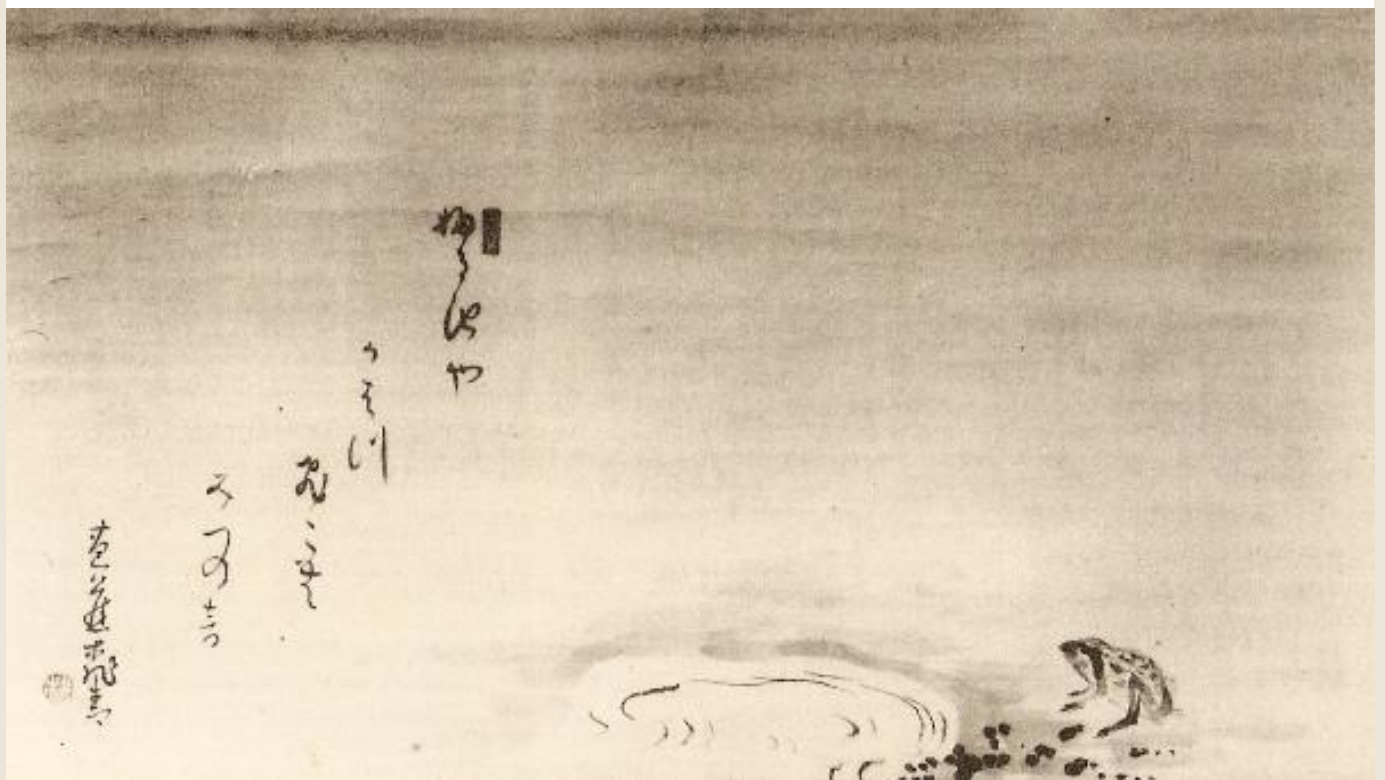




APZINĀTĪBAS UN MIERA PRAKSE

Apzinātības un miera prakses ziņas



Vecs dīķis.

Klusumā ielec varde.

Ūdens šļakstiens.

Baso (~1681/6)

Troksnis

Ieklausies. Kas ir tev apkārt?

