



## Mindfulness -Tudatos, éber jelenLét – Jelenlét a vezetésben: Vezetés a jövőből

A mindfulness inherens belső emberi képességünk. Olyan figyelemmel tudunk jelen lenni és odafigyelni arra, ami épp van, életterünk bármely terében, hogy ennek köszönhetően belső és külső életünk minden rezdülésével, árnyalatával kiteljesedettebb kapcsolati, finomháló szövődékbe kerülünk. ÉLMÉNY kiteljesedése. A tudatos jelenLét folyamatos életpraxis, melynek rendszeres gyakorlása a tisztánlátás, az intuitív felismerések, megértések, rádöbbenések sorát hozza életünkben. Öröm és lelki könnyebbség útján élünk. Ennek köszönhetően nagyobb rálátással megtapasztaljuk az elme és a test, a lélek és a racionális gondolkodás viszonyát, az érzelmek és gondolatok kapcsolatát és döntéseink belső mechanizmusát. Így holisztikus térbe emeljük tanulási folyamatainkat, megéltük a szabad választás lehetőségét, átéljük az életet, a munka teljességét, mozgósíthatjuk belső erőforrásainkat. Így válhat a **mindfulness a humán erő forrásává**: a folyamatos fejlődés, a gyógyulás és az elfogadás dinamikus áramlatainak jelenLétben tartó állapota.

### **Mindfulness európai történet a vezetésben kialakult folyamatból**

1959. Kína elfoglalja Tibetet...

1967-1987. Chögyam Trungpa Rinpoche Európában és az USA-ban

1930- 1986. J. Krishnamurti előadássorozatai

1960-s évektől Tich Nath Han, vietnami szerzetes európai és USA munkálkodása

1972. *Római Klub* első jelentése: A Növekedés határai, a fenntartható szervezetek, gazdaság és társadalom komplex kutatása: **Jay Forrester**, MIT egyetem Rendszerdinamika tanszék:

*Sustainability Institute*-**Dennis és Donella Meadows** és Sloan School of Management, *OLC-SoL*, **Peter Senge**, *Co-Counselling International*, **John Heron**, Dency Sergent által kidolgozott és finomított teremtő figyelem.

*Human Potential Research Group*, Univ of Surrey, UK and Cooperative Inquiry-Action Learning, Bath

1979. **Jon Kabat-Zinn** megalapította a *Mindfulness alapú Stressz Csökkentő Klinikát* a Massachusetts Egyetem Orvosi Karán.

*Shambhala Institute* – 1999. Authentic Leadership, ALIA,

2000- *Presence* SoL, majd az U.Lab: Vezetés a jövőből és a *Presencing Institute*

Orvosi és Szervezetfejlesztési szempontból kutatásokkal alátámasztott, évezredek alatt finomra hangolt praxis a tanulás, fejlődés és gyógyulás érdekében

Már vagy 30 éves tudományos kutatás és min. 2.5 ezer éves tapasztalat támasztja alá mostani ismereteinket. A mindfulness alapú életvitel pozitív változást eredményez testi, lelki és szellemi életünkben, így csökkenti a betegség esélyét, annak tüneti fájdalmait, növeli lelki és szellemi rezilienciánkat, megküzdő képességünket és hatékonyabbá teszi döntéshozatalunkat, együttműködési képességünket, szellemi kapacitásunkat vezetői feladatainkban és team, munkahelyi kapcsolatainkban, valamint kreatív probléma megoldási kísérleteinkben. Kiteljesedés élmény.

Számos kutatás szakosodott ennek hatóerejét feltárni az MIT, Oxford, Berkely, stb egyetemeken. Csak J. Kabat-Zinn módszerét a kezdetektől számítva már ca. 22,000 végezte el: ez a MBSR tréning programo a UMass keretében. 6,000 orvos-kutató általi hivatkozása van a tudományos irodalomban. Több, mint 750 MBSR program fut a világ számos pontján. 2002 óta az MIT U.lab programja együtt a Presencing Intézettel most már évente 2x olyan fejlesztési online programot működtet, amelyet alkalmanként 40-50 ezer résztvevővel tartanak.

Mi a SoL Hu és az AGA és a Tűzmadár alapítvánnyal együttműködve és különböző célcsoportokra hangolva indítottuk el ezt a munkát.

JelenLét Műhelyek társszervezeteinkkel.

Legfőbb támogatója a **SoL Hungary**, a Global SoL hálózat alapító tagja...

2006 óta ajánl fel képzéseket spirituális praxis szervezeti és vezető fejlesztési tereiben.

2008 óta, mikor *Jon Kabat-Zinn* itt járt, a mindfulness a coaching és facilitálás egyik alaprogramja. Nálunk a SoL Hungary által támogatott és a SoL Intézet munkatársai által tartott képzések a **coaching, a facilitálás és a vezetőfejlesztés program** alapját képezi.

### **JELENLÉT Műhely**

Módszereink az **MbSR** mellett az MIT egyetemen kidolgozott **Teremtő Dialógus** (Isaacs) és az abból továbbfejlesztett (*Senge-Scharmer-Jaworski*, et) **Presencing™**, U elmélet: JelenLét a Vezetésben-Vezetés a jövőből, valamint a 80-s években *J.Heron* által kidolgozott **co-counselling** és **Hatos fogat™ tanácsadói** és a **7 sugártan** valamint a **rendszerdinamika** módszereinek integrálásából, a rendszertudatosságot is beemelve alakult ki. Komplex és Integrált: holisztikus megközelítés, ahol

A Coach, a coachee és a coachee-coach környezete, ie. szervezet, társadalom szerves egészét alkot a tudatos jelenlét fejlesztése során.

