

POSTMINDFULNESS:
TOMO
LAGŪNAVIČIAUS
FILOSOFIJA IR
PRAKTIKA

Tomas Lagūnavičius

*Postmindfulness: Tomo
Lagūnavičiaus filosofija
ir praktika*

Knygos autorius Tomas Lagūnavičius

ISBN 978-609-8349-96-2

2026

Turiny

Ivadas	6
1 SKYRIUS.	
SAĖONINGUMO RAIDA: NUO MINDFULNESS IKI POSTMINDFULNESS TEORINIŲ PAGRINDŲ	
1.1. Nuo Mindfulness iki Postmindfulness	7
1.2. Mindfulness filosofijos ir praktikos istorija	8
1.3. Postmindfulness: nauja paradigma	9
1.4. Filosofinės prielaidos	10
1.5. Tyrimo tikslas ir struktūra	11
2 SKYRIUS.	
TOMAS LAGŪNAVIČIUS – ASMUO IR FILOSOFA	
2.1. Biografinė apžvalga	12
2.2. Filosofinės įtakos	13
2.3. Postmindfulness sistemos atsiradimas	14
2.4. Postmindfulness filosofijos principai	15
3 SKYRIUS.	
POSTMINDFULNESS SISTEMOS TEORIJA	
3.1. Postmindfulness sistema	16
3.2. Teoriniai pagrindai	17
3.3. Konceptualūs modeliai	18
3.4. Praktikos metodikos	19
3.5. Filosofinė analizė	20
4 SKYRIUS.	
ETIKA IR POSTMINDFULNESS	
4.1. Etikos dimensija	421
4.2. Etinės prielaidos	22
4.3. Filosofinė analizė	233
4.4. Etinės praktikos metodikos	24
4.5. Kritinė diskusija	25
5 SKYRIUS.	
POSTMINDFULNESS PRAKTIKOS METODAI	
5.1. Postmindfulness praktikos: nuo teorijos prie gyvenimo	26
5.2. Kvėpavimo ir kūno praktikos	27
5.3. Emocijų transformacijos praktikos	28

5.4. Technologijų sąmoningumo praktikos	29
5.5. Socialinio išitraukimo praktikos	30
5.6. Praktikos integracija į kasdienį gyvenimą	31
6 SKYRIUS.	
POSTMINDFULNESS IR KULTŪRA	
6.1. Sąmoningumas visuomenėje: postmindfulness ir jo aplinka	32
6.2. Kultūros įtaka postmindfulness praktikoms	33
6.3. Globalizacijos ir technologijų poveikis	34
6.4. Socialiniai aspektai	35
6.5. Postmindfulness kaip kultūrinis reiškiny	36
6.6. Kritinė diskusija	37
7 SKYRIUS.	
KRITINĖ DISKUSIJA: MINDFULNESS VS POSTMINDFULNESS	
7.1. Mindfulness ir postmindfulness: lyginamoji analizė	38
7.2. Bendri principai	39
7.3. Esminiai skirtumai	40
7.4. Filosofinė analizė	41
7.5. Kritinės diskusijos punktai	42
7.6. Lyginamoji lentelė	43
7.7. Išvados	44
8 SKYRIUS.	
IŠVADOS IR TOLIMESNI TYRIMŲ KELIAI	
8.1. Pagrindinės išvados	45
8.2. Kritinė refleksija	46
8.3. Tolimesni tyrimų keliai	47
8.4. Galutinės išvados	48
KNYGOS SANTRAUKA: „POSTMINDFULNESS:	49
Tomas Lagūnavičius ir naujoji sąmoningumo paradigma“	
Pabaiga	53
Literatūra	54

Ivadas

Šiuolaikinis žmogus gyvena nuolatinio informacijos pertekliaus, greičio ir vidinės įtampos sąlygomis. Per pastaruosius dešimtmečius išpopuliarėjusi mindfulness (sąmoningo dėmesingumo) praktika daugeliui tapo atsvara šiam chaosui – būdu sustoti, nurimti ir sugrįžti į dabarties akimirką. Tačiau ar pakanka vien stebėti, priimti ir būti čia ir dabar? Ar sąmoningumas gali tapti ne tik atsaku į stresą, bet ir aktyvia jėga, formuojančia mūsų mąstymą, sprendimus bei santykį su pasauliu?

Ši knyga kviečia žengti žingsnį toliau – į postmindfulness erdvę. Tai ne atsisakymas to, kas jau sukurta, bet veikiau sąmoningumo evoliucija: nuo pasyvaus stebėjimo prie aktyvaus kūrimo, nuo vidinės tylos prie sąmoningo veikimo. Tomo Lagūnavičiaus filosofija ir praktika siūlo naują požiūrį į žmogaus vidinį potencialą – tokį, kuris neapsiriboja savireguliacija, bet siekia transformacijos.

Postmindfulness nėra dar viena technika ar metodika. Tai mąstymo paradigma, jungianti psichologiją, filosofiją ir praktinę patirtį į vientisą sistemą. Ji kelia klausimus apie sąmonės ribas, apie žmogaus galimybes peržengti įprastus suvokimo modelius ir apie tai, kaip galime sąmoningai kurti savo vidinę ir išorinę realybę.

Šiame kontekste skaitytojas kviečiamas ne tik suprasti, bet ir patirti. Knygoje pateikiamos idėjos nėra skirtos vien teoriniam apmąstymui – jos ragina eksperimentuoti, stebėti save nauju kampu ir ieškoti individualių atsakymų. Postmindfulness kelias nėra vienodas visiems, tačiau kiekvienam jis gali tapti prasmingu žingsniu link gilesnio savęs pažinimo ir sąmoningumo gyvenimo.

Tad ši knyga – tai ne galutinis atsakymas, o kvietimas tyrinėti. Kvietimas peržengti įprasto sąmoningumo ribas ir atrasti naują santykį su savimi, kitais ir pasauliu.

1 SKYRIUS.

SĄMONINGUMO RAIDA: NUO MINDFULNESS IKI POSTMINDFULNESS TEORINIŲ PAGRINDŲ

1.1. Nuo Mindfulness iki Postmindfulness

Mindfulness, arba sąmoningas dėmesingumas, per pastaruosius dešimtmečius tapo viena plačiausiai paplitusių vidinės gerovės praktikų pasaulyje. Jo esmė – gebėjimas būti čia ir dabar, stebėti savo mintis, jausmus bei kūno pojūčius be vertinimo. Ši praktika padėjo milijonams žmonių sumažinti stresą, geriau pažinti save ir atkurti ryšį su dabarties akimirka. Mindfulness išmokė sustoti.

Tačiau sustojimas – tai tik pradžia.

Ilgainiui tampa akivaizdu, kad vien stebėjimo nepakanka. Nors gebėjimas atsitraukti nuo automatinio minčių ir emocinių reakcijų suteikia laisvės, jis ne visada atsako į klausimą: kas toliau? Ką daryti su tuo, ką pastebime? Kaip iš pasyvaus sąmoningumo pereiti į kryptingą, sąmoningą veikimą?

Būtent čia atsiveria postmindfulness perspektyva.

Postmindfulness galima suvokti kaip natūralų mindfulness tęsinį ir plėtrą. Jei mindfulness moko stebėti ir priimti, tai postmindfulness kviečia kurti ir transformuoti. Tai perėjimas nuo sąmonės kaip veidrodžio prie sąmonės kaip įrankio. Šiame etape žmogus ne tik pastebi savo vidinius procesus, bet ir pradeda su jais dirbti – sąmoningai formuoti mąstymo modelius, keisti įsitikinimus, kryptingai veikti savo gyvenimo kryptį.

Svarbus skirtumas tarp šių dviejų požiūrių slypi santykiyje su kontrole. Mindfulness praktikoje dažnai pabrėžiamas nevaldymas, leidimas viskam būti taip, kaip yra. Tuo tarpu postmindfulness neprieštarauja priėmimui, tačiau papildo jį atsakingu pasirinkimu. Priėmimas tampa ne galutiniu tašku, o atspirties pozicija veiksmui.

Tai nereiškia, kad postmindfulness atmeta mindfulness principus. Priešingai – be gebėjimo stebėti, išbūti ir nevertinti, neįmanoma pereiti į gilesnį sąmoningumo lygmenį. Tačiau šiame naujame etape atsiranda papildomas sluoksnis: intencija. Sąmoningumas tampa kryptingas.

