

Deň 2

Čo je to všímavosť

Vítam vás v druhom dni nášho kurzu. Dnes si vysvetlíme, čo je to všímavosť a tiež ako praktizovať všímavé dýchanie.

Jednoduchou definíciou všímavosti je, že ide o uvedomovanie si prítomného okamihu bez posudzovania. Toto znamená, že venujeme pozornosť tomu, čo sa deje v prítomnom okamihu, bez toho, aby sme to vnímali ako dobré alebo zlé. Stačí teda pozorovať prítomný okamih a skutočne ho prežívať bez toho, aby sme ho hodnotili ako niečo dobré, čoho chceme viac alebo aby sme ho hodnotili ako niečo zlé, čoho sa chceme zbaviť. Len pozorujeme.

Skvelý spôsob, ako to praktizovať je len byť v súznení, v harmónii s prítomným okamihom. Napríklad, keď pozorujete krásny západ slnka a dávate pozornosť len na to, čo je. Pozeráte sa na jeho farby, jednoducho si ho užívate; užívajte si prítomný okamih bez toho, aby ste si mysleli: "Ach, tu by malo byť viac červenej alebo tam viac zelenej, atď.."

Keď naozaj len prijímame prítomný okamih taký, aký je, toto je všímavosť.

Všímavosť môžeme vlastne praktizovať ktorýmkoľvek z našich piatich zmyslov: zraku, čuchu, chuti, sluchu a hmatu. Pozerať sa na niečo, cítiť vôňu alebo pach, vnímať nejakú chuť, počúvať niečo, dotýkať sa niečoho bez posudzovania. V budhistickej tradícii sa pridáva šiesty zmysel, ktorým je zmysel pre mentálne javy. Tieto si tiež môžeme uvedomovať. Sú to napríklad emócie, ako je smútok, alebo myšlienky a pocity v tele. Ktorýkoľvek z týchto šiestich zmyslov je skvelým prostriedkom na praktizovanie všímavosti. Všetkým týmto budeme prechádzať v našich meditáciách počas nasledujúcich dní.

Ďalšou témou, ktorej sa budeme venovať je, ako zamerať všímavosť na dych a praktizovať všímavé dýchanie. Urobíme to cez napojenie sa vnímanie pocitov v tele spojenými s dychom. Napríklad pri nádychu si jednoducho budeme všímať fyzické pocity nádychu a pri výdychu fyzické pocity výdychu. Jednoducho len venovať pozornosť týmto pocitom v tele bez toho, aby sme ich hodnotili ako dobré alebo zlé. Toto je základ všímavého dýchania.

Jedna vec je poznať definíciu a druhá je praktizovať ju. Omnoho dôležitejšie ako teória je spoznať všímavosť v praxi, preto vás počas tohto kurzu budem sprevádzať meditáciami takým spôsobom, aby ste sa skutočne vcítili do toho, čo to všímavosť je, aby ste ju skutočne zažili a nielen poznali ako koncept.

V nasledujúcej nahrávke sa budeme venovať praktizovaniu všímavého dýchania. Takže ak ste pripravení začať, spustite si audio nahrávku.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüleý

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023