

## MEDITACIJA IN MOŽGANI

Meditirati pomeni razmišljati ali globoko preiščevati. Meditiramo lahko o življenju, ob knjigi, ob poslušanju zgodbe drugega človeka. Gre za zbranost, osredotočenost na to, kar je zanimivo in postaja pomembno. Otroci se zna zagledati in zamisliti nad tistim, kar spoznava. Odvisnik, ki prej ni imel časa zase, se zavestno usmerja vase, v svojo življenjsko zgodbo in počasi prihaja do zavedanja o svoji odvisnosti. Zavedanje in sprejemanje sebe je najbolj zanesljiva pot zdravljenja.

Ko zavestno usmerjamo pozornost in se skušamo distancirati od vsega, kar nam prihaja naproti (misli, čustva, dogodki ...), počasi prihajamo v stik s sabo. Dihanje ima pri tem neprecenljivo vrednost, saj nas vedno znova lahko vrne k nam samim. Eden od razlogov meditacije je v tem, da krepimo svoje možgane. Raziskave so pokazale, da imajo ljudje, ki redno meditirajo, določene dele možganov (predvsem čelni režnji) merljivo večje.« (Tavčar 2014)

Kakšna je torej vloga možganov v meditaciji in kako meditacija vpliva na njihovo delovanje? Lahko s pomočjo raziskav o možganih in njihovem delovanju v času meditiranja ohranjamo in poglobljamo pot do večje pozornosti in razsvetljenja, ki je onkraj merljivega? Ali lahko s pomočjo meditacije dosežemo moč, ki pomaga pri osvobajanju iz odvisnosti?

Heinz Hilbrecht opisuje povezave med možgani in meditacijo v knjigi z naslovom Meditacija in možgani, stara in nova znanost. Znanost prihaja do rezultatov meditacije prek meritev; človek pa prek izkušnje tehnik in sadov meditacije to pozna že več kot dva tisoč petsto let. Tako »devetstopenjska pot meditirajočega spominja na razvoj v otroštvu in mladosti, ki ga nakazuje razvoj možganov. Za temi koraki je trening možganov. Razumemo jih, če na vsakem koraku temeljiteje opazujemo doživljanje. Pri tem mora meditirajoči vedeti, da začenja na točki 'nič'. Prva stopnja je že pomemben korak na poti meditacije.« (Hilbrecht, 2011).

Sledi povzetek stopenj poglobitve pri meditaciji, avtor jih primerja z izsledkinevroznanosti. Prve štiri se bolj nanašajo na telo in vedenje, naslednje pa na področje duhovnega spoznanja/razsvetljenja:

1. Blagodejen in nenavaden občutek telesa je »zamaknjenje«, telo in duša se kopata v občutku blaženosti. Zbranost in radovednost nagradijo možgani z neurotransmitterjem dopaminom, kjer se sproža užitek, radost in sreča. Človek tu želi še »več« in nagradi tveganje pri iskanju neznanega. Za primerjavo: **pri odvisnosti od alkohola in drog nestrpno želimo »še«.** **Pri meditaciji pa je ravno obratno.** Pri meditaciji se občutje prebujata počasneje in ga je vedno več, telo se postopoma privaja na »dodatni še«.

V tem je tudi ključni učinek meditacije, ki človeku pomaga ne le pri zavedanju odvisnosti, ampak vpliva preko dopamina na same možgane in telo, da bolj štiti pred recidivom.

2. Iz te »opojnosti« preidemo v globlja občutja radosti, sreče, blaženosti. Sprostitev, zbranost, umiritev duha je globlja od mišic. Umirjajo se telesni odzivi, ostaja pa prijeten občutek zavzetosti, jasnosti in svežine.

3. Pozornost in ravnodušnost sta cilja te stopnje. Reakcije so mirnejše pod nezavedno/avtomatsko kontrolo vegetativnega živčnega sistema. Krvni pritisk pada, ko nastane sprostitve arterij na poti krvi od srca po telesu, ker se sprostijo mišice, ki obdajajo arterije. Naučijo se 'poslati' toploto v roke/noge. Tu še ni popolne telesne, čustvene in miselne sprostitev.

O naslednjih šestih stopnjah se lahko poučimo šele, ko obvladamo osnovne meditativne tehnike sproščanja, dihanja in vizualizacije. Seveda pa je poti naprej zelo veliko in jih v tem okviru ni mogoče natančneje opisovati. Meditacija je samostojna tehnika, vendar se pogosto povezuje z religijo in s posameznikovim duhovnim iskanjem. V zadnjih letih se vse bolj povezuje tudi s psihoterapijo.

Sledi nekaj preprostih vaj (Priročnik za prekinitev kajenja, materiali NIJZ, ), ki lahko imajo po nekajtedenskem ponavljanju izjemno močne učinke na človekovo vsakdanje počutje. Nevarnost odvisnosti je možna, vendar po začetnih naporih nastane pozitivna odvisnost in nova navada, ki je še dodatna varovalka pred možnostjo recidiva. Enako velja za ukvarjanje s športom, hobiji, vrtom, branjem knjig, poslušanjem glasbe.