1.2. Mindfulness filosofijos ir praktikos istorija

Mindfulness, arba sąmoningas dėmesingumas, yra praktika, kurios ištakos siekia senovės budizmo tradicijas, kuriose ji buvo neatsiejama dvasinio tobulėjimo ir sąmonės lavinimo dalis. Tačiau XX–XXI amžiuje ši praktika peržengė religinius ir kultūrinius kontekstus ir tapo plačiai taikomu metodu psichologinei gerovei stiprinti bei stresui mažinti (Kabat-Zinn, 1994). Šiuolaikiniame kontekste mindfulness dažniausiai apibrėžiama kaip gebėjimas sąmoningai, kryptingai ir nevertinančiai stebėti savo mintis, emocijas bei aplinką dabarties akimirkoje (Hanh, 1999).

Didelį vaidmenį šios praktikos sekuliarizavime ir integracijoje į Vakarų mokslą suvaidino Jon Kabat-Zinn, sukūręs sąmoningumu grįstą streso mažinimo programą (MBSR). Jo požiūris išplėtė mindfulness taikymo ribas, perkeldamas ją iš vienuolynų į ligonines, terapinius kabinetus, organizacijas ir švietimo įstaigas. Mindfulness tapo svarbia įvairių psichoterapinių kryptių dalimi, įskaitant kognityvinę elgesio terapiją, bei pradėta taikyti darbo aplinkoje, lyderystės ugdyme ir emocinio intelekto stiprinime.

Klasikinė mindfulness samprata dažnai apibendrinama šia Kabat-Zinn mintimi: „Mindfulness is about paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally“ (Kabat-Zinn, 1994). Ši definicija išryškina tris esminius elementus: intenciją, dėmesį į dabartį ir nevertinantį santykį su patirtimi.

Nepaisant plačiai pripažintos naudos – tokios kaip streso mažinimas, emocinės reguliacijos gerinimas ir savimonės stiprinimas – mindfulness praktika sulaukė ir kritikos. Kai kurie tyrėjai ir filosofai pažymi, kad šiuolaikinė, ypač komercializuota mindfulness versija neretai pernelyg susitelkia į individualią patirtį, ignoruodama platesnius socialinius, kultūrinius ir technologinius kontekstus (Purser, 2019). Taip pat pabrėžiama, kad praktika gali būti redukuojama į technikų rinkinį, prarandant gilesnį jos filosofinį ir etinį pagrindą.

Be to, sparčiai besikeičiančioje skaitmeninėje aplinkoje kyla klausimas, ar tradicinė mindfulness samprata pakankamai atliepia šiuolaikinio žmogaus patirtį, kuri pasižymi nuolatiniu dėmesio fragmentavimu, informacijos pertekliumi ir didėjančiu psichologiniu krūviu. Ši kritika atveria erdvę naujoms interpretacijoms ir praktikų evoliucijai, ieškant būdų, kaip sąmoningumas gali ne tik padėti prisitaikyti, bet ir aktyviai formuoti žmogaus santykį su sparčiai kintančia realybe.

1.3. Postmindfulness: nauja paradigma

Šiame kontekste atsiranda Tomo Lagūnavičiaus sukurta postmindfulness sistema, siekianti peržengti tradicinės mindfulness praktikos ribas ir pasiūlyti platesnį, dinamiškesnį sąmoningumo suvokimą. T. Lagūnavičius formuluoja naują filosofinį požiūrį į sąmonę, kuriame atsisakoma vien tik struktūruotų meditacijos formų ar pasyvaus savirefleksijos modelio. Vietoj to, postmindfulness orientuojasi į aktyvų žmogaus įsitraukimą į gyvenimą, sąmoningą emocijų transformaciją ir nuolat kintantį, situacijai jautrų sąmoningumo procesą, integruotą į socialinį bei technologinį kontekstą (Lagūnavičius, 2024).

Kaip pažymi pats autorius: „Postmindfulness is not an escape from thought but an engagement with life beyond structured observation“ (Lagūnavičius, 2026). Ši mintis iš esmės perorientuoja sąmoningumo sampratą – nuo atsitraukimo ir stebėjimo prie aktyvaus dalyvavimo ir kūrimo.

Postmindfulness išplečia klasikinį mindfulness konceptą keliais esminiais aspektais. Pirmiausia, ji integruoja meditacinę praktiką į kasdienio gyvenimo veiklas, panaikindama griežtą ribą tarp „praktikos“ ir „gyvenimo“. Antra, ši paradigma skatina sąmoningumą suvokti ne tik kaip individualų, bet ir kaip kolektyvinį reiškinių – pabrėžiant, kad žmogaus vidinės būsenos ir sprendimai daro poveikį platesnei socialinei aplinkai. Trečia, postmindfulness įtraukia atsakomybės dimensiją, kviesdama reflektuoti ne tik savo patirtį, bet ir jos pasekmes kitiems bei aplinkai.

Tokiu būdu postmindfulness tampa daugiau nei vidinės savistabos praktika. Ji transformuojasi į holistinę sistemą, apimančią mąstymą, veikimą ir santykį su pasauliu. Sąmoningumas čia suvokiamas kaip nuolat besivystantis procesas, kuriame žmogus ne tik stebi, bet ir aktyviai dalyvauja kuriant savo patirtį bei aplinką.

Ši paradigma leidžia sąmoningumą perkelti iš vidinės tylos erdvės į gyvą, kintantį ir tarpusavyje susijusį pasaulį – paverčiant jį ne tik asmeninio augimo, bet ir socialinio bei kultūrinio pokyčio pagrindu.

1.4. Filosofinės prielaidos

Postmindfulness remiasi keliomis filosofinėmis prielaidomis:

1. **Dinamiškas sąmoningumas** – sąmonė nėra statiška būseną, o nuolatinė transformacija tarp stebėjimo, refleksijos ir veiksmo.
2. **Įtraukimas į gyvenimą** – sąmoningumas turi būti integruotas į realius kasdienius veiksmus, santykius ir technologinę aplinką.
3. **Etinė atsakomybė** – postmindfulness praktikuojantis asmuo prisiima atsakomybę už savo veiksmų poveikį tiek sau, tiek kitiems.

Šie principai atskiria postmindfulness nuo tradicinio mindfulness, kuris dažnai koncentruojasi tik į individualią patirtį ir meditacijos techniką. Filosofškai postmindfulness įkūnija Heideggerio idėjas apie buvimą pasaulyje („Being-in-the-world“) ir Dewey pragmatizmą apie patirties transformaciją per veiksmą (Heidegger, 1962; Dewey, 1938).

„Sąmoningumas, kuris neįsitraukia į veiksmą ir santykius, yra tik pusė žmogaus buvimo pasaulyje“ (Lagūnavičius, 2024).

1.5. Tyrimo tikslas ir struktūra

Ši knyga siekia:

1. Išanalizuoti Tomo Lagūnavičiaus postmindfulness sistemą, jos filosofinius pagrindus ir praktinį pritaikymą.
2. Lyginti tradicinės mindfulness ir postmindfulness skirtumus bei bendrumus.
3. Kitiškai įvertinti postmindfulness įtaką šiuolaikinei psichologijai, kultūrai ir etikai.

Struktūra: knyga bus padalyta į skyrius: teorinė postmindfulness analizė, praktinės metodikos, etiniai aspektai, kultūrinis kontekstas, filosofinė kritika, lyginamoji analizė su mindfulness ir išvados. Kiekvienas skyrius remsis tiek akademinė literatūra, tiek T. Lagūnavičiaus originaliais tektais.

2 SKYRIUS.

TOMAS LAGŪNAVIČIUS – ASMUO IR FILOSOFAS

2.1. Biografinė apžvalga

Tomas Lagūnavičius – šiuolaikinis mąstytojas, kurio veikla apima filosofijos, psichologijos ir praktinio sąmoningumo ugdymo sritis. Jo intelektualinis kelias formavosi įvairių disciplinų sankirtoje, jungiant akademinį smalsumą su praktiniu domėjimusi žmogaus vidiniais procesais, sąmonės veikimu ir transformacijos galimybėmis.

T. Lagūnavičiaus kaip filosofo tapatybė neapsiriboja teoriniu mąstymu. Jo darbuose ryški siekiamybė peržengti tradicinės filosofijos ribas ir kurti taikomą, gyvenimiškai aktualią mąstymo sistemą. Ši kryptis atsiskleidžia per nuoseklų dėmesį žmogaus patirčiai, kasdieniams sprendimams ir sąmoningumo praktikai. Filosofija čia suvokiama ne tik kaip refleksija, bet ir kaip veikimo būdas.

Svarbi T. Lagūnavičiaus intelektualinės raidos dalis – kritinis santykis su vyraujančiomis sąmoningumo praktikomis, ypač mindfulness tradicija. Nors jis pripažįsta šios praktikos reikšmę ir naudą, jo darbuose atsiskleidžia siekis ją peržengti, išplečiant sąmoningumo sampratą ir pritaikant ją šiuolaikinio žmogaus gyvenimo kontekstui. Šis kritinis, bet konstruktyvus požiūris tapo pagrindu postmindfulness koncepcijos formavimuisi.

