

Deň 11

Nájdenie hranice nepohody

Vitajte v jedenástom dni našich meditácií. Dnes budeme hovoriť o tom, ako pracovať s fyzickou bolesťou. Je to v mnohých smeroch veľmi podobné tomu, ako pristupujeme k rozptýleniu alebo k emóciám. Podobnosť je v tom, že preniesieme našu pozornosť na bolesť a len si všimneme, čo cítime, čo sa nám deje v tele. Odlišnosti meditácie sústredenej na bolesť si popíšeme v ďalších riadkoch tohto článku.

Začneme tým, že keď si všimneme bolesť v tele, najskôr na ňu upriamime svoju pozornosť a skutočne si uvedomíme, kde v tele sa nachádza. Všimneme si len samotné fyzické pocity bolesti.

Bolesť sama osebe je len koncept.

Čo chceme urobiť je rozložiť tento koncept na drobné a začať skutočne vnímať, čo to vlastne cítime. Namiesto toho, aby ste si len povedali: "Ach, bolí ma noha." alebo "Bolí ma spodná časť chrbta." Prenesieme tam našu pozornosť a uvedomíme si aké sú tie pocity súvisiace s bolesťou.

„Z čoho vlastne pozostáva táto bolesť?“

"Je to teplo alebo chlad?"

"Je tam napätie, alebo vibrácia, alebo tlak?"

"Čo vlastne cítime?"

Uvedomte si, či naozaj dokážete lokalizovať presný bod, kde cítite bolesť. Často zistíte, že keď sa snažíte presne lokalizovať bolesť, v skutočnosti ju neviete nájsť.

Preto je veľmi užitočné preskúmať telo a naozaj tú bolesť len cítiť. Všímať si surové pocity. Na prvý pohľad sa to môže zdať ako nie veľmi dobrá rada. Možno si pomyslíte: "No počkaj, počkaj ty chceš, aby som preskúmaval svoju bolesť?", "Chceš, aby som bolesti venoval viac pozornosti?"

Viem, že to spočiatku môže znie trochu zvláštne, ale postupne si začnete uvedomovať, že hlavný problém týkajúci sa bolesti v skutočnosti pochádza zo strachu z bolesti alebo z nášho odporu voči bolesti.

Existuje naozaj krásny citát, neznámeho autora, ktorý znie: "Bolesť násobená odporom rovná sa utrpenie."

Takže ak sa vám podarí odstrániť odpor voči bolesti, budete cítiť oveľa menšie utrpenie. Bolesť nemusí ustúpiť, môže tam stále byť, no podstatné je, že nemusíte kvôli nej trpieť.

Podstatný rozdiel v tom, ako pracujeme s bolesťou, oproti tomu, ako pracujeme s rozptýlením alebo náročnými emóciami je, že nemusíme na seba tlačiť, aby sme zostali pozornosťou na bolesti, ak je príliš veľká, keď je to pre nás veľké sústo.

V situáciách, kedy naša vyrovnanosť a naša všímavosť nie sú dostatočne silné na to, aby sa vyrovnali s bolesťou, vo chvíľach, keď je bolesť príliš zahlcujúca, keď je toho jednoducho na nás priveľa, je úplne v poriadku upriamiť svoju pozornosť niekde inde.

Môžete vtedy preniesť svoju pozornosť na pocit dychu alebo sa otvoriť zvukom naokolo. Vlastne len odviest' pozornosť od bolesti, ak je zahlcujúca.

Naozaj nemá zmysel sa mučiť.

Všímavosť nie je o zatínaní zubov a sedení s bolesťou. Takže ak sa dostanete do stavu, keď je bolesť taká zahlcujúca, že ju jednoducho nezvládáte, nie je potrebné, aby ste na nej udržiavali svoju pozornosť.

Pri všímaní si bolesti sa chceme dostať len na hranicu našej nepohody a zistiť, či môžeme urobiť len ešte jeden krok a trpezlivo skúmať pocity, bez toho, aby sme na ne reagovali.

V momente, keď vás bolesť začne premáhať, jednoducho dovoľte svojej pozornosti, aby sa vrátila k dychu alebo aby sa otvorila zvukom.

V skutočnosti ide o to, aby ste boli k sebe láskaví, súcitní a urobíte to tak, že sa naučíte urobiť krok späť, keď to potrebujete.

Ak je bolesť veľmi veľká, okrem toho, že môžete od nej odviest' pozornosť, môžete napríklad aj zmeniť svoju polohu alebo si dať prestávku v meditácii.

V dnešnej meditácii budeme teda pracovať s tým, že si jednoducho všimneme bolesť v tele a zistíme, či pri nej dokážeme zostať a trpezlivo ju skúmať. A bude je príliš veľká, vrátíme pozornosť späť k pocitu dychu.

Samozrejme, okrem toho, že naďalej sú k dispozícii aj prostriedky konvenčnej západnej medicíny.

Takže keď budete pripravení začať, len si spustíte dnešnú audio nahrávku.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüleý

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023