Kuidas hästi mediteerida? Selle jaoks on äpp

6 aastat tagasi - 16.08.2020 Autor: AM

Mida teha, kui elu vajab korrastamist, vaim värskendamist ja füüsis tasakaalustamist? Nagu kõige jaoks, on ka selleks olemas äpp. Mobiiliäpp Undo lahendab need probleemid teadlikult, ette heitmata seda, et oled oma elu elanud kuidagi valesti. Kuidas täpsemalt eestis tegutseva idufirma loodud elukorrastusrakendus töötab, rääkis Arvutimaailmale intervjuus firma tegevjuht Cate Zoltan. Undo autor on Matthew Zoltan, kes on elanud oma varasema elu mungana.

Mis on meditatsiooniäpid ja mida need teevad?

Üldiselt on saadaval olevad meditatsioonirakendused (ma räägin igasugustest religioossetest või mõttepõhistest äppidest) platvormid meditatsiooni õpetajatele, kes pakuvad juhendatud meditatsioone ning vestlusi ja näpunäiteid heaolu ja tervisliku eluviisi kohta või lihtsalt muusikaäpid paremaks uinumiseks või lõdvestumiseks. Tavaliselt pole need eriti tõsised teaduslikud lähenemised.

Enamik populaarseid meditatsioonirakendusi ongi lihtsalt meelelahutus, nagu Calm & Headpspace, ning ei paku sellisena midagi väärtuslikku inimesele, kes otsib sügavuti lähenemist ja tahab mõista iseennast. Me ei näe neid äppe tegelikult oma konkurentidena.

Meditatsiooni tegelik eesmärk on aidata inimesel muutuda teadlikumaks, avatumaks, intelligentsemaks, kuid enamik neist populaarsetest rakendustest keskendub pigem hoopis inimeste magama panemisele (sõna otseses mõttes). Meditatsioon peaks õpetama inimesi end sisemiselt tundma ja aitama neil elust sügavamalt aru saada, kuid enamus praeguseid rakendusi seda ei tee.

Enamik meditatsioonirakendusi panevad inimesi end paremini tundma, kuid see hea enesetunne on lühiajaline. Seda tunnet peab oskama säilitada, see tähendab - tuleb mediteerida, mis tekitab meditatsioonist omamoodi sõltuvuse.

Tavapäraste meditatsioonirakenduste probleem on lähenemisviis, et teiega on midagi valesti ja peab end parandama, kuna te pole piisavalt hea. Järelikult, kui alustate sellisest meditatsiooni lähtekohast, siis see on rünnak iseenda vastu ja sellel on inimesele kahjulik mõju.

Kui erinev on rakendus Undo - Life Navigation neist meditatsioonirakendustest?

1. Undo on tõsine rakendus täiskasvanutele, kes soovivad mediteerida ja elus hõlpsamini navigeerida. Pakume tõelist, naturaalset meditatsiooni alternatiivina pealiskaudsetele populaarsetele rakendustele. See on loomulik meditatsioon. Undo pakub ka harivat sisu, et toetada arusaamist elust ja iseendast. Undo üritab inimesi äratada, mitte panna neid magama.
2. Meie suurim erinevus on mittereligioosne lähenemine meditatsioonile.
3. Erinevus Undo lähenemises põhineb lihtsal tõsiasjal, et kasutajaga ei ole juhtunud midagi halba, võtke end sellisena, nagu olete. Pole eesmärki, kuhu jõuda ega pole vaja ka midagi saavutada, lihtsalt tunnetage oma keha. See on inimesele tohutu kergendus tunda end just sellisena, nagu on, ilma süütundeta. See tekitab enesekindlust ja heaolu, ühendab inimese uuesti oma sise- ja välismaailmaga. Undo lähenemisega eitame piiranguid ja eelarvamusi - piirangute tühistamisega saab inimene olla just see, kes ta loomulikult on. See tähendab, et me ei ürita muuta seda, mis inimeses juba olemas on ja meil pole eesmärki viia kasutajaid teatud olekusse. Undo toob esile inimese ainulaadsuse ja individuaalsuse.
4. Meil on originaalne lähenemine elus navigeerimisele, kasutades loomulikke meditatsioone, nii et meil polegi midagi enamat kui lihtsalt meditatsioonirakendus. Pakume terviklikku lahendust inimeste vaimse ja füüsilise tervise ning heaolu probleemidele. Muutame inimese suhet oma kehaga.
5. Meil on kõrgem hinnakujundusmudel, kuna tõhusus on ka palju parem.

