

## Deň 6

### Praktizovanie všímavého počúvania, uvedomovanie si zvukov z prostredia

Vitajte v šiestom dni nášho kurzu. Dnes budeme praktizovať všímavé počúvanie. Doteraz sme pracovali najmä s dychom a pocitmi v tele. Dnes rozšírime svoje vedomie mimo tela do nášho prostredia a začneme venovať pozornosť zvukom okolo nás.

Keď som začínala meditovať, často som sa pri meditácii nechala všeličím vyrušiť. Napríklad rôznymi zvukmi z ulice, či už hlukom okoloidúcich áut alebo zo stavby na dome v susedstve alebo hudbou z vedľajšieho bytu a podobne. Bolo pre mňa veľmi náročné vedieť sa sústrediť a pozorovať svoj dych. Až som sa jedného dňa dozvedela o všímavom počúvaní a o tom, že sa vlastne môžeme otvoriť zvukom podobným spôsobom, ako sa otvárame dychu.

Ako teda praktizujeme všímavé počúvanie? Pozrime sa bližšie na to, čo už poznáme. Pri všímavom dýchaní a skenovaní tela sme upriamovali svoju pozornosť len na fyzické pocity, ktoré sme cítili a vracali sme sa k nim, keď sme sa stratili v príbehoch spojených s týmito pocitmi. Skutočne sme sa ponorili do vnímania čistej štruktúry dychu a telesných pocitov. Pri všímavom počúvaní máme zámer urobiť niečo podobné. Rozdiel je len v tom, že

dávame pozornosť na surové vibrácie zvukov, ktoré počujeme v pozadí.

Rovnaké je to, že aj tu sa sústredíme na to, aby sme sa nestrácali v príbehoch, ktoré sa za týmito zvukmi skrývajú. Môžeme sa stratiť v otázkach ako napríklad: "Čo vydáva tieto zvuky?" alebo "Kedy to prestane?". Takže sa len otvoríme všetkým rôznym zvukom okolo nás a neustále k nim vraciame pozornosť.

Tak isto ako pri všímavom dýchaní a skenovaní tela, aj pri všímavom počúvaní chceme zostať v kontakte s prítomným okamihom. Len sa neustále otvárať prítomnému okamihu. Ako som už spomenula, aj tu sa skôr či neskôr prihodí to, že sa opäť zas raz stratíme v myšlienkach. Ale kedykoľvek si to všimneme, jednoducho sa len vrátíme k zvukom prítomného okamihu, ktoré práve počujeme.

Takže v tom momente, keď si všimnete: "Aha, stratil/a som sa v myšlienkach." Jednoducho nechajte tie myšlienky odísť. Len je potrebné si to uvedomiť, nechať ich odplávať a len vrátiť pozornosť do prítomného okamihu. Tu sa znovu sa spýtajte: "Aké zvuky práve teraz, v tomto okamihu, vnímam?"

Jedným z krásnych spôsobov, ako pracovať so zvukmi, je pristupovať ku všetkým zvukom, ktoré sa okolo nás dejú, akoby to bola pieseň a my len venujeme pozornosť piesni a počujeme ju.

Aj pri všímavom počúvaní sa snažíme skutočne nič neposudzovať. Nehovoriť si, že: "Tento zvuk by tu nemal byť, tamten zvuk by tu nemal byť," ale naozaj len všetko akceptovať, len dovoliť všetkým zvukom, aby tu boli a len im venovať pozornosť.

Keď ste pripravení môžeme začať.

Pokračujte spustite si audio nahrávku meditácie Všímavého počúvania.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüley

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023