Résztvevőink az elme kisimulása, a lélek „sugárzása”, a tiszta tudat és elkötelezett cselekvés útján járnak.

**Munkatársaink:** Dr Rohánszky Magda, Tűzmadár, Fazekas Gábor, MbSR, Ruzsa Ágota, SoL

SoL-Tűzmadár – Ariadne Gaia Alapítvány által működtetett

### **Kialakuló JelenLét központok**

Remeteszőlős-SoL Buda: *Ruzsa Ágota*

Budapest-SoL Pest: *Szentirmai Judit*

Pécs: **Monoszlainé Bors Ágnes,**

Győr: Dr Ruzsa Emőke,  
Szeged és Miskolc kialakulóban..

### **A vezetői képességek látható és érzékelhető eredménye:**

Nagyobb belső egyensúly, önkiegyensúlyozó kontrol, és élettérben, munkában kiteljesedettebb részvétel. Mindez a flow élmény, az öröm állapotát képes állandósítani, miközben a nehézségek és kihívások is pontos észlelésünk terében maradnak.

Reakció és ítélkezés mentes cselekvő jelenlét, melynek eredménye

- **Tartósan** csökkennek a betegség testi és lelki tünetei
- Hatványozott **energia és örömteli** élet élmény
- Megerősödött képesség a **relaxációra**
- Jobb önértékelés, **önbecsülés**
- **Fájdalom csökkentés** és azzal való megbirkózás képessége – Tűzmadár
- Rövid távú és hosszabban kiható stresszhelyzetekkel történő **megbirkózás** képessége

Általa életünk közvetlen tanulás és felelős élet és munka. Tudatosan ránézek helyzetekre, kihívásokra és kreatív, reakció mentes döntéseket hozok. Mindlessness – eszetlenség, mikor nem érzékeljük magunkat és a környezet teljességét, rész megoldásokat hozunk, görcsölünk és látásmódunkban beszűkülünk. Életünket automata módba állítva gépies cselekedetekben robotolunk.

A jól-lét kiegyensúlyozott állapotának visszaállításához a tudatos jelenlét igazi gyújtópont lehet.

**Ráébredhet önmaga valódi énére: azzá lehet, aki valójában vagyok.**

Mindfulness eredendő képességünk. Annak felébresztése a cél azáltal, hogy belső tereket nyitunk, ahol e forrás felfakadhat, bent önmagunkban. E forrás táplálhatja a tanulás, fejlődés, munka és gyógyulás folyamatát.

A buddhista és jóga gyakorlatok adaptációja spirituális utakat járni hozzá nem kell, hitrendszerekben elmélyülni nem kell és nem elvárás. Ugyanakkor mindazon utak kiteljesedésében is nagy erőforrássá válhat.

**Hathatós az alábbi területeken:**

#### **Stressz**

munka, iskola, pénzügyek, betegség, öregedés, gyász, létbizonytalanodás, mikor azt érzem, a kontrol elveszett.

#### **Betegség állapotában**

krónikus fájdalom, magas vérnyomás, rák, szívbaj, asztma, depresszió, bőrkütyések, fejfájás, stb.

#### **Pszichés nehézségekben**

szorongás, pánik, depresszió, kimerültség, alvászavarok

#### **Megelőzés és wellness**

egészség növelő, megelőzést fokozó, öngondoskodás, társadalmi részvétel és személyes reziliencia

#### **Társadalmi felelősségvállalás**

nagyobb látószög, rendszerérzékenység, együttérző képesség

Kiegészítő hatása egyéb gyógyulási és tanulási folyamatokban sokszorosán bizonyított.



## Rólunk



**Ruzsa Ágota Éva**, MA, tudatos jelenlét/presencing facilitátor és coach, metafizika tanító, rendszerállító. A Society for Organisational Learning Globális közösségének alapító tagja, 4 éven át vezetőségi tagja és a hazai SoL alapító elnöke, a nemzetközi presencing közösség tagja, a mindfulness alapú fejlesztés elkötelezettje. Az alapokat a 70-s évek végén és a 80-s években a belső spirituális praxis kialakulásának folyamatában Szepes Mária és W.Charon, majd Gill Wright és John Heron tanításai és szemlélete adta. Mindezeket az általa, 1989-ben létrehozott Ariadne Gaia alapítvány (AGA) keretében immáron 30 éve elérhetővé teszi az élet számos terében. Az üzleti világban, vezetőképzésben pedig 10 éve az általa társ-alapított SoL keretében. Az elmúlt években a tudatos jelenlét, a spirituális és metafizikai módszerek elkötelezett tanuló tanítója vagyok. Az MBSR-t pedig személyesen a fazekas Gábor szervezésében, Jon Kabat-Zinn értelmezésében, tanításában ismertem meg. Legfőbb célunk a tudatos és felelős társadalom kialakulásában aktívan részt vállalni.

Ennek érdekében a szokásos SoL coaching és facilitálás alapú személyes- és vezető- és szervezetfejlesztés mellett a Kárpát-medencét behálózó **Dialógikus TÉR-Hálót megteremtő** (Teremtő Élő Rendszerek) műhelyközösségek inspirálása:

**I. Tudatos Jelenlét Műhelyek: Jelenlét alapú önsegítő közösségek**

**II. Camelot: MindfulPresence Vezetői akadémia**

Mindenkit szeretettel várunk, aki erőt, energiát és tiszta szándékot érez magában és részt akar venni a közös alkotó munkában.

**Legközelebbi alapozó képzési nap: lsd. [www.solintezet.hu](http://www.solintezet.hu) és [www.ariadnegaia.com](http://www.ariadnegaia.com)**