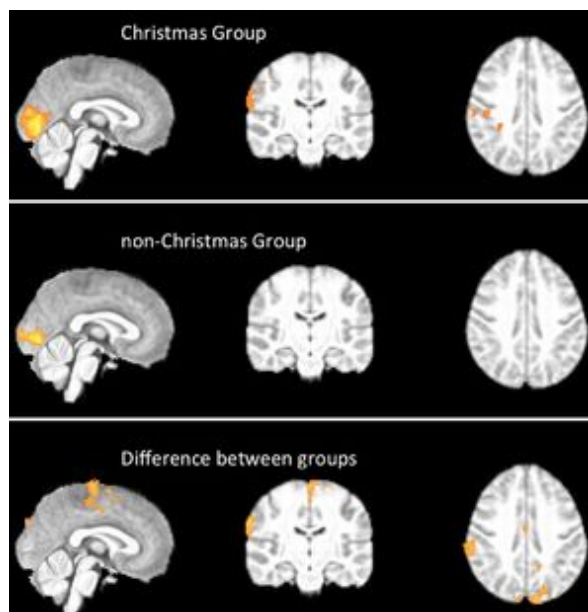
**Nē!!! Es tomēr gribu kādu vainot!**

## Pētījumi un atklājumi

### Ziemassvētku sajūta smadzenēs

Ko gan tik pētnieki neatklāj!?

Šoreiz Kopenhāgenas Universitātes Rigshospitalet klīnikas pētnieki, izmantojot funkcionālo magnētisko rezonansi, centās noskaidrot, kuras smadzeņu

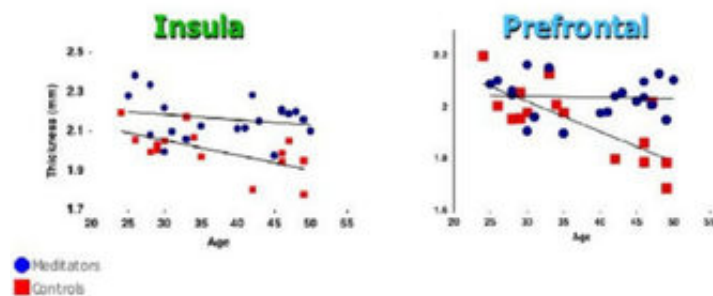
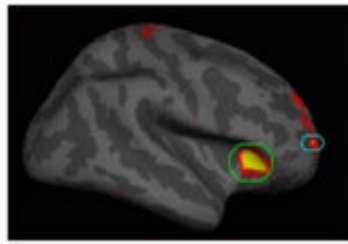


daļas ir atbildīgas par ziemassvētku sajūtu. Pētījumā piedalījās 20 dalībnieki. Visu veselības stāvoklis bija lielisks un pirms pētījuma tie nebija lietojuši nedz piparkūkas, nedz olu liķieri ([eggnog](#), tradicionāls Rietumeiropas ziemassvētku alkoholiskais dzēriens). Pētījumā tika konstatēts, ka ziemassvētku sajūta ir lokalizēta piecās dažādās smadzeņu vietās. Tomēr, kā parasti, ar tālejošiem secinājumiem zinātnieki ir piesardzīgi, un pētījumi, visdrīzāk, turpināsies nākošajos ziemassvētkos.

Pilns pētījuma teksts ir publicēts [British Medical Journal 2015. gada 16. decembrī](#).

# Meditācijas ieguvumi

## Cortical areas thicker in meditators



Daudzi pētījumi tiek uzsākti tādēļ, ka zinātnieks pats ir nonācis kādā sarežģītā situācijā. Personiskajai interesei savijoties ar zinātnisko prāta ievirzi, tiek veikti

ļoti interesanti pētījumi.

Tā, piemēram, [neurozinātniece Sāra Lazāra](#) no Harvardas medicīnas skolas savu veselības problēmu dēļ vērsās pie ārsta. Ārsts viņai ieteica apmeklēt jogas nodarbības. Jogas skolotājs apgalvoja, ka vienkāršie staipīšanās un elpošanas vingrinājumi "attīstīs līdzjūtību", "atvērs sirdi" un "nomierinās prātu". Par teikto Sāra Lazāra, kā jau zinātniece, bija ļoti skeptiska, tomēr turpināja apmeklēt nodarbības, fokusējoties uz vingrošanu.