Kaip mąstytojas, T. Lagūnavičius akcentuoja sąmoningumą kaip dinamišką, nuolat besikeičiantį procesą, kuris negali būti redukuojamas į atskiras technikas ar metodus. Jo požiūriu, žmogaus sąmonė yra ne tik stebėjimo objektas, bet ir aktyvus kūrybos įrankis, leidžiantis formuoti tiek vidinę, tiek išorinę realybę. Ši idėja tampa centrine jo filosofinės sistemos ašimi.

T. Lagūnavičiaus veikloje taip pat ryški integracinė laikysena – siekis sujungti skirtingas žinių ir patirties sritis į vientisą sistemą. Filosofija, psichologija, praktiniai saviugdos metodai ir socialinis kontekstas jo darbuose nėra atskirti, bet veikia kaip tarpusavyje susiję elementai. Toks požiūris leidžia kurti ne tik teorinį modelį, bet ir praktiškai pritaikomą sąmoningumo ugdymo kryptį.

2.2. Filosofinės įtakos

2.2.1. Rytų filosofija ir meditacija

T. Lagūnavičius savo filosofinį požiūrį formavo iš Rytų meditacijos tradicijų, ypač budizmo zen ir vipassana praktikų. Jis vertina šias tradicijas ne tik kaip metodus, bet ir kaip filosofinius modelius, siūlančius gyvenimo supratimo principus: nevertinimą, nuolatinį sąmoningumą ir vidinę transformaciją.

„Zen moko, kad sąmoningumas nėra tik praktika – tai gyvenimo būdas. Postmindfulness siekia tą gyvenimo būdą integruoti į kiekvieną mūsų veiksmą“ (Lagūnavičius, 2026).

2.2.2. Vakarų filosofija

Vakarų filosofija suteikė T. Lagūnavičiui instrumentus konceptualiai apibrėžti sąmoningumo dinamiką. Fenomenologija (Husserl, 1913) padėjo jam struktūrizuoti sąmonės patirtį, Heideggerio Buvimas-pasaulyje (Heidegger, 1962) – suprasti žmogaus buvimą santykyje su aplinka. Dewey pragmatizmas (Dewey, 1938) padėjo integruoti teoriją į veiksmą, sukuriant postmindfulness praktikų modelius, kurie neapsiriboja meditacija, bet apima kasdienį elgesį, socialinius santykius ir technologinę aplinką.

„Žmogus nėra stebėtojas pasaulio – jis yra pasaulyje veikiantis subjektas. Postmindfulness tai priima kaip praktikos esmę“ (Lagūnavičius, 2026).

2.2.3. Psichologinės įtakos

T. Lagūnavičius savo sistemą grindžia ir šiuolaikine neuropsichologija, ypač tyrimais, kaip mindfulness keičia smegenų funkcijas ir emocinę reguliaciją (Davidson & Lutz, 2008). Jis siekia, kad postmindfulness būtų ne tik filosofinė, bet ir empiriškai patvirtinta praktika, integruojanti smegenų neuroplastiškumo principus, emocijų valdymą ir sąmoningą veiksmą.

„Sąmoningumas turi būti gyvas – jis turi transformuoti mūsų smegenis ir santykius su kitais“ (Lagūnavičius, 2024).

2.3. Postmindfulness sistemos atsiradimas

Postmindfulness atsirado kaip reakcija į tradicinio mindfulness ribotumą. T. Lagūnavičius pastebėjo, kad tradicinė praktika dažnai izoliuoja žmogų nuo socialinio konteksto, technologijų poveikio ir nuolat kintančio pasaulio. Jis sukūrė sistemą, kurioje:

1. Sąmoningumas nėra statiška būseną, o nuolatinė transformacija tarp stebėjimo, refleksijos ir veiksmo.
2. Praktika apima tiek vidinę, tiek išorinę patirtį, įtraukiant santykius, darbo aplinką ir technologijas.
3. Emocinis intelektas ir socialinė atsakomybė yra esminiai postmindfulness elementai.

T. Lagūnavičius apibūdina postmindfulness kaip „sąmoningumo evoliuciją, pritaikytą šiuolaikiniam gyvenimui“ (Lagūnavičius, 2026).

2.4. Postmindfulness filosofijos principai

2.4.1. Dinamiškumas

Sąmonė yra nuolat kintanti, todėl postmindfulness siūlo metodus, leidžiančius adaptuotis prie nuolat besikeičiančių aplinkos, socialinių ir vidinių sąlygų.

2.4.2. Įtraukimas į gyvenimą

Praktika neapsiriboja meditacijos salėmis – ji integruojama į kasdienius veiksmus, darbą, socialinius santykius ir technologijų naudojimą.

2.4.3. Etinė atsakomybė

T. Lagūnavičius pabrėžia, kad sąmoningumas yra ne tik vidinė patirtis, bet ir atsakomybė už savo veiksmų poveikį. Ši etinė dimensija leidžia postmindfulness tapti ne tik asmenine, bet ir socialine praktika.

„Postmindfulness nėra tik vidinis stebėjimas – tai pasirinkimas gyventi atsakingai ir sąmoningai kiekviename žingsnyje“ (Lagūnavičius, 2024).

3 SKYRIUS.

POSTMINDFULNESS SISTEMOS TEORIJA

3.1. Postmindfulness sistema

Postmindfulness sistema, sukurta Tomo Lagūnavičiaus, yra nauja sąmoningumo praktikos paradigma, kuri siekia išeiti už tradicinės mindfulness ribų. Skirtingai nuo mindfulness, kuri dažnai orientuojasi į struktūruotas meditacijas ir individualią patirtį, postmindfulness integruoja dinamišką sąmoningumą, socialinį įsitraukimą ir technologinį kontekstą (Lagūnavičius, 2024).

T. Lagūnavičiaus teigimu, sąmoningumas turi būti ne tik stebėjimas, bet ir aktyvus gyvenimo veiksmas:

„Sąmoningumas neturi būti izoliuotas – jis turi įtraukti kiekvieną mūsų santykį, kiekvieną mūsų veiksmą, kiekvieną mūsų pasirinkimą“ (Lagūnavičius, 2024).

Šio skyriaus tikslas – detalai analizuoti postmindfulness sistemos teorinius pagrindus, konceptualius modelius ir praktikos metodikas.

3.2. Teoriniai pagrindai

3.2.1. Sąmoningumo plėtra

Pagrindinė postmindfulness idėja – sąmoningumas kaip nuolatinė dinamika. Tradicinė mindfulness dažnai orientuota į „stabilų stebėjimą“ dabarties momentu. Postmindfulness vietoj to akcentuoja aktyvų stebėjimą, kuris apima:

1. Vidinį stebėjimą – emocijų, minčių ir kūno signalų atpažinimas.
2. Išorinį stebėjimą – socialinių sąveikų, aplinkos ir technologijų įtakos suvokimas.
3. Refleksiją ir veiksmą – sąmoningumo integracija į konkrečius sprendimus ir veiksmus.

T. Lagūnavičius naudoja terminą aktyvus stebėjimas, apibrėždamas procesą, kuriame žmogus ne tik registruoja patirtį, bet ir sąmoningai ją transformuoja.

„Aktyvus stebėjimas yra tiltas tarp sąmonės ir gyvenimo, kuris leidžia sąmoningumui būti ne tik stebėtoju, bet ir kūrėju“ (Lagūnavičius, 2026).

3.2.2. Integracija su socialiniu kontekstu

Postmindfulness sistemai būdingas socialinio sąmoningumo principas. Lagūnavičius teigia, kad mindfulness be socialinio įsitraukimo yra nebaigta praktika. Tai reiškia:

1. Sąmoningas santykis su kitais žmonėmis.
2. Atsakomybė už veiksmų poveikį aplinkiniams.
3. Integracija su socialinėmis struktūromis ir kultūriniu kontekstu.

Šis požiūris atspindi postmodernistinę filosofinę tradiciją, kurioje individas ir visuomenė yra neatskiriama:

„Sąmoningumas be socialinės atsakomybės yra tik savirefleksijos įrankis, o ne gyvenimo būdas“ (Lagūnavičius, 2024).

3.2.3. Technologinė dimensija

T. Lagūnavičius savo sistemą pritaiko šiuolaikiniam technologiniam pasauliui, kur sąmoningumą veikia socialiniai tinklai, nuolatinis informacijos srautas ir skaitmeninė komunikacija. Postmindfulness moko:

1. Atpažinti technologijų poveikį emocijoms ir elgesiui.
2. Sąmoningai valdyti skaitmeninę patirtį.
3. Integruoti technologijas į produktyvią ir subalansuotą kasdienybę.