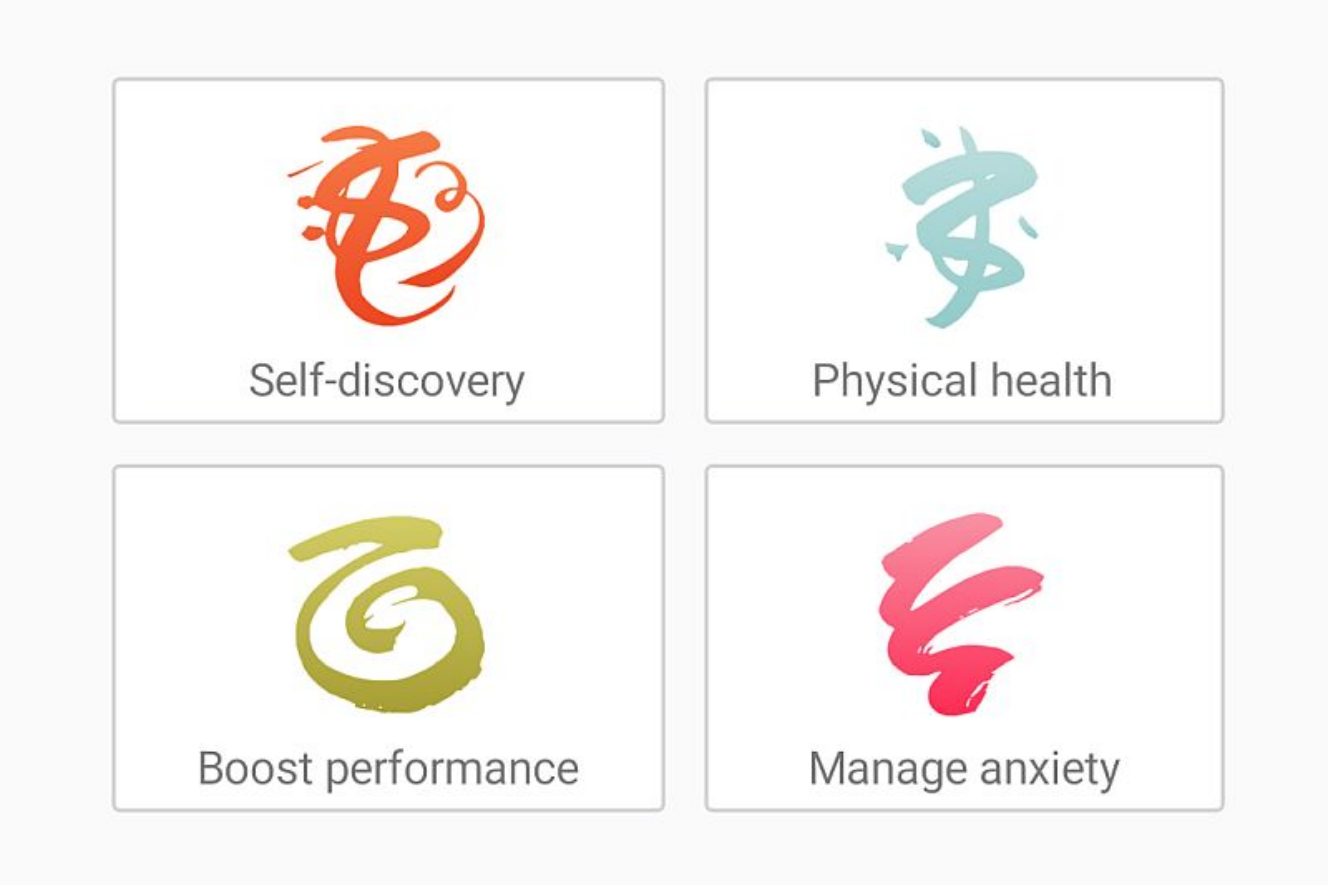
Millised on erinevad meditatsiooni tüübid?

