

Deň 10

Náročné emócie

Vitajte v desiatom dni kurzu. Dnes sa budeme venovať ďalšej prekážke v meditácii, ktorou sú silné alebo bolestivé emócie.

Každému sa v určitom momente pri meditácii môže prihodiť, že ho zahltia náročné emócie. Sadnete si meditovať a objaví sa nejaká naozaj silná, bolestivá emócia, ako napríklad smútok, hnev alebo frustrácia. Môžu sa objaviť rôzne emócie, s ktorými je naozaj ťažké pracovať.

Dnes sa naučíme techniku, ktorú môžete použiť pri obzvlášť nepríjemných emóciách. Najdôležitejšie je pochopiť, že všetko, čo odstrčíme, všetko voči čomu vytvárame odpor, zosilnie.

Takže čím viac s nejakou emóciou bojujeme, tým silnejšou sa stáva.

Ak sa snažíme odstrániť smútok, nezmizne, v skutočnosti len zosilnie. Je to veľmi podobné ako v jednej starej rozprávke s príšerou. Čím viac vojakov bojuje s príšerou, tým je silnejšia. Ale akonáhle sa k nej priblížia a pozvú ju na čaj, stane sa menšou a slabšou. V dnešnej meditácii teda chceme praktizovať pozývanie našich bolestivých emócií bližšie k sebe, ich skutočné privítanie.

Takže vždy, keď sa objaví silná nepríjemná emócia, môžete sa k nej priblížiť a jednoducho jej povedať: "Ahoj, môj starý priateľ." Napríklad, keď sa objaví smútok, povieme mu: "Aha, smútok, vitaj, môj starý priateľ," a potom ho pozveme ďalej. Jednoducho mu dovoľíme, aby tam bol a upriamime našu pozornosť na to, aký pocit nám vyvoláva v tele.

Môžete to robiť pri akejkoľvek emóci; frustrácii, hneve, smútku, nezáleží na tom, o akú emóciu ide. Keď si ju všimnete, len sa na ňu obráťte a povedzte jej: "Ahoj, môj starý priateľ." A potom ju pozvite ďalej a skúmajte, ako sa cítite, aký pocit vám táto emócia vyvoláva v tele.

A tak namiesto toho, aby sme so svojimi bolestivými emóciami bojovali, môžeme sa s nimi začať zoznamovať a skutočne si vypestovať uvedomovanie si týchto emócií. Postupne zistíte, že sa s nimi pracuje oveľa ľahšie, keď s nimi prestanete bojovať, keď im jednoducho dovoľíte, aby tu boli.

Pri dnešnej meditácii zakaždým, keď sa objaví bolestivá alebo ťažká emócia, len si ju všimnite, pomenujte ju a pozdravte ju, akoby to bol starý priateľ. Potom ešte preskúmajte, aký pocit vám vyvoláva v tele. A ak si v tele nič nevšimnete, necítite žiadne pocity, len vráťte svoju pozornosť späť k pocitu dychu.

To je pre dnešok všetko. Keď budete pripravení vypočuť si dnešnú meditáciu, pokračujte a pustite si dnešné audio. Počujeme sa za chvíľu.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüleý

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023