Tomēr pēc ilgāka laika viņa pamanīja, ka ir kļuvusi mierīgāka un var labāk tikt galā ar sarežģītām situācijām. Mēģinot saprast notiekošo, Sāra sākotnēji skaidroja to ar placebo efektu, taču zinātnieces gars mudināja pētīt dziļāk.

Zinātniskajā literatūrā atrastie pētījumi liecināja, ka joga un meditācija ir saistīta ar stresa, depresijas, trauksmes, sāpju un bezmiega samazināšanu, kā arī dzīves kvalitātes uzlabošanu. Drīz vien arī pati Sāra Lazāra mainīja savu pētnieciskās darbības fokusu. Šobrīd viņa pēta to, kā joga un meditācijas maina cilvēka smadzenes.

Pētījumu un publikāciju ir daudz. Šeit viens no tiem: [Meditācija ne tikai mazina stresu, tā maina smadzenes](#). Kā arī — latviski

tulkota [intervija ar Sāru Lazāru.](#)

## Kursi un nodarbības

### Pavasara apzinātības 8 nodarbību kurss



Nākošais astoņu nedēļu apzinātības kurss sāksies 9. februārī un beigsies aprīlī. Šoreiz kursa vidū būs ilgāks pārtraukums — trīs nedēļas martā. Pārtraukuma laiks ir paredzēts, lai kursa

dalībnieki varētu vingrināties un praksē pārbaudīt kursa pirmajā daļā uzzināto.

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, [lūkojies šeit!](#)**

### Pusdienlaika meditācija otrdienās

Sākot no 5. janvāra, otrdienās, no 12.30 - 13.30 notiks 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 Kundalini jogā zināmās meditācijas. Kundalini joga ir viens no Radža jogas virzieniem, rietumu pasaulē pazīstama kopš 20. gs. 60. gadiem. Tā ir sena tehnika, kas palīdz apzināties un pieņemt to, kas notiek. Kundalini joga palīdz atrast ceļu pašam pie sevis, nošķirot iedomas no īstenības.

Ikvienam būs iespēja atrast sev vispiemērotāko ikdienas praktizēšanai mājās.

Nodarbības struktūra:

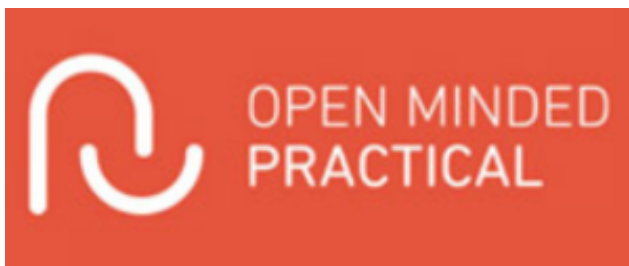
- Iesildīšanās (10 - 20 min)
- Meditācija (11 - 30 min)
- Relaksācija (10 - 20 min)

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

Šīs nodarbības ir piemērotas arī cilvēkiem bez iepriekšējas pieredzes jogā vai meditācijā.

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

## Laime un gribasspēks



Sadarbībā ar projektu LU Open Minded 2015. gada otrajā pusē notika vairākas lekcijas "Laime ir prasme", kuras kopumā

apmeklēja vairāk kā 200 cilvēku. Lekcijas tika arī nofilmētas. Ar video ierakstu var iepazīties [šeit](#).

Savukārt janvārī un februārī ir plānots 6 nodarbību kurss par gribasspēku. Nodarbības notiks Birojnīcā darba dienu vakaros. Precīzāka informācija tuvākajā laikā būs pieejama [LU Open Minded lapā](#).



## Un vēlreiz par uzmanību

Ja nepievēršam uzmanību tam, ko darām, sekas var būt ļoti smagas. Gada nogalē CSDD ir radījis video, kurā šī doma ir attēlota brīnišķīgā veidā.

Mūsu uzmanības darbības pamatprincips ir viens un tas pats, neatkarīgi no tā, vai vadām mašīnu, vai rakstām dokumentus. Labā ziņa ir tāda, ka uzmanību — spēju fokusēties, koncentrēties, nenovērsties — ir iespējams attīstīt. Tas ir vienkārši, bet prasa pacietību.



Lai laimīgs, priecīgs un mīlestības pilns svētku laiks un jaunais — 2016. gads!

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