Visdrīzāk tas, ko dzirdēsi, ir troksnis — kaimiņu, mašīnu, ierīču, elektrības vai dabas radīts troksnis. Mēs savā dzīvē esam pieraduši pie trokšņa, un bieži uztveram to kā normu.

Troksnis ir pētīts jau vairāk kā 50 gadus. Jau tad tika ieviests jēdziens “trokšņa

piesārņojums". Ir zināms, ka troksnis negatīvi ietekmē mūsu veselību — sirds darbību, asinsspiedienu, miega traucējumus un protams, dzirdes problēmas. Bērniem — paaugstināts trokšņa līmenis ir saistīts ar grūtībām mācībās — tas rada uzmanības, koncentrēšanās, un atmiņas problēmas. Troksnis slimnīcās apgrūtina izveseļošanos.

Troksnis ne vienmēr ir skaļš. Psiholoģijā trokšņa definīcija ir vienkārša — **troksnis ir nevēlama skaņa**. Līdz ar to pat oda (vai telefona lādētāja) sīkoņa ir troksnis. Tāpat troksnis būs kādam citam patīkama skaņa — mūzika vai īpaši pievilētu motocikla izpūtēju radītā.



Arī pieaugušiem, veseliem cilvēkiem troksnis mazina spējas domāt radoši, plānot, organizēt, izdomāt jaunus risinājumus, atrisināt problēmas, pieņemt lēmumus, apgūt jaunas lietas, tekoši runāt, atturēties no kārdinājumiem, atcerēties būtisku informāciju (piemēram, cilvēku vārdus) — faktiski visu, ko darām savā ikdienas darba dzīvē.

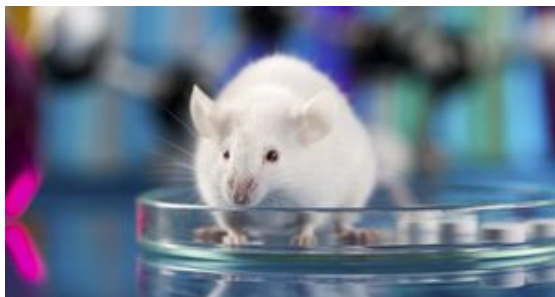
Ko darīt? — atbilde ir klusumā.

Klusums

Klusums ir daudz nozīmīgāks mūsu dzīvē, nekā domājam. Ja troksnis rada veselības un psiholoģiskas problēmas, tad vai varētu būt tā, ka trokšņa neesamība — klusums ir dziedinošs?

Mēs ikviens zinām, ka atpūtai ir nepieciešams klusums. Arī aizmigt ir vieglāk, ja telpā ir kluss. Tāpat — darīt sarežģītu darbu, koncentrēties uz noteiktu lietu klusumā ir vieglāk. Arī dzīvokļu īres vai pārdošanas sludinājumos klusums tiek minēts kā priekšrocība.

Reaģējot uz šo vajadzību, 2011. gadā Somija kā "āķi" tūristu pievilināšanai izmantoja tieši klusumu. Kampaņas slogans bija "Lūdzu, klusumu!"



attīstību.

Protams, arī pētnieki interesējas ne tikai par troksni, bet arī par klusumu. Vienā no pētījumiem par klusuma ietekmi uz peļu smadzenēm, ir konstatēts, ka divas stundas klusuma dienā pieaugušām pelēm veicina noteiktu smadzeņu daļu — hipokampa

Klusums ir nepieciešams arī tāpēc, lai smadzenes varētu apstrādāt, sakārtot un

salikt pa plauktiņiem iegūto informāciju. Daļēji tas notiek automātiski nakts — miega laikā (kad trokšņa līmenis ir zemāks), bet ja klusums ir pieejams arī nomodā esot, tas ir vēl labāk.