Meditatsiooni tüüpe on palju, kuid meie jagame mediteerimise kaheks: mõttepõhine (pinnapealne) ja naturaalne (sügav).

Pinnapealsel meditatsioonil on eksitav mõju. Seda tüüpi meditatsioonid võivad anda pealiskaudse leevenduse ja hetkelise hea enesetunde, kuid ei suuda inimest endaga siduda ega paku sügavamat tervenemist, kuigi inimesed võivad esialgu arvata, et see mõjub.

Kasutajate jaoks on oluline mõista, et sellised meditatsiooniliigid nagu *Mindfullness*, visualiseerimine, mantra, *Zen*, märkamine, TM, *bodyscanning*, harmoonia ja kõik religioossed meditatsioonid on mõttepõhised meditatsioonid. Need meetodid on piiratud ja takerdunud mõttemustritesse.

Naturaalne meditatsioon ehk sügav meditatsioon on vastupidine teistele ja pärineb inimese enda seest. Sellel meditatsioonil on sügavalt tervendav toime ja inimene leiab sügava mõistmise iseendast, kui seda toetavad õiged teadmised. Pakume äpis vastuseid, et aidata inimesel kogu elu endaga hästi läbi saada ja end sügavamalt mõista, kuid lõppkokkuvõttes on igaühe enda otsustada, millisel määral ta soovib rakenduse abiga end tundma õppidaja kas hakata seda täies mahus kasutama.



Millised on meditatsioonirakenduste peamised meelte mõjutajad? Kas see on ainult heli ja soovitused või veel midagi?

Usulised meditatsioonid, teadvus ja harmoonia on meditatsioonid, mis mõjutavad inimese meeli. Mantra, visualiseerimine, positiivne mõtlemine muudab enesetunnet ja sel on varjatud eesmärk mõjutada inimest teatud olemisviisidega. Sellist mõju näeb peaaegu kõigis praegu turul olevates meditatsioonirakendustes.

Milles erinevad religioossed ja mittereligioossed meditatsioonid (ja rakendused)?

Religioossed meditatsioonid (sealhulgas mantrapõhised meditatsioonid, kuna need kõik on usu tuletised) püüavad mõjutada teatud mõtte- või olemisviisidega.

Mittereligioossed meditatsioonid on üsna sageli lihtsalt mõttepõhised tehnikad, mis edendavad varjatud mõju (mis on rakenduse loojatele sageli isegi teadmata). See tähendab harmooniat ja positiivset mõtlemist, et muuta oma enesetunnet paremaks. Kui te ei soovi oma enesetunnet muuta, vaid soovite end ja elu sügavamalt mõista, siis enesetunnet muudavad pea kõik turul olevad meditatsioonirakendused peale Undo ja enamik neist väidavad, et nad ei muuda teid, kuid tegelikult just seda teevad.

Kuidas teada, milline meditatsiooniprogramm on parim?

Proovige mõnda rakendust mõnda aega, kuid pidage meeles, kuidas te end enne alustamist tundsite, ja võrrelge seda sellega, kuidas tunnete end pärast meditatsioone.

Kui tunnete end halvemini või isegi pisut ebakindlamana või tunnete, et pole enam piisavalt hea või kui te pole kindel, kas olete teinud kõike õigesti, siis peaksite olema ettevaatlik.