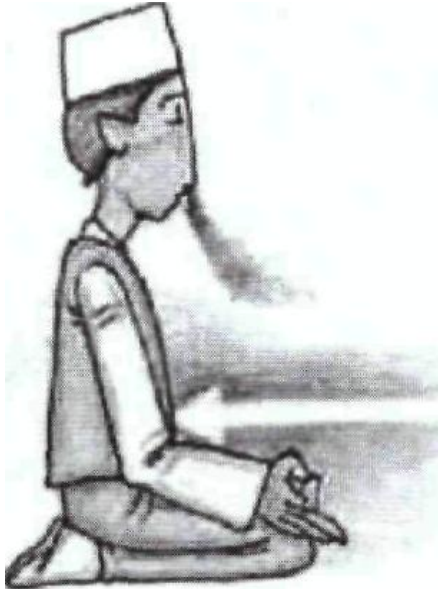
## Tehnika sproščanja - globoko dihanje

Globoko dihanje je dober način zmanjševanja napetosti in pomaga pri doseganju notranjega ravnovesja.

Ravnajte se po naslednjih navodilih:

Naj vam bo prijetno.

Globoko vdihnite in uživajte ob občutku, ko zrak potuje skozi nos. Izdihnite ...



Vdihnite skozi nos drugič in izdihnite skozi usta.

Ne hitite, pustite, da se trebuh pri vdihu in izdihu počasi dviga in spušča.

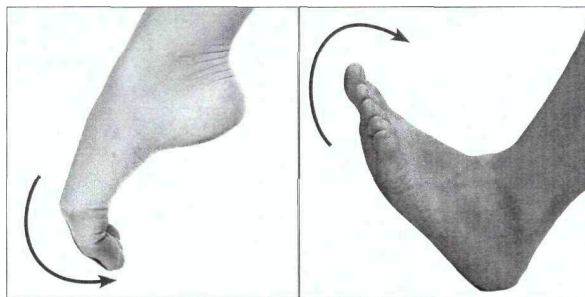
Ob vdihu si recite »SEM«, pri izdihu pa »MIREN/MIRNA«.

Vse skupaj ponovite šestkrat.

Še zadnjič vdihnite in se pretegnite.

Ostanite še pet minut v sedečem ali ležečem položaju.

## Jacobsonova tehnika sproščanja



Prste na nogah upognite navzdol, pri čemer je lok stopala napet. Pazite, da vas ne zgrabi krč. Nato sprostite.

Napnite meča, prsti na nogah so obrnjeni navzgor. Nato sprostite.

Napnite noge, prsti na nogah so upognjeni navzdol. Nato sprostite.

Skrčite mišice stegen, tako da pritiskate s petami ob tla, in sicer močno, kolikor je mogoče. Nato sprostite.

Stisnite zadnjico in jo sprostite.

Porinite ramena nazaj, hrbet usločite, nato sprostite.

Pritisnite brado na prsni koš. Nato potisnite glavo proti tlom. Sprostite.

Stisnite čeljust, močno grizite in nato sprostite.

Stisnite veke, namrščite obrvi. Sprostite.

Zdaj popolnoma sprostite celotno telo. Osredotočite se na to, da so mišice sproščene vsaj 5 minut.

Zdaj občutite vso težo sproščenega telesa.

**OPOZORILO: Da bi preprečili krče, stisnite vsako mišico samo toliko, da občutite napetost, ne pa do bolečine. Držite mišice napete le kratek čas, nato pa jih sprostite.**

Priporočljivi pripomočki:

Tehnike sproščanja na videokaseti, preko računalnika itd.

Sami si izberite umirjeno glasbo.

## Vizualizacija

Pri tej vaji se usedite.

Naj vam bo udobno in zaprite oči.

Globoko dihanje in počasi izdihajte.

Osredotočite se na to, da bo vaše telo mlahavo kot punčka iz cunj.

Zdaj štejte do 10.

Ko boste prešteli do 10, boste zelo sproščeni.

Vse bolj in bolj ste sproščeni.

Soba, v kateri ste, izginja.

Vse vaše napetosti izginjajo.

Zelo ste mirni.

Vse bolj in bolj mirni.

Še malo se sprostite.

Vaša napetost je popolnoma izginila.

Vaši živci in mišice hočejo samo počivati.

Ste popolnoma sproščeni.

In sedaj, ko počivate v tem skrajno sproščenem stanju, si predstavljajte, da stopate lahkotno po gozdni stezi poleg mirnega jezera. Zgodaj zjutraj je in topli sončni žarki božajo vaš obraz, zrak je svež. Vdihavate vonjave gozda in trave; od časa do časa se riba požene nad vodno gladino. Jezero je modre barve, zelo veliko in mirno.

Čisto mirno sedite ob jezeru in počivate. Lahek vetrič pihlja skozi veje in listje šumi v krošnji dreves. Gledate v nebo in vidite bele oblake, ki bežijo naprej. Toplo je, zrak je čist in svež, nebo modro in oblaki beli. Na svojem telesu čutite toploto in ko vdihnete, se vaše telo napolni s čistim, svežim zrakom in vi ste popolnoma mirni.

In zdaj se počasi zbudite. Dobro se počutite. Mirni ste in polni energije ...

Odprite oči.

Opisano vizualizacijo večkrat ponovite.

Ta prijetni in pomirjajoči občutek, ki vam ga je pričarala vizualizacija, skušajte zadržati ves dan. Vaja je izvrsten način za zmanjšanje stresa.

Za zahtevnejše:

Kdor želi spoznati moč klinične meditacije, ki jo je razvil nevropsihiater in raziskovalec možganov Dan Siegel, lahko uporabi slovenski prevod ene od njih, [Kolo zavedanja](#), ki je dosegljiva na internetu (Tavčar R., 2014).

Priporočljivo je vajo ponavljati vsaj tri tedne, da se sprememba v možganih in v zavedanju utrdi.