Ārējais un iekšējais klusums

Trokšņa neesamība klusums. Bet bez ārējā trokšņa — nevēlamām skaņām, ir arī mūsu iekšējais — domu troksnis. To rada nevēlami iespaidi, atmiņas, fantāzijas, emocijas, domas. Lietas, kas ir ārpus mūsu kontroles, bet kuras tāpat, kā ārējais troksnis traucē mums dzīvot, skaidri redzēt notiekošo, uztvert un reaģēt adekvāti. Šī iekšējā klusuma apzīmēšanai reizēm lietojam vārdu “miers”.



Būt klusumā



Izrādās, tomēr ne visi spējam būt klusumā un mierā.

Nesen veiktos [11 interesantos pētījumos](#) ir noskaidrots, ka cilvēki nespēj “neko nedarīt” ilgāk kā 5 -15 minūtes, tā vietā laiku aizpildot ar dažādiem sīkumiem, vai pat nodarot sev sāpes, lai tikai nebūtu jāpaliek ar sevi un savām domām klusumā.

Tieši tā — 67% vīriešu un 25% sieviešu, kas piedalījās klusuma eksperimentā, izvēlējās saņemt

elektriskus strāvas triecienus, pat pēc tam, kad bija gatavi samaksāt naudu, lai tos vairs nesaņemtu.

Mēs esam pazaudējuši spēju būt klusumā. Tikko ir kāds brīvs brīdis, tā aizpildām to — ar skaņu, mūziku, informāciju, nodarbi, internetu. Pat zinot, ka tas mums sagādās sāpes.

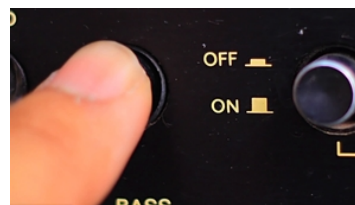
Atrast klusumu

Ir vērts padomāt par to, lai dzīvē būtu vairāk klusuma. Atrast brīžus un pabūt klusumā — bez sarunām, bez interneta. Bez TV vai radio. Sākumā

varbūt tas būs grūti, jo esam pieraduši dzīvot troksnī. Bet ar laiku tas izdosies aizvien vieglāk.

Ārējais klusums var palīdzēt atrast iekšējo klusumu. Tad, kad ir atrasts un iepazīts iekšējais klusums, arī ārpusē esošie trokšņi nebūs tik ļoti traucējoši.

Ir dažādas metodes, kā atrast iekšējo klusumu un iemācīties būt tajā. Viena no vienkāršākajām ir **apzinātības prakse**.



Kursi un nodarbības

Apzinātības 8 nodarbību kurss

Nākošais astoņu nodarbību apzinātības kurss sāksies līdz ar jauno mācību gadu — 6. un 7. septembrī.

Pēdējā nodarbība — kursa nobeigums paredzēts 1-2 novembrī.

Nodarbību laikā šajā kursā, salīdzinot ar iepriekšējiem, būs vairāk prakses, — sadalījums: 40% teorijas, 40% prakses, 20% diskusiju un atgriezeniskās saites. Protams, būs 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!](#)



Prāta nomierināšanas tehnikas

Augustā jau ir notikušas divas nodarbības prāta nomierināšanas tehniku apgūšanā.

Vēl ir palikušas divas pirmdienas un līdz ar to ir iespējams pievienoties šim praktiskajam kursam.

Tehniku ir daudz. Katrs var piemeklēt sev piemērotāko un meistarība veidojas atkārtojot.

[Pieteikties!](#)



Gribasspēks



Septembrī, turpinot sadarbību ar LU Open Minded notiks atkārtots kurss "Gribasspēks".

Šoreiz nodarbības notiks 4 pirmdienas vakarus.

Precīzāka informācija ir pieejama [LU Open Minded lapā](#).



Lai mierpilna vasaras nogale un lai izdodas vairot klusumu savā dzīvē!

Apzinātības un miera prakse

Miera iela 61, Rīga, LV1001

29213238

aumprakse.lv

