

Deň 4

Budovanie koncentrácie

Vítajte v štvrtom dni nášho meditačného kurzu. V posledných dňoch sme sa venovali praktizovaniu všímavého dýchania. Včera sme sa naučili, ako sa vrátiť k dychu, keď sa myseľ zatúla. Dnes budeme hovoriť o tom, ako si zlepšiť koncentráciu pri zostávaní s dychom. Naučíme sa techniku známu ako označovanie dychu.

Ako som už včera spomenula, keď sa myseľ začne túlať, neznamená to, že sa niečo deje zlé. Znamená to len toľko, že myseľ premýšľa o budúcnosti, blúdi do minulosti alebo vlastne blúdi všade možne. V budhizme sa tento jav nazýva opičia myseľ v tom zmysle, že akoby neustále skáče z vetvy na vetvu a zo stromu na strom a zdá sa, že nikdy neprestane, nikdy nespomalí. Takže toto je opičia myseľ.

V meditácii sa chceme naučiť pracovať s „opičou myseľou“.

Namiesto toho, aby sme opicu nútili zostať na mieste a neskákať, môžeme jej dať nejakú úlohu. A touto úlohou je označovanie pocitov v tele v súvislosti s dychom, použitím krátkej frázy, ktorú si v mysli opakujeme.

V praxi to bude vyzeráť tak, že keď sa nadýchnete, môžete si v duchu potichu povedať "stúpa" a zároveň cítiť, dvíhajúce sa brucho. A potom, keď vydýchnete, môžete si v duchu potichu povedať "klesá" a zároveň cítiť klesajúce brucho.

Keď budeme praktizovať túto techniku označovania zameranú na zlepšenie koncentrácie, chceme sa uistiť, že väčšina našej pozornosti bude stále zameraná na skutočné fyzické pocity dychu. Približne 90 percent našej pozornosti by malo byť stále zameranej na precitovanie dychu v tele a len asi 10 percent našej pozornosti by malo byť zameranej na označovanie pocitov v tele.

Potrebuje to robiť týmto spôsobom preto, lebo ak by väčšina našej pozornosti bola zameraná len na slová napríklad "stúpanie" a "klesanie", bola by to len mentálna prax. Pri všímavosti sa však chceme napojiť na čisté pocity, na naše prežívanie.

Takže v dnešnej meditácii budeme pokračovať s vedomým dýchaním, budeme si všímať fyzické pocity, budeme vracáť pozornosť späť na dych a pridáme techniku označovania dychu.

Takže ak ste pripravení začať, pokračujte a spustite dnešné audio.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüleý

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023