

Deň 3

Vrátenie pozornosti do prítomnosti, späť k dychu

Vítam vás v treťom dni nášho kurzu meditácie. Som rada, že ste stále tu. Počas predchádzajúcich dvoch dní sme pracovali so všímavým dýchaním, učili sme sa, ako sa viac uvoľniť a venovať pozornosť pocitom dychu v tele. Teda, ako si všímať pocity v tele, počas nadychovania sa a vydychovania. Dnes k tomu pridáme ďalšiu úroveň a budeme sa učiť, ako pracovať s blúdiacou myslou.

Počas prvých dní praktizovania ste si mohli všimnúť, že keď sa snažíte venovať pozornosť dychu, myseľ veľmi rýchlo zablúdi a začne nad niečím rozmýšľať. Vyberie sa napríklad do minulosti a premýšľa nad tým, čo jej je ľúto, nad tým, čo ste neurobili, alebo mali urobiť inak, alebo čo urobili alebo neurobili iní ľudia, a nad rôznymi inými asociáciami z minulosti. Alebo sa vyberie do budúcnosti a začne premýšľať o všetkých veciach, ktoré by ste mali urobiť; o svojej práci a e-mailoch, ktoré musíte napísať a o tom, že by ste mali poslať správu tomu a tamtomu priateľovi. A takto to myseľ jednoducho robí. Blúdi všade možne.

Je veľmi dôležité vedieť, že keď sa vaša myseľ túla, neznamená to, že robíte niečo zlé. Je to prirodzená vlastnosť mysle. Je to to, čo myseľ robí. Je to to, na čo bola myseľ stvorená; aby sa túlala a premýšľala. Rozmýšľala nad všetkými možnosťami a chránila vás. Pri praktizovaní všímavosti je dôležité a potrebné, aby sme si ten moment, keď sa zatúla uvedomili a len jemne vrátili pozornosť späť k dychu. Toto je vlastne nevyhnutnou súčasťou praktizovania všímavého dýchania.

Ako som už spomenula, myslí je prirodzené, že sa pri vnímaní pocitov dychu v tele skôr či neskôr začne túlať. Keď sa to udeje, jednoducho si to všimneme. Vždy, keď sa prebudíme, len si uvedomíme: "Aha, stratil/a som sa v myšlienkach," a vrátime svoju pozornosť späť k dychu.

Ďalším veľmi dôležitým aspektom je spôsob, akým vrátime svoju pozornosť späť. Je skutočne podstatné, aby sme sa vrátili späť k dychu s trpezlivosťou a láskavosťou a nie so sebakritikou alebo pochybnosťami o sebe samom. Toto je niečo, čo by som si veľmi priala vedieť, keď som začínala meditovať. Ušetrilo by mi to veľa seba obviňovania a myšlienok, že v meditácii nie som dobrá.

Rada by som tu v tejto súvislosti zdôraznila, že meditácia nie je len o tom, aby sme boli s dychom. Oveľa dôležitejšie je vedieť byť trpezlivý sám so sebou, než len zostať s dychom, pretože v podstate všímavosť nie je o dychu. Dych je len pomôcka. Je o tom, ako sa vzťahujeme k našej skúsenosti. Je to tréning nehodnotenia nielen nášho okolia ale aj samého seba.

A toto je náš zámer, ku všetkému sa vzťahovať skôr s trpezlivosťou a láskavosťou než s posudzovaním a sebakritikou. Presne s týmto budeme v ďalšej meditácii pracovať, budeme sa učiť ako sa vrátiť späť k dychu s trpezlivosťou, namiesto toho, aby sme sa kritizovali za to, že sme sa stratili v myšlienkach, keď si to všimneme. A týmto si budeme trénovať aj nekritický postoj voči ostatným oblastiam v našom živote. Takže ak ste pripravení začať, môžete prejsť k dnešnej audio nahrávke.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüley

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023