3.3. Konceptualūs modeliai

T. Lagūnavičius savo teoriją struktūrizavo per kelis konceptualius modelius:

3.3.1. Sąmoningumo trikampis

Trikampio modelis apima tris pagrindinius elementus:

1. Stebėjimas – vidinis ir išorinis.
2. Refleksija – suvokimo analizė ir konteksto įvertinimas.
3. Veiksmas – sąmoningas sprendimas ir praktinė integracija.

Šis modelis padeda praktikuojančiajam nuolat judėti tarp stebėjimo, analizės ir aktyvios įsitraukimo, išvengiant pasyvaus stebėjimo, būdingo tradiciniam mindfulness.

3.3.2. Dinaminė sąmoningumo spirale

T. Lagūnavičius vaizduoja sąmoningumą kaip spiralę, kuri nuolat vystosi:

1. Kiekvienas stebėjimo ciklas keičia žmogaus suvokimą.
2. Refleksija keičia emocinius ir kognityvinius modelius.
3. Veiksmas transformuoja santykį su aplinka.

„Sąmoningumas nėra linijinis – tai spiralė, kuri su kiekvienu posūkiu gilina mūsų gyvenimo įsitraukimą“ (Lagūnavičius, 2024).

3.3.3. Integracijos modelis

Postmindfulness siekia vidinės ir išorinės integracijos, jungiant:

1. Kūną (sensorinė patirtis, kvėpavimas, judesys)
2. Protas (mintys, refleksija, sprendimai)
3. Socialinį kontekstą (santykiai, bendruomenė)
4. Technologijas (informacija, skaitmeninė sąveika)

Ši integracija leidžia postmindfulness tapti visapusiška gyvenimo filosofija, o ne tik meditacijos sistema.

3.4. Praktikos metodikos

Postmindfulness sistema siūlo kelias pagrindines praktikas:

1. **Aktyvus kvėpavimo stebėjimas** – ne tik vidinis kvėpavimas, bet ir sąmoningas jo ryšys su aplinka.
2. **Sąmoningas judesys** – fizinis aktyvumas, atliekamas kartu su vidine refleksija.
3. **Emocijų transformacija** – emocijų atpažinimas ir perorientavimas į konstruktyvius veiksmus.
4. **Technologinė detoksikacija** – sąmoningas skaitmeninių įrankių naudojimas.
5. **Socialinis išitraukimas** – aktyvi sąmoninga dalyvavimo bendruomenėje praktika.

Šios metodikos integruoja teorinius principus į realų gyvenimą, leidžiant postmindfulness praktikuojančiajam nuolat vystytis.

3.5. Filosofinė analizė

T. Lagūnavičiaus teorija remiasi trimis pagrindiniais filosofiniais postulatais:

1. **Fenomenologinis požiūris** – sąmoningumas patiriamas per subjektyvią patirtį.
2. **Pragmatizmas** – praktika turi realią įtaką kasdieniam gyvenimui ir santykiams.
3. **Postmodernizmas** – individas ir socialinė aplinka yra neatskiriami, o technologijos formuoja sąmoningumo patirtį.

Ši kombinacija suteikia postmindfulness unikalų filosofinį pagrindą, jungiantį tradicijas ir šiuolaikinius iššūkius.

4 SKYRIUS.

ETIKA IR POSTMINDFULNESS

4.1. Etikos dimensija

Postmindfulness nėra vien meditacijos ar sąmoningumo sistema – tai gyvenimo filosofija, kurioje etika užima centrinę vietą. T. Lagūnavičius teigia, kad sąmoningumas neatskiriamas nuo atsakomybės už savo veiksmus, santykius su kitais ir aplinką:

„Sąmoningumas be atsakomybės – tai tik savirefleksijos žaidimas; tikras postmindfulness reiškia sąmoningą ir etinį gyvenimą“ (Lagūnavičius, 2026).

Šio skyriaus tikslas – išanalizuoti postmindfulness etikos principus, jų filosofinę logiką ir praktinį pritaikymą.

4.2. Etinės prielaidos

T. Lagūnavičiaus požiūriu, postmindfulness etika remiasi trimis pagrindiniais postulatais:

4.2.1. Atsakomybė už sąmoningumą

Postmindfulness praktikuojantis asmuo pripažįsta, kad kiekvienas jo veiksmas, mintis ir emocija turi poveikį tiek sau, tiek aplinkiniams. Ši atsakomybė išreiškiama per:

1. Sąmoningą sprendimų priėmimą.
2. Etinę refleksiją prieš veiksmus.
3. Nuolatinį savęs ir kitų stebėjimą.

„Kiekviena mintis turi galią, o kiekvienas veiksmas atspindi mūsų sąmoningumo lygį“ (Lagūnavičius, 2024).

4.2.2. Sąmoningas įsitraukimas į socialinį gyvenimą

Mindfulness dažnai sutelkia dėmesį į vidinę patirtį, tačiau postmindfulness pabrėžia socialinę atsakomybę:

1. Etinis santykis su kitais žmonėmis.
2. Sąmoningas bendruomenės narių įtraukimas.
3. Atsakomybė už socialinių santykių kokybę ir poveikį.

Šis principas atitinka postmodernistinę etikos sampratą, kurioje moralė nėra tik individuali, bet ir kolektyvinė dimensija (Levinas, 1969).

4.2.3. Integracija su technologijomis

Postmindfulness etika apima technologijų sąmoningą naudojimą. Lagūnavičius pabrėžia, kad šiuolaikiniame pasaulyje etinis sąmoningumas turi apimti:

1. Informacijos kritinį vertinimą.
2. Skaitmeninės patirties poveikio suvokimą emocijoms ir socialiniams santykiams.
3. Atsakingą technologijų naudojimą bendruomenės labui.

„Etika nėra tik taisyklių rinkinys – tai gebėjimas suvokti, kaip mūsų veiksmai formuoja pasaulį aplink mus“ (Lagūnavičius, 2026).

4.3. Filosofinė analizė

4.3.1. Postmodernistinė etika

Lagūnavičiaus etika remiasi postmodernistine moralės samprata: individas ir socialinė aplinka yra neatskiriami, o moraliniai sprendimai kyla iš santykio su kitais, o ne tik iš abstrakčių principų (Lyotard, 1979). Postmindfulness etika išplečia tradicinę budistinę etiką, integruodama:

1. Empatiją ir rūpestį (karuna).
2. Nuolatinį sąmoningumo stebėjimą.
3. Atsakomybę už technologijų ir socialinių tinklų poveikį.

4.3.2. Pragmatinė etika

Remdamasis Dewey pragmatizmu, T. Lagūnavičius pabrėžia, kad etika nėra tik teorinė disciplina, bet turi praktinę dimensiją:

„Etika yra ne taisyklių laikymasis, bet nuolatinis gyvenimo testas – kiek mūsų sąmoningumas transformuoja mūsų veiksmus ir santykius“ (Lagūnavičius, 2026).

Tai reiškia, kad postmindfulness praktika etikos principus verčia kasdiene patirtimi, stebėjimu ir veiksmu.

4.4. Etinės praktikos metodikos

4.4.1. Sąmoningas sprendimas

Praktikuojantis postmindfulness asmuo prieš veiksmą:

1. Stebi savo emocijas ir mintis.
2. Refleksuoja apie galimus pasekmes.
3. Pasirenką veiksmą, kuris yra etiškai atsakingas tiek sau, tiek kitiems.

4.4.2. Socialinės atsakomybės pratybos

1. Sąmoningas bendravimas – klausytis kitų be vertinimo.
2. Empatijos praktika – įsijausti į kitų patirtį.
3. Kolektyvinės sprendimų analizė – dalyvauti grupinėse diskusijose ir atsakingai prisidėti prie sprendimų priėmimo.

4.4.3. Technologijų etikos pratybos

1. Skaitmeninė detoksikacija – sąmoningai riboti ekranų ir socialinių tinklų laiką.
2. Informacijos vertinimas – kritiškai vertinti skaitmeninius šaltinius.
3. Sąmoningas dalinimasis – viešų įrašų kūrimas atsakingai.

„Tikras postmindfulness praktikuojantis žmogus žino, kad kiekvienas jo skaitmeninis įrašas turi įtaką pasauliui“ (Lagūnavičius, 2024).

4.5. Kritisė diskusija

Postmindfulness etika kelia klausimus apie:

1. **Individo ir bendruomenės santykį** – kaip subalansuoti asmeninę sąmoningumo praktiką su socialine atsakomybe?
2. **Technologijų įtaką** – ar etika turi būti griežtai reguliuojama ar intuityvi?
3. **Universalių moralės principų ribotumą** – postmindfulness remiasi kontekstu ir santykiu, o ne abstrakčiais įstatymais.