Kui meditatsioon sobib teile, siis peaksite tundma kergendust ja rahulolu ning elu peaks minema paremaks. Peaksite olema selgemate mõtetega ja tundma tõelist huvi elu ja elamise vastu. Ja mitte pealiskaudsel tasandil, vaid see peaks olema sügav ja püsiv tunne, mida ei muuda järgmine tegevus, mida elus teete. See peaks olema rahulolutunne, nagu siis, kui teil on olnud tore päev. Ka teie elu peaks hakkama kohe paremini minema.

Kuidas saavad kasutajad kindlaks teha, et meditatsioon tõesti toimib?

Kui teil on vajalikud teadmised meditatsioonist, siis muudab see teie elu kohe ja üsna oluliselt. Kui meditatsioon töötab, on elus märgata muutusi. See kõik peaks toimima üsna kohe. Budistlikud ja religioossed rakendused kasutavad tavalisi nippe, pannes inimese tundma, nagu oleks miski, mida ta teeb, valesti. See aga ei tööta. Kui arvate lõpuks ise ka, et see ei tööta, siis pole see õige rakendus meditatsiooniks. Ülemõtlemine on tehnikapõhiste kasutajate probleem. Nad arvavad alati, et ei tee asja õigesti ja otsivad lahendusi, mis seda ütleks ja pakuks muutusi. Undo kasutajatel pole selliseid probleeme.

Kas treeningute ja meditatsioonide ajal on kasulik mõõta mõnda keha parameetrit, näiteks pulssi, vererõhku jne?

Me ei pea mõõtmist vajalikuks. Leiame, et see segab inimest enda tunnetamisel ja paneb end võrdlema sellega, mida teised arvavad või milliseid ideaale loovad, et millised nad peaksid olema. See pole inimesele abiks iseenda mõistmisel. Undo

juures ei pea me silmas teatud oleku või olemisviisi saavutamist, vaid seda, et oled see, kes oled, ja aktsepteerid ennast sellisena. Salvestamine ja mõõtmine pole selles abiks. Enda mõistmine ja tundmine pole mõõdetav ja kindlasti mitte kellegi poolt pakutavate tulemuste kaudu.



Undo - Life Navigationi äpi kohta: kui palju kasutajaid sellel on ja kes nad on, milliseid funktsioone rakendus sisaldab, kas see on tasuta ja millal seda saab kasutada?

Testisime eelmisel aastal oma rakendust enam kui 5000 inimesega USA-s, Euroopas, Austraalias ja Indias, kes Undo alla laadisid. Nendel turgudel on kokku 75 miljonit mediteerijat. Testide ülevaade on aidanud meil rakenduse funktsioone ja sisu paremaks muuta ning kinnitas ka arusaama, et on tohutul hulgal inimesi, kelle vajadusi praegused meditatsioonirakendused ei rahulda.

2021. aastal plaanib meie ettevõte tuua turule täiendava sisu ja funktsioonid ning laieneda Ühendkuningriiki, Kanadasse ja Euroopasse.

Firma Malkarak OÜ asutasid Undo autor Matthew Zoltan ja tegevjuht Cate Zoltan. Matthew veetis mitmed oma eluaastad mungana, kuid hiljem 35 aasta jooksul õpetas ta rohkem kui 30 000 inimesele mediteerimist oma teadmiste ja joogakogemuste abil, millest lõpuks sai ka Undo äpp. Siiani on meid toetanud Austraalia investorite rühm. Praegu otsime lisainvesteeringuid.

Meie kasutaja on keskmiselt 35-aastane, kes on huvitatud oma elule ausate vastuste leidmisest. Rakenduse saab alla laadida Androidi või iOS-i

operatsioonisüsteemidele, kolm esimest seanssi on tasuta. Tellijad maksavad juurdepääsu eest 18 eurot kuus või 195 eurot aastas ning saavad ka kehapinge tõlkija, mis õpetab, mida nende keha neile räägib ja täiendava sisu, näiteks otseülekande Untalks, artiklid ning igapäevasee Unspiration´i.

- Tegijad
- Lahendused

- Androidiblog
- Tarkvara

Pilt

