

Deň 12

Práca s pochybnosťami

Vitajte už v dvanástom dni našej meditačnej praxe. Už sme takmer na konci kurzu. Dnes budeme pracovať s poslednou z hlavných bežných prekážok v meditácii, ktorou sú pochybnosti. Budeme sa učiť ako sa s nimi pri praktizovaní vysporiadať.

Pochybnosti sa počas meditácie objavujú v mnohých podobách. Niekedy prichádzajú v podobe pochybností o nás samých, keď si myslíme:

"V tomto jednoducho nie som dobrý/dobrá."

"Nemám na to, aby som sa stala meditátorom/kou."

"Nikdy sa mi to nepodarí praktizovať správne."

"Prečo robím stále tie isté chyby?"

Toto sú niektoré príklady pochybností o sebe samých, s ktorými sa pri meditovaní môžeme stretnúť.

A inokedy zas prichádzajú pochybnosti vo forme pochybovania ohľadom samotnej meditačnej praxe. V tejto súvislosti sa môžeme mať zas nasledujúce dilemy:

"Skutočne to funguje?"

"Aký to má vlastne zmysel?"

"Prečo by som mal/a sledovať svoj dych?"

Pochybnosti môžu byť veľkou prekážkou v praktizovaní meditácie.

Môže sa stať, že vás od praktizovania meditácie úplne odradia tak, že si ani nebudete chcieť sadnúť do meditácie, alebo že po jej začatí to hneď vzdáte a odídete z nej. Práve preto by sme mali byť s pochybnosťami skutočne opatrní.

Ako teda vlastne s nimi pracujeme? Je to celkom jednoduché. V nasledovnej meditácii vás prevediem procesom všimania si a pomenovávania pochybností. A to je vlastne všetko, čo potrebujeme urobiť.

Vždy, keď si uvedomíte myšlienku, ktorá je plná pochybností alebo plná sebahodnotenia, jednoducho ju pomenujete: "Aha, opäť je tu pochybnosť." Rovnako ako sme to robili so silnými, bolestivými alebo ťažkými emóciami. Chceme si ju len všimnúť a potom jej dovoliť, aby tam bola. Nemusíme ju od seba odháňať, potrebujeme ju len pomenovať.

Takže keď ste pripravení začať, pokračujte a pustite si audio nahrávku dnešného dňa.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüley

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023