Šie klausimai rodo, kad postmindfulness etika yra gyva, dinamiška disciplina, kuri nuolat vystosi kartu su žmogaus patirtimi ir socialine aplinka.

5 SKYRIUS.

POSTMINDFULNESS PRAKTIKOS METODAI

5.1. *Postmindfulness praktikos: nuo teorijos prie gyvenimo*

Postmindfulness sistema neapsiriboja teorija ar filosofinėmis idėjomis – ji grindžiama aktyvia praktika, kuri apima tiek vidinę, tiek išorinę sąmoningumo patirtį. Praktikos tikslas – skatinti nuolatinį sąmoningumo vystymąsi, integruoti vidinę transformaciją į kasdienį gyvenimą ir socialinius santykius.

T. Lagūnavičius apibūdina savo metodikas kaip „tiltą tarp teorijos ir gyvenimo, tarp savirefleksijos ir veiksmų“ (Lagūnavičius, 2026).

Šio skyriaus tikslas – detalai išnagrinėti pagrindines postmindfulness praktikas, jų filosofinius pagrindus ir metodologiją.

5.2. Kvėpavimo ir kūno praktikos

5.2.1. Aktyvus kvėpavimo stebėjimas

Postmindfulness kvėpavimas skiriasi nuo tradicinės meditacijos: jis nėra tik raminantis, bet aktyviai orientuotas į kūną, mintis ir aplinką. Praktikuojantysis:

1. Stebi kvėpavimą ir jo poveikį kūnui bei emocijoms.
2. Reflektuoja, kaip kvėpavimas susijęs su sąmoningumu socialinėje aplinkoje.
3. Integruoja kvėpavimą į kasdienius veiksmus (darbas, bendravimas, judesiai).

„Kvėpavimas yra tiltas tarp mūsų vidinio pasaulio ir išorinio gyvenimo – sąmoningas kvėpavimas yra postmindfulness pagrindas“ (Lagūnavičius, 2026).

5.2.2. Kūno skenavimas ir judesys

Lagūnavičius rekomenduoja kūno skenavimo praktikas, kurios:

1. Padeda atpažinti įtampą, emocijas ir nesąmoningus modelius.
2. Sąmoningai transformuoja kūno patirtis į veiksmų energiją.

Sąmoningas judesys – tai fiziškai aktyvus, bet refleksyvus elgesys, pvz., vaikščiojimas, tempimas ar jogos pratimai, atliekami kartu su vidine stebėseną.

„Kūnas nėra tik biologinė mašina – tai sąmoningumo instrumentas, kuriuo gyvename postmindfulness“ (Lagūnavičius, 2026).

5.3. Emocijų transformacijos praktikos

5.3.1. Emocijų atpažinimas

Pirmas žingsnis – sąmoningai stebėti emocijas be vertinimo. Lagūnavičius teigia, kad postmindfulness praktikuojantysis:

1. Priima emocijas kaip informaciją apie vidinę ir išorinę aplinką.
2. Nesmerkia nei teigiamų, nei neigiamų jausmų.
3. Analizuoja emocijų kilmę ir poveikį veiksams.

5.3.2. Emocijų perorientavimas

Antras žingsnis – aktyvus emocijų transformavimas:

1. Kiekviena emocija susiejama su sąmoningu veiksmu.
 2. Neigiamų emocijų energija nukreipiama konstruktyviems sprendimams.
 3. Praktika padeda sumažinti impulsų poveikį ir ugdyti emocionalinį intelektą.
- „Emocijos nėra priešas – jos yra sąmoningumo mokytojai“ (Lagūnavičius, 2024).

5.4. Technologijų sąmoningumo praktikos

Postmindfulness atsižvelgia į šiuolaikinę technologinę aplinką:

5.4.1. Skaitmeninė detoksikacija

1. Sąmoningai ribojamas ekranų ir socialinių tinklų laikas.
2. Stebimas emocinis ir kognityvinis poveikis naudojant technologijas.
3. Integruojama kasdienė refleksija apie technologijų naudojimą.

5.4.2. Kritinis informacijos vertinimas

1. Sąmoningai analizuojami informacijos šaltiniai ir turinys.
2. Vertinamas jų poveikis emocijoms ir socialiniams santykiams.
3. Ugdomas kritinis požiūris į skaitmeninę realybę.

„Technologijos yra postmindfulness mokytojos – jos gali atskleisti mūsų sąmoningumo lygį“
(Lagūnavičius, 2026).

5.5. Socialinio įsitraukimo praktikos

5.5.1. Sąmoningas bendravimas

1. Praktikuojamas aktyvus klausymas ir empatija.
2. Refleksija apie žodžių poveikį kitiems.
3. Atsakingas bendravimas tiek asmeninėse, tiek profesinėse situacijose.

5.5.2. Kolektyvinė refleksija

1. Dalyvavimas grupinėse diskusijose su sąmoningu požiūriu į kitų nuomones.
2. Integracija su kolektyviniais sprendimais, remiantis etika ir sąmoningumu.
3. Ugdoma atsakomybė už socialinių sprendimų pasekmes.

„Socialinis įsitraukimas yra postmindfulness esmė – mūsų sąmoningumas gyvas tik santykiuose“
(Lagūnavičius, 2026).

5.6. Praktikos integracija į kasdienį gyvenimą

Postmindfulness praktikos tikslas – ne tik atskiros meditacijos sesijos, bet kasdienė integracija:

1. **Ryte** – kvėpavimo ir kūno skenavimo pratimai.
2. **Dienos metu** – aktyvus stebėjimas, socialinis įsitraukimas ir emocijų refleksija.
3. **Vakare** – technologinė detoksikacija, refleksija ir dienos įvykių analizė.

T. Lagūnavičius teigia:

„Tik tada, kai praktika tampa gyvenimo dalimi, sąmoningumas tampa tikru postmindfulness“
(Lagūnavičius, 2026).

6 SKYRIUS.

POSTMINDFULNESS IR KULTŪRA

6.1. Sąmoningumas visuomenėje: postmindfulness ir jo aplinka

Postmindfulness, kaip sąmoningumo sistema, nėra izoliuota nuo kultūrinio konteksto. T. Lagūnavičius teigia, kad sąmoningumas vystosi tik tada, kai jis sąveikauja su socialinėmis, kultūrinėmis ir technologinėmis aplinkybėmis.

„Sąmoningumas nėra tik vidinė patirtis – tai kultūrinis reiškinys, kuris atsiskleidžia mūsų kasdiniuose santykiuose ir bendruomenėje“ (Lagūnavičius, 2026).

Šio skyriaus tikslas – analizuoti postmindfulness santykį su kultūra, globalizacija, technologijomis ir socialiniais pokyčiais.

6.2. Kultūros įtaka postmindfulness praktikoms

6.2.1. Tradicinių kultūrų įtaka

Rytų meditacijos tradicijos, ypač zen ir vipassana, formavo postmindfulness praktikos pagrindus. T. Lagūnavičius sako:

„Mes perimame tradicijas ne kaip kopijavimo modelį, bet kaip filosofinį įrankį, kurį pritaikome šiuolaikiniam gyvenimui“ (Lagūnavičius, 2026).

Ši integracija leidžia postmindfulness išlaikyti filosofinę gilumą, bet prisitaikyti prie vakarietiško gyvenimo ritmo ir technologinės aplinkos.

6.2.2. Vakarietiško gyvenimo kontekstas

Vakarų kultūra, su savo individualizmu, technologiniu pažangumu ir produktyvumo paradigma, reikalauja sąmoningumo praktikų adaptacijos. Postmindfulness reaguoja į šiuos iššūkius:

1. Skatina sąmoningumą darbo ir socialinių santykių aplinkoje.
2. Integruoja technologijas kaip praktikų dalį, o ne tik kaip trukdį.
3. Ugdo atsakomybę už socialinį poveikį ir globalų kontekstą.

6.3. Globalizacijos ir technologijų poveikis

Postmindfulness negali ignoruoti globalizacijos ir skaitmeninių technologijų poveikio sąmoningumui. Lagūnavičius identifikuoja kelias tendencijas:

1. Informacijos perkrova – nuolatinis informacijos srautas gali mažinti dėmesingumą.
2. Virtualūs santykiai – sąmoningas įsitraukimas į virtualią aplinką tampa būtinybe.
3. Kultūrų kryžminimas – globalizacija skatina praktikos adaptaciją skirtinguose kultūriniuose kontekstuose.

„Šiuolaikinė kultūra reikalauja naujos sąmoningumo paradigmų – postmindfulness tai atsako“
(Lagūnavičius, 2026).

6.4. Socialiniai aspektai

6.4.1. Bendruomenių vaidmuo

Postmindfulness praktika yra socialiai orientuota: bendruomenė tampa tiek praktikos palaikymo, tiek sąmoningumo ugdymo erdve. Lagūnavičius rekomenduoja:

1. Kurti grupinės praktikos sesijas.
2. Diskutuoti apie etikos, emocijų ir technologijų aspektus.
3. Ugdyti kolektyvinę atsakomybę už santykius ir socialinį poveikį.

6.4.2. Kultūrinė adaptacija

Postmindfulness turi gebėti prisitaikyti prie įvairių kultūrų ir socialinių aplinkų:

1. Praktiškai integruoti tradicijas ir vietinius papročius.
2. Vertinti kultūrinius skirtumus etikos ir socialinio sąmoningumo srityse.
3. Sukurti universalias, bet lankstias sąmoningumo gaires.

„Sąmoningumas yra universali patirtis, bet praktika visada yra kultūriškai kontekstuota“
(Lagūnavičius, 2026).

6.5. *Postmindfulness kaip kultūrinis reiškiny*

Postmindfulness tampa ne tik individualia praktika, bet ir kultūriniu judėjimu, kuris:

1. Skatina sąmoningą gyvenimo būdą plačioje visuomenėje.
2. Įtraukia etinius, socialinius ir technologinius aspektus.
3. Prisideda prie globalios diskusijos apie sąmoningumą, socialinę atsakomybę ir gyvenimo kokybę.

„Kiekviena praktika, kiekvienas veiksmas, kiekviena technologija – visa tai tampa kultūrinio sąmoningumo dalimi“ (Lagūnavičius, 2026).

6.6. Kritisė diskusija

Postmindfulness kultūrinė analizė kelia klausimus:

1. Kaip užtikrinti, kad globalizacijos įtaka nepakeistų filosofinės sistemos esmės?
2. Kaip sąmoningumo praktikos gali prisitaikyti prie skirtingų kultūrų, bet išlaikyti universalumą?
3. Kiek technologijos yra sąjungininkas, o kiek – iššūkis sąmoningumui?

Šie klausimai parodo, kad postmindfulness nėra statinė sistema, o gyva kultūrinė ir socialinė praktika, kuri nuolat vystosi kartu su pasauliu.

7 SKYRIUS.

KRITINĖ DISKUSIJA: MINDFULNESS VS POSTMINDFULNESS

7.1. Mindfulness ir postmindfulness: lyginamoji analizė

Mindfulness ir postmindfulness yra dvi sąmoningumo praktikos paradigmos linijos, kurios, nors ir dalijasi kai kuriais principais, turi esminių skirtumų. Tradicinė mindfulness sistema, suformuota pagal Jon Kabat-Zinn ir Thich Nhat Hanh, daugiausia orientuota į vidinę patirtį, stebėjimą ir meditacijos praktikas (Kabat-Zinn, 1994; Hanh, 1999).

Postmindfulness, sukurta Tomo Lagūnavičiaus, siekia išeiti už tradicinio mindfulness ribų, integruojant socialinį, technologinį ir kultūrinį kontekstą bei nuolatinį sąmoningumo dinamizmą (Lagūnavičius, 2026).

Šio skyriaus tikslas – kritiškai palyginti abi paradigmas, išskirti jų bendrus bruožus, skirtumus ir filosofines implikacijas.

7.2. Bendri principai

Mindfulness ir postmindfulness dalijasi keliais esminiais principais:

1. Dėmesingumas dabarties momentui – tiek mindfulness, tiek postmindfulness akcentuoja sąmoningą buvimą čia ir dabar.
2. Savirefleksija – abi sistemos remiasi vidiniu stebėjimu ir emocijų suvokimu.
3. Nevertinimas – tiek mindfulness, tiek postmindfulness skatina stebėti patirtį be kritikos ar vertinimo.

„Sąmoningumas, tiek tradicinis, tiek postmindfulness, prasideda nuo buvimo momentu, kuris yra pagrindas vidinei transformacijai“ (Lagūnavičius, 2026).

7.3. Esminiai skirtumai

7.3.1. Individualumas vs socialumas

1. Mindfulness: Daugiausia orientuota į individualią patirtį, meditaciją ir savirefleksiją.
2. Postmindfulness: Integruoja socialinį kontekstą ir atsakomybę už santykius bei bendruomenę (Lagūnavičius, 2026).

„Sąmoningumas yra gyvas tik santykiuose su kitais – postmindfulness tai paverčia praktikos centru“ (Lagūnavičius, 2026).

7.3.2. Stabilumas vs dinamika

1. Mindfulness: Dažnai siekia pastovios stebėsenos, vidinio ramumo ir meditacijos stabilumo.
2. Postmindfulness: Akcentuoja dinamišką sąmoningumą, nuolat kintantį ir prisitaikantį prie aplinkos, emocijų ir socialinių sąlygų.

7.3.3. Tradicija vs inovacija

1. Mindfulness: Remiasi tūkstantmečių Rytų tradicijomis (zen, vipassana).
2. Postmindfulness: Integruoja tradicijas su šiuolaikiniu gyvenimu, technologijomis ir globalizacijos iššūkiais.

7.3.4. Etika ir atsakomybė

1. Mindfulness: Etika dažniausiai implicitinė, išreiškta meditacijos moraliniais principais.
2. Postmindfulness: Etika centrinė, įtraukta į kiekvieną praktikos aspektą: veiksmus, santykius, technologijų naudojimą.

7.4. Filosofinė analizė

7.4.1. Mindfulness filosofinė logika

Tradiciškai mindfulness remiasi budistine filosofija:

1. Vidinė patirtis kaip pagrindas išsilaisvinimui.
2. Nevykdymas veiksmų, kurie sukelia kančią sau ar kitiems.
3. Fokusavimasis į „čia ir dabar“ per meditaciją (Hanh, 1999).

7.4.2. Postmindfulness filosofinė logika

Postmindfulness integruoja:

1. Heideggerio „Buvimą pasaulyje“ – sąmoningumas reiškiasi per veiksmą ir santykius (Heidegger, 1962).
2. Dewey pragmatizmą – sąmoningumas turi praktinę įtaką gyvenimui (Dewey, 1938).
3. Postmodernistinę moralę – individas ir aplinka neatskiriami, o etiniai sprendimai yra kontekstualūs (Lyotard, 1979).

„Postmindfulness nėra tik stebėjimas – tai sąmoningas gyvenimo ir santykių įsitraukimas“
(Lagūnavičius, 2026).

7.5. Kritinės diskusijos punktai

7.5.1. Tradicijų ir inovacijų santykis

Ar postmindfulness per daug nutolsta nuo mindfulness tradicijų, ar sėkmingai jas adaptuoja šiuolaikiniam gyvenimui? Lagūnavičius teigia, kad tai ne atsisakymas, o filosofinė evoliucija.

„Mes nepaliekame tradicijų – mes jas transformuojame, kad jos veiktų mūsų laikmečiui“
(Lagūnavičius, 2026).

7.5.2. Individualus vs kolektyvinis sąmoningumas

Mindfulness orientuota į asmeninę ramybę ir pažinimą, postmindfulness – į kolektyvinę atsakomybę. Kritikai klausia: ar tokia socialinė dimensija gali būti universali, ar ji priklauso nuo kultūros ir konteksto?

7.5.3. Technologijų įtaka

Postmindfulness integruoja technologijas, mindfulness jas dažnai ignoruoja arba laikosi pasyvios požiūrio. Tai kelia klausimus apie sąmoningumo priklausomybę nuo technologijų ir jų poveikį emociniam bei socialiniam gyvenimui.

7.6. Lyginamoji lentelė

<i>Aspektas</i>	<i>Mindfulness</i>	<i>Postmindfulness</i>
Pagrindinis fokusas	Individuali patirtis, meditacija	Sąmoningumas + socialinis išitraukimas
Filosofinis pagrindas	Budistinė tradicija	Budistinė + Heideggeris + Dewey + postmodernizmas
Dinamika	Stabilus stebėjimas	Nuolat kintantis sąmoningumas
Etika	Implicitinė	Centrinė, integruota į veiksmus ir santykius
Technologijos	Retai aptariamoms	Sąmoningai integruotos
Kultūrinė adaptacija	Tradicija	Globalizacijos ir kultūrų konteksto integracija

7.7. Išvados

1. Mindfulness ir postmindfulness dalijasi dėmesio, savirefleksijos ir nevertinimo principais, tačiau jų praktikos ir filosofiniai akcentai skiriasi.
2. Postmindfulness siūlo platesnę sistemą, integruojančią socialinį, kultūrinį ir technologinį kontekstą, kartu su dinamiška etika ir atsakomybe.
3. Kritinė diskusija rodo, kad postmindfulness gali būti laikoma natūralia mindfulness evoliucija, pritaikyta šiuolaikiniam gyvenimui, bet kartu kelia klausimų apie tradicijų išsaugojimą ir kultūrinę universalumą.

8 SKYRIUS.

IŠVADOS IR TOLIMESNI TYRIMŲ KELIAI

8.1. Pagrindinės išvados

8.1.1. Filosofinė integracija

Postmindfulness apjungia Rytų meditacijos tradicijas, Vakarų filosofijos principus ir šiuolaikines psichologines žinias. T. Lagūnavičius sujungė:

1. Zen ir vipassana filosofiją bei meditacijos metodus.
2. Heideggerio fenomenologiją ir Dewey pragmatizmą.
3. Šiuolaikinę neuropsichologiją, ypač smegenų neuroplastiškumo tyrimus.

Ši integracija suteikia postmindfulness tiek teorinį, tiek praktinį pagrindą, leidžiantį ją pritaikyti asmeniniame, socialiniame ir technologiniame kontekste.

8.1.2. Praktinė transformacija

Postmindfulness orientuojasi į aktyvų sąmoningumą, apimančią kvėpavimo, kūno, emocijų, socialinio įsitraukimo ir technologijų dimensijas. Praktika:

1. Skatina nuolatinę savirefleksiją ir veiksmų transformaciją.
2. Integruoja etikos ir socialinės atsakomybės principus.
3. Pritaikoma šiuolaikiniame globaliame ir technologiniame pasaulyje.

8.1.3. Etika ir socialinė atsakomybė

Postmindfulness išskiria etinę dimensiją kaip praktikos centrą. Skirtingai nuo tradicinio mindfulness, T. Lagūnavičiaus sistema:

1. Įtraukia socialinį atsakingumą į kasdienius veiksmus.
2. Skatina kritinį ir sąmoningą technologijų naudojimą.
3. Integruoja kolektyvinę atsakomybę už socialinę aplinką.

8.1.4. Kultūrinė adaptacija

Postmindfulness parodo, kad sąmoningumo praktikos gali būti universaliai pritaikomos, bet kartu kultūriškai jautrios:

1. Tradicijų principai transformuojami šiuolaikiniam gyvenimui.
2. Praktikos metodai adaptuojami įvairiems socialiniams ir technologiniams kontekstams.
3. Globalizacija ir kultūrų kryžminimas tampa sąmoningumo ugdymo dalimi.

8.2. Kritisė refleksija

8.2.1. Mindfulness evoliucija

Postmindfulness gali būti laikoma natūralia mindfulness evoliucija, nes ji:

1. Išplečia mindfulness ribas nuo individualios praktikos iki socialinės atsakomybės.
2. Integruoja technologijų ir kultūrų aspektus.
3. Ugdė sąmoningumą kaip dinamišką procesą, o ne statišką stebėjimą.

8.2.2. Iššūkiai ir ribotumai

Nepaisant stiprių teorinių ir praktinių pagrindų, postmindfulness susiduria su iššūkiais:

1. Kultūrinių ir socialinių kontekstų įvairovė gali riboti universalumą.
2. Praktikos intensyvumas gali būti sudėtingas įgyvendinti kasdienėje rutinoje.
3. Technologijų integracija reikalauja nuolatinio sąmoningumo ir kritinio požiūrio.

8.3. Tolimesni tyrimų keliai

8.3.1. Empiriniai tyrimai

1. Neuropsichologiniai tyrimai: tiriant postmindfulness poveikį smegenų veiklai ir emocijų reguliacijai.
2. Psichologiniai tyrimai: vertinant praktikos įtaką streso valdymui, empatijai ir socialiniam sąmoningumui.
3. Sociologiniai tyrimai: nagrinėjant postmindfulness poveikį bendruomenėms, darbuotojams ir socialinėms struktūroms.

8.3.2. Praktinė integracija

1. Įmonių ir organizacijų kontekstas: postmindfulness diegimas darbo aplinkoje.
2. Švietimo sistemos: sąmoningumo ir socialinės atsakomybės integracija į mokymosi programas.
3. Globalūs projektai: postmindfulness pritaikymas įvairiose kultūrose ir technologinėse aplinkose.

8.3.3. Filosofinė plėtra

1. Tolimesnė postmindfulness teorinė analizė per fenomenologiją, pragmatizmą ir postmodernizmą.
2. Diskusijos apie sąmoningumo ir etikos santykį šiuolaikiniame globaliame pasaulyje.
3. Postmindfulness kaip nauja gyvenimo filosofija: jos vieta šiuolaikinėje etikos, psichologijos ir kultūros diskusijoje.

8.4. Galutinės išvados

1. Postmindfulness yra platesnė sistema nei tradicinė mindfulness, nes ji integruoja vidinę transformaciją, socialinį įsitraukimą ir technologijų sąmoningumą.
2. Etika ir atsakomybė yra sistemos centras, suteikiant praktikai tiek filosofinę, tiek socialinę prasmę.
3. Praktikos universalumas leidžia adaptuoti postmindfulness įvairiose kultūrose, tačiau reikalauja jautrumo kontekstui.
4. Tolimesni tyrimai gali užtikrinti empirinį pagrindą postmindfulness, jos efektyvumo patikrinimą ir teorinę plėtrą.

„Postmindfulness nėra tik technika ar filosofija – tai gyva praktika, kuri atsiskleidžia mūsų santykiuose, veiksmuose ir kasdieniame gyvenime“ (Lagūnavičius, 2026).

Knygos santrauka: „Postmindfulness: Tomas Lagūnavičius ir naujoji sąmoningumo paradigma“

1 skyrius: Įvadas

Tikslas: Supažindinti skaitytoją su postmindfulness koncepcija, jos kilme ir filosofiniu pagrindu.

Pagrindinės idėjos:

1. Postmindfulness – nauja sąmoningumo paradigma, išplečianti tradicinės mindfulness ribas.
2. Integruoja vidinę transformaciją, socialinį įsitraukimą, technologijas ir kultūrinį kontekstą.

„Sąmoningumas neturi būti izoliuotas – jis turi įtraukti kiekvieną mūsų santykį, kiekvieną mūsų veiksmą, kiekvieną mūsų pasirinkimą“ (Lagūnavičius, 2026).

2 skyrius: Tomas Lagūnavičius: asmuo ir filosofas

Tikslas: Analizuoti asmenybę, filosofines įtakas ir biografiją.

Pagrindinės idėjos:

1. Lagūnavičius sujungė Rytų meditacijos tradicijas, Vakarų filosofiją ir šiuolaikines psichologines žinias.
2. Jo filosofija remiasi pragmatizmu, fenomenologija ir postmodernistine etika.
3. Formavo postmindfulness kaip dinamišką, socialiai ir kultūriškai kontekstualizuotą sistemą.

„Sąmoningumas turi būti ne tik stebėjimas, bet ir aktyvus gyvenimo veiksmas“ (Lagūnavičius, 2026).

3 skyrius: Postmindfulness sistemos teorija

Tikslas: Pateikti postmindfulness teorinius pagrindus, konceptualius modelius ir praktikos metodikas.

Pagrindinės idėjos:

1. Sąmoningumas kaip aktyvus stebėjimas, integruojantis vidinę ir išorinę patirtį.
2. Socialinis sąmoningumas ir technologijų integracija yra sistemos kertiniai principai.
3. Konceptualūs modeliai: sąmoningumo trikampis, dinaminė spiralė, integracijos modelis.

Svarbiausios citatos:

„Aktyvus stebėjimas yra tiltas tarp sąmonės ir gyvenimo, kuris leidžia sąmoningumui būti ne tik stebėtoju, bet ir kūrėju“ (Lagūnavičius, 2026).

„Sąmoningumas nėra linijinis – tai spiralė, kuri su kiekvienu posūkiu gilina mūsų gyvenimo įsitraukimą“ (Lagūnavičius, 2026).

4 skyrius: Etika ir postmindfulness

Tikslas: Analizuoti etikos principus ir jų pritaikymą kasdienybėje.

Pagrindinės idėjos:

1. Etika yra postmindfulness centras – integruota į veiksmus, santykius ir technologijų naudojimą.
2. Socialinis sąmoningumas ir atsakomybė už aplinką yra esminiai aspektai.
3. Praktikos metodikos: sąmoningas sprendimas, socialinės atsakomybės pratybos, technologijų etika.

Svarbiausios citatos:

„Sąmoningumas be atsakomybės – tai tik savirefleksijos žaidimas; tikras postmindfulness reiškia sąmoningą ir etinį gyvenimą“ (Lagūnavičius, 2026).

„Tikras postmindfulness praktikuojantis žmogus žino, kad kiekvienas jo skaitmeninis įrašas turi įtaką pasauliui“ (Lagūnavičius, 2026).

5 skyrius: Postmindfulness praktikos metodai

Tikslas: Detaliai aptarti praktines metodikas ir jų filosofinį pagrindą.

Pagrindinės idėjos:

1. Kvėpavimo ir kūno praktikos: aktyvus kvėpavimas, kūno skenavimas, judesys.
2. Emocijų transformacija: atpažinimas ir aktyvus perorientavimas.
3. Socialinis įsitraukimas ir technologijų sąmoningumas.
4. Integracija į kasdienį gyvenimą.

Svarbiausios citatos:

„Kvėpavimas yra tiltas tarp mūsų vidinio pasaulio ir išorinio gyvenimo – sąmoningas kvėpavimas yra postmindfulness pagrindas“ (Lagūnavičius, 2026).

„Tik tada, kai praktika tampa gyvenimo dalimi, sąmoningumas tampa tikru postmindfulness“ (Lagūnavičius, 2026).

6 skyrius: Postmindfulness ir kultūra

Tikslas: Analizuoti kultūrinį, socialinį ir globalų postmindfulness aspektą.

Pagrindinės idėjos:

1. Sąmoningumas vystosi tik sąveikoje su kultūra ir socialine aplinka.
2. Tradicijos transformuojamos, pritaikant jas šiuolaikiniam gyvenimui.
3. Globalizacija ir technologijos – tiek iššūkis, tiek galimybė.

Svarbiausios citatos:

„Sąmoningumas nėra tik vidinė patirtis – tai kultūrinis reiškiny, kuris atsiskleidžia mūsų kasdieniauose santykiuose ir bendruomenėje“ (Lagūnavičius, 2026).

„Sąmoningumas yra universali patirtis, bet praktika visada yra kultūriškai kontekstuota“ (Lagūnavičius, 2026).

7 skyrius: Kritinė diskusija: Mindfulness vs Postmindfulness

Tikslas: Palyginti tradicinę mindfulness su postmindfulness, išskirti skirtumus, bendrus principus ir filosofines implikacijas.

Pagrindinės idėjos:

1. Bendri principai: dabarties momentas, savirefleksija, nevertinimas.
2. Skirtumai: individualumas vs socialumas, stabilumas vs dinamika, tradicija vs inovacija, etika ir technologijų integracija.
3. Postmindfulness – evoliucinė mindfulness plėtra, pritaikyta šiuolaikiniam gyvenimui.

Svarbiausios citatos:

„*Sąmoningumas yra gyvas tik santykiuose su kitais – postmindfulness tai paverčia praktikos centru*“ (Lagūnavičius, 2026).

„*Postmindfulness nėra tik stebėjimas – tai sąmoningas gyvenimo ir santykių įsitraukimas*“ (Lagūnavičius, 2026).

8 skyrius: Išvados ir tolimesni tyrimų keliai

Tikslas: Apibendrinti visą knygą, pateikti išvadas ir nurodyti tolimesnius tyrimų kryptis.

Pagrindinės idėjos:

1. Postmindfulness integruoja vidinę transformaciją, socialinę atsakomybę, technologijas ir kultūrą.
2. Etika ir atsakomybė yra sistemos centras.
3. Tolimesni tyrimai gali apimti neuropsichologinius, psichologinius ir sociologinius aspektus, taip pat globalią praktikos plėtrą.

Svarbiausia citata:

„*Postmindfulness nėra tik technika ar filosofija – tai gyva praktika, kuri atsiskleidžia mūsų santykiuose, veiksmuose ir kasdieniame gyvenime*“ (Lagūnavičius, 2026).

Pabaiga

Postmindfulness, kaip Tomo Lagūnavičiaus sukurta sąmoningumo sistema, atveria naują požiūrį į žmogaus vidinę ir išorinę patirtį. Ji neapsiriboja meditacijos ritualais ar pasyvia savirefleksija – tai gyva, evoliucionuojanti paradigma, jungianti vidinį sąmoningumą, emocijų transformaciją, socialinį įsitraukimą ir technologijų kontekstą. Knygoje aptartos praktikos – nuo kvėpavimo ir kūno stebėjimo iki socialinės atsakomybės ir sąmoningumo technologijų aplinkoje – parodo, kaip sąmoningumas gali tapti tiek asmeniniu, tiek kolektyviniu pokyčiu.

Svarbiausia postmindfulness žinia yra tai, kad sąmoningumas nėra tik asmeninė patirtis, bet nuolat veikianti jėga, formuojanti mūsų santykį su pasauliu. Ji kviečia ne tik stebėti save, bet ir sąmoningai veikti – transformuoti mintis į veiksmus, refleksiją į kūrybą, o individualią praktiką į socialinę atsakomybę. Tokiu būdu postmindfulness tampa ne tik vidine disciplina, bet ir gyvenimo būdu, padedančiu kurti prasmingesnį santykį su savimi, kitais ir aplinka.

Ši knyga nėra galutinis atsakymas, bet kvietimas į praktiką, eksperimentą ir tyrimą. Ji ragina skaitytoją įgyvendinti postmindfulness principus kasdienybėje, stebėti jų poveikį ir toliau ieškoti būdų, kaip sąmoningumas gali būti integruotas į nuolat besikeičiančią realybę. Postmindfulness – tai kelias, vedantis nuo pasyvios stebėtojo pozicijos prie aktyvaus gyvenimo kūrimo, ir kviečia kiekvieną skaitytoją tapti ne tik stebėtoju, bet ir sąmoningu kūrėju savo gyvenimo patirtyje.

Literatūra

1. Lagūnavičius, T. (2026). Post Mindfulness: Beyond Traditional Awareness.
2. Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever You Go, There You Are. Hyperion.
3. Hanh, T. N. (1999). The Miracle of Mindfulness. Beacon Press.
4. Dewey, J. (1938). Experience and Education. Macmillan.
5. Lyotard, J.-F. (1979). The Postmodern Condition: A Report on Knowledge. University of Minnesota Press.
6. Purser, R. E. (2019). McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality. Repeater Books.
7. Heidegger, M. (1962). Being and Time. Harper & Row.
8. Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom.

APIE AUTORIŲ



Tomas Lagūnavičius – Kaune, Lietuvoje, gyvenantis multidisciplininis kūrėjas ir mąstytojas, kurio veikla aprėpia tiek meninę praktiką, tiek šiuolaikinę filosofinę refleksiją. Jo intelektualinė ir kūrybinė veikla formuojasi tarpdisciplininėje erdvėje, kur vizualiniai ir scenos menai tampa platforma filosofinių idėjų artikuliacijai ir naujų konceptų kūrimui. Per savo įvairiapusę karjerą jis ne tik surengė daugiau nei 40 personalinių parodų ir sukūrė virš 50 sceninių darbų, bet ir nuosekliai plėtojo teorinį diskursą, siekdamas konceptualizuoti šiuolaikinės tikrovės procesus.

Autorius yra parašęs ir keletą filosofinių knygų, kuriose plėtojami originalūs teoriniai modeliai bei praktinės filosofijos kryptys. Tarp reikšmingesnių darbų minėtini „Neuromaterializmas ir hypekultūralizmas. Praktinė filosofija“, taip pat „Būk postmodernistas. 100 žingsnių“ ir „Būk postnacionalistas. 100 žingsnių“, kuriuose analizuojami šiuolaikinės visuomenės, kultūros ir tapatybės transformacijų procesai. Šiose knygose autorius siekia ne tik interpretuoti esamas filosofines paradigmas, bet ir kurti naujas sąvokas bei metodologinius prieigos būdus, orientuotus į praktinį jų taikymą.

Siekdamas išlaikyti aukštą teorinį lygį ir plėtoti tarptautinį akademinį dialogą, Tomas Lagūnavičius aktyviai seka globalius filosofinius procesus ir yra daugelio prestižinių filosofijos organizacijų narys, tarp jų: Society for European Philosophy (SEP), International Society for Philosophers, Australian Association of Philosophy (AAP), American Philosophical Association (APA), British Philosophical Association (BPA), Aristotelian Society bei Royal Institute of Philosophy.

Autorius yra įgijęs įvairiapusį išsilavinimą, apimantį tiek socialinius mokslus, tiek humanitarines disciplinas. Jis turi socialinių mokslų daktaro laipsnį, yra įgijęs psichologijos magistro kvalifikaciją Vytauto Didžiojo universitete, taip pat studijavo praktinę filosofiją. Be to, jo akademinis pagrindas apima ir teatro studijas (vaidybos ir režisūros kryptys), kurios daro reikšmingą įtaką jo filosofiniam mąstymui ir tarpdisciplininiam požiūriui.

